

## Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran

Ike Mardiaty A<sup>1</sup>, Fatkhulhq Hidayatullah, <sup>2</sup>, Cokro Aminoto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>DIII Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Gombong (Penulis 1)

<sup>2</sup>SI KEPERAWATAN, STIKES Muhammadiyah Gombong (Penulis 2)

<sup>3</sup>SI Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Gombong (Penulis 3)

Email: [ikemardiaty@stikesmuhgombong.ac.id](mailto:ikemardiaty@stikesmuhgombong.ac.id) / [ikeagustin83@gmail.com](mailto:ikeagustin83@gmail.com)

### Abstrak

#### Keywords:

Kendall Tau,  
Relasi teman,  
stres mahasiswa,  
Adaptasi, Proses  
Pembelajaran

*Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seorang siswa termasuk transisi dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi orang yang baru di perguruan tinggi. Stres tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa SI Keperawatan semester II dalam adaptasi proses pembelajaran. Data diolah menggunakan uji Kendall Tau dan regresi logistik pada 63 mahasiswa dengan pengambilan sampel simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat stres pada mahasiswa SI Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong adalah 36 (57%) tidak stres, 12 (19%) stres ringan, 13 (21%) stres sedang dan 2 (3%) stres berat. Eksternal faktor tingkat stres mahasiswa dalam adaptasi proses pembelajaran yaitu (1) Tugas-tugas kuliah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan p-value 0,229 (>0,05). (2) Cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan p-value 0,037 (< 0,05). (3) Jadwal perkuliahan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan p-value 0,041 (<0,05). (4) Relasi teman mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan p-value 0,039 (<0,05). (5) Keuangan tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan p-value 0,421 (>0,05). (6) Eksternal Faktor yang paling dominan pada tingkat stres mahasiswa dalam adaptasi proses pembelajaran adalah relasi teman ditunjukkan dengan hasil analisis regresi logistik paling tinggi dibandingkan variabel yang lain dengan nilai OR = 2.769. Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui penyebab tingkat stres mahasiswa.*

### 1. PENDAHULUAN

Setiap kehidupan pasti mengalami stres. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki dampak negatif jika berakumulasi dalam kehidupan seseorang tanpa adanya solusi yang tepat. Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatasi stresnya dapat mengakibatkan akumulasi stres (Rasmun, 2004). Stres adalah reaksi psikologis yang mengakibatkan seseorang merasa tegang atau cemas karena ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya (Gray & Smeltzer, 1990 dalam Agoes, 2003).

Mahasiswa dalam setiap kegiatannya juga tidak lepas dari stres. Penyebab stres pada mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal dan harapannya sendiri. Tuntutan eksternal terdiri dari beban pelajaran, tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua dan adaptasi sosial di lingkungan kampus, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi pembelajaran yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa sendiri dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Mahasiswa tingkat awal merupakan status yang dimiliki oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Masuknya seorang siswa ke dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar, termasuk perpindahan dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi orang yang baru di perguruan tinggi (Santrock, 2003 dalam Silalahi 2010). Greenberg merangkum penyebab stres pada mahasiswa yang baru memasuki perkuliahan, yaitu gaya hidup yang berubah, nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah relasi pertemanan, percintaan, rasa malu, dan kecemburuan (Silalahi, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Towbes & Cohen (1996) dalam Ross (1999) juga menyatakan bahwa tingkat stres tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama dibandingkan dengan mahasiswa lainnya, hal ini terjadi karena mahasiswa di tahun pertama harus menyesuaikan diri di universitas untuk pertama kalinya, ingin memperoleh prestasi akademis, dan juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Individu perlu melakukan usaha penyesuaian untuk menghadapi lingkungan yang berbeda tersebut. Usaha penyesuaian diri sendiri dengan orang lain dan terhadap lingkungan berbeda disebut dengan adaptasi (Valhoun & Acocella, 1990). Mahasiswa baru memerlukan proses adaptasi karena lingkungan di universitas atau perguruan tinggi tentu berbeda dengan lingkungan di Sekolah Menengah Atas (SMA). Tetapi tidak semua orang mempunyai kemampuan beradaptasi yang sama. Ada yang sulit sekali beradaptasi dengan lingkungan baru dan ada yang bisa dengan mudah beradaptasi. Perbedaan kemampuan beradaptasi ini tentunya menjadi suatu masalah, baik bagi mahasiswa maupun bagi lingkungan. Mahasiswa yang kesulitan beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses interaksi dengan lingkungan (baik dengan teman, senior ataupun dosen), gangguan cara belajar yang dapat menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran (baik untuk dirinya sendiri maupun dalam pengerjaan tugas kelompok), krisis identitas dan bahkan mengalami stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) di Universitas Botswana dengan judul “*An Assessment of academic stress among undergraduate students*”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui sumber, tanda, gejala dan efek stres pada pelajar di Universitas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sumber dari stres mahasiswa adalah: tuntutan akademik, manajemen waktu, dan lingkungan akademik. Sumber stres tersebut dijabarkan menjadi: penurunan motivasi, tugas-tugas akademik, ketidakadekuatan peran akademik, jadwal perkuliahan, hambatan keuangan, serta kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Selain itu di dapat juga bahwa tingkat stres pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 20 mahasiswa prodi S1 Keperawatan semester II didapat data bahwa ketika baru diberi tugas oleh dosen, 4 mahasiswa mengatakan merasa cemas dan bertanya-tanya pada diri sendiri tugas apa yang diberikan oleh dosen, 6 mahasiswa mengatakan tidak ada masalah karena sering mengerjakan bersama teman-teman. Selain itu 7 mahasiswa mengatakan susah mengatur waktu untuk mengerjakan tugas individu maupun kelompok karena jadwal kuliah yang sering berubah mendadak sedangkan tugas harus dikumpulkan tepat waktu sehingga mahasiswa merasa tertekan, 3 mahasiswa mengatakan tidak ada masalah. Dalam proses mengerjakan tugas, 4 mahasiswa mengatakan susah untuk mengerjakan karena kurang memahami materi tugas, 3 mahasiswa mengatakan kurang memahami uraian tugas karena dosen memberi tugas secara *prin out* bukan secara langsung, dan 3 orang lainnya mengatakan dapat dengan lancar mengerjakan tugas. Selain masalah dalam perkuliahan, mahasiswa juga mengalami masalah dalam pertemanan, 4 mahasiswa mengatakan belum benar-benar mengenal teman satu kelasnya, 3 mahasiswa mengatakan mudah emosi ketika berbeda pendapat dengan temannya, dan 3 mahasiswa mengatakan tidak ada masalah dalam pertemanannya.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian secara nyata pada saat yang bersamaan (Arikunto, 2013). Untuk melihat dan menganalisis faktor-faktor antara dua variabel menggunakan analisis *Kendall Tau*. Analisis *multivariat* yang digunakan

dalam penelitian ini menggunakan *regresi logistik* untuk mengetahui faktor yang paling dominan

### 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Aspek yang dibahas pada bab ini yaitu karakteristik responden, hubungan antara tingkat stres dengan tugas-tugas kuliah, hubungan antara tingkat stres dengan cara dosen mengajar, hubungan antara tingkat stres dengan jadwal perkuliahan, hubungan antara tingkat stres dengan relasi teman, hubungan antara tingkat stres dengan keuangan dan faktor yang paling dominan mempengaruhi stres.

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Umur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Gombang \*

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase %
17	1	1,6%
18	21	33,3%
19	33	52,4%
20	7	11,1%
21	1	1,6%
<b>Jumlah</b>	63	100%

\*(n)=63

Berdasarkan tabel 1 karakteristik berdasarkan umur pada mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombang menunjukan bahwa responden paling banyak berumur 19 tahun berjumlah 33 (52,4%) mahasiswa dan paling sedikit berumur 17 dan 21 tahun masing-masing berjumlah 1 mahasiswa (1,6%).

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Gombang \*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	18	29%
Perempuan	45	71%
<b>Jumlah</b>	63	100%

\*n=(63)

Berdasarkan tabel 2 karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombang menunjukkan bahwa responden laki-laki berjumlah 18 mahasiswa (29%) dan responden perempuan berjumlah 45 mahasiswa (71%).

Tabel 3. Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Gombang \*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Stres	Normal	36	57%
	Stres ringan	12	19%
	Stres sedang	13	21%
	Stres berat	2	3%
	Stres sangat berat	0	0%
<b>Jumlah</b>		63	100%

\*(n=63)

Berdasarkan tabel 3 gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombang menunjukkan bahwa 36 (57%) mahasiswa normal dan 27 (43%) mahasiswa mengalami stres. Stres tersebut dibagi menjadi stres ringan sebanyak 12(19%) mahasiswa, stres sedang sebanyak 13(21%) mahasiswa dan stres berat sebanyak 2(3%) mahasiswa.

Tabel 4. Pengaruh Faktor Tugas-Tugas Kuliah Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II dalam Adaptasi Proses Pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombang \*

Tingkat Stres	Tugas-Tugas Kuliah						P-value
	Sangat Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		
	n	%	N	%	n	%	
Normal	18	29%	18	29%	0	0%	**
Stres Ringan	5	8%	7	11%	0	0%	
Stres Sedang	5	8%	8	13%	0	0%	
Stres berat	0	0%	2	3%	0	0%	
Stres Sangat Berat	0	0%	0	0%	0	0%	
<b>Jumlah</b>	28	44%	35	56%	0	0%	

\*(n=63)

\*\*0,229

Tabel 4 pengaruh faktor tugas-tugas kuliah terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam adaptasi proses pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tugas-tugas kuliah ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,229 (lebih dari 0,05), yang berarti bahwa tugas-tugas kuliah tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II.

Tabel 5 Pengaruh Faktor Cara Dosen Mengajar Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II dalam Adaptasi Proses Pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombang\*

Tingkat Stres	Cara Dosen Mengajar						P-value
	Sangat Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		
	n	%	N	%	n	%	
Normal	33	52%	3	5%	0	0%	**
Stres Ringan	12	19%	0	0%	0	0%	
Stres Sedang	12	19%	1	2%	0	0%	
Stres berat	0	0%	2	3%	0	0%	
Stres Sangat Berat	0	0%	0	0%	0	0%	
<b>Jumlah</b>	57	90%	6	10%	0	0%	

\*(n=63)\*\*0,037

Tabel 5 pengaruh faktor cara dosen mengajar terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam adaptasi proses Pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan cara dosen mengajar ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,037 (kurang dari 0,05), yang berarti bahwa cara dosen mengajar mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II.

Tabel 6 Pengaruh Faktor Jadwal Perkuliahan Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II dalam Adaptasi Proses Pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong

Tingkat Stres	Jadwal Perkuliahan						P-value
	Sangat Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	8	13%	28	44%	0	0%	**
Stres Ringan	6	10%	6	10%	0	0%	
Stres Sedang	4	6%	9	14%	0	0%	
Stres berat	2	3%	0	0%	0	0%	
Stres Sangat Berat	0	0%	0	0%	0	0%	
<b>Jumlah</b>	20	32%	43	68%	0	0%	

\*(n=63)\*\*0,041

Tabel.6 pengaruh faktor jadwal perkuliahan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam adaptasi proses pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan jadwal perkuliahan ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,041 (kurang dari 0,05), yang berarti bahwa jadwal perkuliahan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II.

Tabel 7 Pengaruh Faktor Relasi Teman Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II dalam Adaptasi Proses Pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong

Tingkat Stres	Relasi Teman						P-value
	Sangat Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	23	37%	13	21%	0	0%	**
Stres Ringan	8	13%	4	6%	0	0%	
Stres Sedang	3	5%	10	16%	0	0%	
Stres berat	1	2%	1	2%	0	0%	
Stres Sangat Berat	0	0%	0	0%	0	0%	
<b>Jumlah</b>	35	56%	28	44%	0	0%	

\*(n=63)

\*\*0,039

Tabel 7 pengaruh faktor relasi teman terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam adaptasi proses pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan relasi teman ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,039 (kurang dari 0,05), yang berarti bahwa relasi teman mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II.

Tabel 8 Pengaruh Faktor Keuangan Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II dalam Adaptasi Proses Pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong

Tingkat Stres	Keuangan						P-value
	Sangat Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	29	46	7	11	0	0	**
Stres Ringan	10	16	2	3	0	0	
Stres Sedang	8	13	5	8	0	0	

Stres berat	1	2	1	2	0	0
Stres Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	48	75%	15	25%	0	0%

\*(n=63)

\*\*0,421

Tabel .8 pengaruh faktor keuangan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam adaptasi proses pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keuangan ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,421 (lebih dari 0,05), yang berarti bahwa keuangan tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II.

Tabel .9 Faktor yang Paling Dominan Mempengaruhi Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Gombong (n=63)

Variabel	P- <i>Palue</i>	OR
Tugas-tugas kuliah	0,589	1,351
Cara dosen mengajar	0,807	0,793
Jadwal perkuliahan	0,037	0,290
Relasi teman	0,069	2,769
Keuangan	0,983	0,985

Berdasarkan tabel .9 faktor yang paling dominan mempengaruhi stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa faktor relasi teman adalah faktor yang paling mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, ditunjukkan dengan nilai OR paling besar dari pada faktor-faktor yang lain yaitu sebesar 2.769.

## Pembahasan

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil analisis karakteristik usia responden yaitu usia mahasiswa S1 Keperawatan semester II sejumlah 63 mahasiswa. Hasil analisis karakteristik usia responden menunjukkan bahwa di dominasi oleh usia 19 tahun dengan proporsi sebesar 33 (52,4%) mahasiswa. Sedangkan usia paling sedikit berumur 17 dan 21 tahun masing-masing berjumlah 1 (1,6%) mahasiswa. Usia tersebut sesuai dengan usia yang disampaikan oleh Wong's & Hockenberry (2007) yang merupakan bagian dari usia remaja akhir yaitu antara 18-24 tahun. Pada usia remaja akhir terjadi perkembangan mental yang pesat.

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa Hasil analisis karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 45 (71%) mahasiswa, sedangkan responden laki-laki berjumlah 18 mahasiswa. Hal tersebut dapat mengakibatkan konflik pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki karena adanya beban tugas tambahan selain harus aktif mengikuti kegiatan proses pembelajaran yakni belajar sebagai kewajiban utama seorang mahasiswa, tetapi juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan berorganisasi akibat keterbatasan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki.

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil analisis tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II menunjukkan bahwa 36 (57%) mahasiswa normal dan 27 (43%) mahasiswa mengalami stres. Stres tersebut dibagi menjadi stres ringan sebanyak 12 (19%) mahasiswa, stres sedang sebanyak 13 (21%) mahasiswa dan stres berat sebanyak 2 (3%) mahasiswa. Hal ini didapatkan dari jawaban atas pernyataan yang peneliti berikan. Tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam rentang yang sudah perlu mendapat antisipasi, karena secara umum hampir 50% mengalami stres. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Agola & Ongori (2009) yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja dalam hal ini remaja akhir yaitu mahasiswa tergolong tinggi. Pada kondisi stres, mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus,

sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Hasilnya adalah mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam menyelesaikan tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Dari tabel 4. dapat dilihat bahwa tugas-tugas kuliah tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa karena dari hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai *p-value* = 0,229 (lebih besar dari 0,05). Hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan teori menurut Rahman (2009) yang menyatakan bahwa tugas perkuliahan yang ada membuat mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan baik oleh pihak universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut dapat memberikan beban yang akan mengundang stres pada mahasiswa. Cara pemberian tugas, penjelasan tugas, nilai dan pembahasan pun tidak lepas dari tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Tugas-tugas kuliah tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan Semester II dalam adaptasi proses pembelajaran Stikes Muhammadiyah Gombong berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa bersama-sama atau berkelompok dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah. Keberadaan teman-teman atau kelompok memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Jika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas dapat dengan mudah bertanya atau *sharing* dengan teman kelompok diskusi, sehingga tekanan yang diakibatkan dari proses belajar dapat diminimalisir karena adanya *support system* dari kelompok.

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa cara dosen mengajar mempengaruhi tingkat stres mahasiswa karena hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai *p-value* = 0,037 (lebih kecil dari 0,05). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa salah satunya cara dosen mengajar. Cara dosen mengajar mempunyai pengaruh penting terhadap tingkat stres mahasiswa. Untuk menjalankan peran tersebut seorang dosen dituntut untuk memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas yang nantinya akan diajarkan kepada para mahasiswa. Seorang dosen dalam menyampaikan materi pelajaran perlu memilih metode mana yang sesuai dengan mahasiswa, sehingga mereka merasa tertarik dan tidak jenuh untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan. Selain itu, pada penelitian ini ditemukan bahwa dosen jarang memberikan *ice breaker* untuk menghilangkan kebosanan dan kantuk mahasiswa agar kembali berkonsentrasi.

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa jadwal perkuliahan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa karena hasil uji statistik *Kendall's Tau* diperoleh nilai *p-value* = 0,041 (lebih kecil dari 0,05). Jadwal dapat dinyatakan dalam sejumlah cara yang berbeda; dapat berupa hasil *prin out*, tulisan dinding dan secara *online*. Masing-masing mahasiswa harus memiliki jadwal sendiri tergantung pada mata pelajaran, begitu juga masing-masing dosen dan ruangan, semua ini adalah perspektif/konteks sistem yang berbeda pada jadwal yang sama. Jika sistem penjadwalan tidak sinkron maka akan mempengaruhi aktifitas perkuliahan yang mengakibatkan mahasiswa sulit menyesuaikan dan mengatur waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatannya. Konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung dua atau lebih keinginan, juga munculnya dua kebutuhan dan keinginan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan sehingga akan muncul stres akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif atau keinginan yang tidak diambil. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa jadwal perkuliahan di Stikes Muhammadiyah Gombong sering berganti secara mendadak, sehingga mahasiswa sulit menyesuaikan dan mengatur waktu untuk perkuliahan dan aktifitas-aktifitas lainnya. Jadwal perkuliahan berupa ketepatan waktu, penggantian jadwal, ruang kuliah dan waktu istirahat yang mungkin tidak sesuai dengan jadwal menyebabkan mahasiswa sulit mengatur waktu untuk melakukan kegiatan baik kegiatan perkuliahan maupun kegiatan pribadi, sehingga mahasiswa merasa tertekan (Rahman, 2009).

Dari tabel 7 dapat dilihat bahwa relasi teman mempengaruhi stres mahasiswa karena hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai *p-value* = 0,039 (lebih kecil dari 0,05). Mahasiswa terkadang dapat mengalami frustrasi akibat banyak hal yang terlalu dipikirkan, seperti masalah di kampus dan masalah dengan lingkungannya. Selain masalah tersebut, hal lain yang dapat memicu timbulnya stress adalah masalah pertemanan atau pergaulan. Karena

jika manusia dengan manusia lain tidak bisa beradaptasi dan bergaul maka orang tersebut akan mendapatkan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari dan pengembangan dirinya. Begitu pula terhadap pergaulan mahasiswa, jika seorang mahasiswa kesulitan bergaul dan beradaptasi maka akan kesulitan dalam proses pembelajarannya. Dan hal ini sangat mudah memicu timbulnya stres di kalangan mahasiswa ataupun remaja akhir. Berbeda apabila mahasiswa dapat bergaul dan berkelompok, keberadaan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah, terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan perkuliahan sehingga mahasiswa secara tidak langsung mendapatkan *support system* dari kelompok sebagai pertahanan diri terhadap *stressor*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa mudah tersinggung dengan lelucon-lelucon yang dibuat oleh teman-temannya, yang mengakibatkan mahasiswa stres karena tertekan dengan adanya lelucon tersebut. Menurut Rahman (2009), hubungan dengan orang lain baik dengan teman kuliah atau bukan, memiliki pengaruh yang besar bagi mahasiswa. Gangguan pada aspek tersebut dapat menjadi *stressor*, yang sering kali berkaitan dengan perasaan sendiri atau kesepian, apalagi ketika sedang mengalami masalah atau kesulitan yang membutuhkan teman untuk bercerita dan bertanya, sebagai tempat berdiskusi dan saling mendukung.

Dari tabel .8 dapat dilihat bahwa keuangan tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa karena hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai *p-value* = 0,421 (lebih besar dari 0,05). Dalam penelitian ini keuangan tidak mempengaruhi tingkat stres karena mahasiswa S1 Keperawatan Semester II baik dalam mengelola keuangan dan bijak dalam penggunaan uang, serta kebutuhan perkuliahan atau sehari-hari belum terlalu banyak, sehingga mahasiswa tidak pernah mengalami tekanan atau stres keuangan. Keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, kebangkrutan usaha, terlibat utang, soal warisan dan lain-lain sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang (Rahman, 2009).

Dari tabel .9 dapat dilihat bahwa relasi teman adalah faktor yang paling dominan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa ditunjukkan dengan nilai OR paling besar dari pada faktor-faktor yang lain yaitu sebesar 2.769. Mahasiswa dapat mengalami tekanan akibat banyak hal yang terlalu dipikirkan, seperti masalah di kampus dan masalah dengan lingkungannya. Selain masalah tersebut, hal lain yang dapat memicu timbulnya stress adalah masalah pertemanan atau pergaulan. Karena jika manusia dengan manusia lain tidak bisa beradaptasi dan bergaul maka orang tersebut akan mendapatkan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari dan pengembangan dirinya. Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.

Jika seorang mahasiswa kesulitan bergaul dan beradaptasi maka akan kesulitan dalam proses pembelajarannya. Dan hal ini sangat mudah memicu timbulnya stres di kalangan mahasiswa ataupun remaja akhir. Berbeda apabila mahasiswa dapat bergaul dan berkelompok, keberadaan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah, terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan perkuliahan sehingga mahasiswa secara tidak langsung mendapatkan *support system* dari kelompok sebagai pertahanan diri terhadap *stressor*.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Havighurst(2004) tentang tugas-tugas perkembangan remaja akhir. Teori tersebut menyatakan bahwa remaja akhir mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan keadaan lingkungan dan kebebasan emosionalnya. Sehingga jika remaja akhir tidak dapat melakukan tugas-tugas perkembangan akan sangat mungkin mempengaruhi kondisi psikologis remaja akhir tersebut.

Relasi teman sangatlah penting bagi remaja akhir yang sedang mengalami adaptasi pembelajaran, oleh sebab itu kehidupan sehari-harinya harus penuh dengan kebahagiaan dan warna yang indah dari para sahabat, teman dan yang paling penting adalah keluarga. Karena

ketika seseorang memiliki teman yang banyak dan hubungan sosial yang baik maka akan terlindung dari stres. Dukungan sosial yang baik akan membuat seseorang selalu bahagia dan tidak akan merasa sendiri.

#### 4. KESIMPULAN

- a. Tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa 36 (57%) mahasiswa normal dan 27 (43%) mahasiswa mengalami stres.
- b. Tugas-tugas kuliah tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,229, yang berarti bahwa tugas-tugas kuliah tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong.
- c. Cara dosen mengajar mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,037, yang berarti bahwa cara dosen mengajar mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong.
- d. Jadwal perkuliahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,041, yang berarti bahwa jadwal perkuliahan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Gombong.
- e. Relasi teman mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Muhammadiyah Gombong. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,039, yang berarti bahwa relasi teman mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stike Muhammadiyah Gombong.
- f. Keuangan tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester I Stikes Muhammadiyah Gombong. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,421, yang berarti bahwa keuangan tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Gombong.
- g. Relasi teman adalah variabel yang paling dominan mempengaruhi stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II. Ditunjukkan dengan hasil analisis regresi logistik pada variabel relasi teman paling tinggi dari variabel yang lain yaitu  $OR = 2.769$ .

#### REFERENSI

- Ahmadi & Soleh. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agoes, A dkk.(2003). *Teoridan Manajemen Stress (Kontemporerdan Islam)*. Malang:Taroda
- Artanti, Dian Dwi. (2015). *Stres Akademik*.<http://diandwiartanti.blogs.uny.ac.id/2015/11/26/stre-akademik/>. Diakses tanggal 22 Jan 2017 20.07 WIB
- Buku Pedoman Universitas Diponegoro tahun 2004-2005*. Semarang: badan penerbit Universitas Diponegoro.
- Carolin. (2010). *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatera Utar*. [http://repository.usu.ac.id/hand\\_e/\\_123456789/25590](http://repository.usu.ac.id/hand_e/_123456789/25590). Diakses tanggal 26 November 2016.
- Corey, Gerald. 2005. *Teoridanpraktek darikonselingdanpsikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESKO

- Crowford, John R., dan Julie D. Henry. (2013). *The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative Data and Latent Structure in a Large Non Clinical Sample*. *British Journal Of Clinical Psychology* vol. 42. The British Psychological Society.
- E. Agolla and Henry Ongori. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*.
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP*.
- Hanurawan, F. Dan Yosep (2010). *Psikologi social*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- A. M. (1994). *Stress Tanpa Distress : Seni Mengolah Stress*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene. (2002). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Keliat, Budi Anna. Panjaitan, Ria Utami dan Helena, Novy. (2005). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Edisi 2). Jakarta: EGC