

GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA

Putri Dewi Ambarwati¹, Sambodo Sriadi Pinilih¹, Retna Tri Astuti¹

¹FIKKES Universitas Muhammadiyah Magelang
pinilih@ummgl.ac.id

ABSTRAK

Masalah yang banyak dialami oleh usia dewasa awal yaitu harus membuat keputusan mengenai karir, pernikahan, stres pekerjaan & keluarga, ansietas, dan depresi. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres yaitu faktor internal dan eksternal, faktor eksternal terdiri dari keadaan fisik, konflik, emosional, dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, masalah ekonomi, dan masalah hukum. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini bertujuan mengetahui karakteristik mahasiswa tingkat akhir dan mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel sebanyak 101 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres

THE DESCRIPTION OF STRESS LEVELS IN COLLEGE STUDENT AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY MAGELANG

ABSTRACT

The problem that many experienced by the early adult age is having to make decisions about career, marriage, job & family stress, anxiety, and depression. Factors that because stress are internal and external factors, external factors consist of physical condition, conflicts, emotional, and behavior. While external factors consist of physical environment, work environment, community environment, family environment, economic problems, and legal issues. Heavily burdened stress can trigger a person to behave negatively, such as smoking, alcohol, brawl, free sex and even drug abuse. This study aims to determine the characteristics of college student and know the level of stress in the college student at the university of Muhammadiyah Magelang. This research used descriptive qualitative design with cross sectional approach with sampling technique using purposive sampling, 101 college student samples. Instrument used is a questionnaire. Indicated that the average age of college student was 22.01 years. The average duration of program for Diploma III (D3) was 6.00 semesters. For the undergraduate program (S1) the average was 8.05 semesters. The college student stress level showed a mild stress of 35.6 %, moderate stress 57.4 %, and severe stress as many as 6.9 %. The highest level of stress experienced by female with moderate stress 33.6 %, and Severe stress 4.0 %. Description of stress level in college student at Muhammadiyah University of Magelang shows moderate stress as much as 33.6%.

Keywords: College student, stress

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan

ekonomis dan juga ketiadaan penyakit atau kelemahan. Apabila kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial tidak terpenuhi maka akan muncul masalah kesehatan. Masalah kesehatan

perlu menjadi perhatian bagi semua orang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Tingginya beban ekonomi, semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres.

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%).

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 tercatat 704.000 orang yang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stres, dan 96.000 terdiagnosa menderita kegilaan. Terkait dengan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jika dipresentasikan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah (Pemerintah Sosial Budaya, 2007).

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang 7 diantaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan

stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Selain data yang diperoleh secara langsung dilapangan, kecenderungan terjadinya stres pada mahasiswa juga tampak pada dampak stres yang terjadi pada mahasiswa. Dampak tersebut yaitu mahasiswa mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu sehingga, mendapat konversi dari pihak universitas. Dari 16 program studi di Universitas Muhammadiyah Magelang, terdapat 53 mahasiswa yang mendapat konversi. Data tersebut terdiri dari kelas reguler dan kelas pararel. Untuk kelas reguler terdapat 20 mahasiswa dan kelas pararel terdapat 33 mahasiswa.

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. (Goff. A.M, 2011). Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008).

Berdasarkan penelitian (Sugiarto, 2012) ditemukan hasil adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan daya tahan mahasiswa terhadap stres, jika kecerdasan emosi meningkat maka daya tahan terhadap stres mahasiswa akan mengalami peningkatan dan jika kecerdasan emosi menurun maka daya tahan terhadap stres menurun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, mahasiswa juga mengalami dampak stres. Dampak positif dari stres yang dialami mahasiswa seperti, meningkatkan kreativitas dan menjadikan

mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu, tetapi ada juga yang mengalami dampak negatif seperti, menjadi malas untuk mengerjakan revisian dari dosen, dan merokok.

Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir, tingkat stresnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula mereka lulus dan wisuda, dan semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan sebuah tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres. Tingkat stres pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari stres ringan, stres sedang, hingga stres berat. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengungkapkan fenomena *bullying* pada siswa usia 10-12 tahun di Ungaran, dengan menggunakan pendekatan survei. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar di Ungaran, pada tanggal 10 Januari 2017. Populasi penelitian ini adalah siswa usia 10-12 tahun di Ungaran, yaitu sebanyak 117 siswa. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *proportional random sampling* terhadap 91 responden. Penentuan sampel untuk masing-masing tingkatan dilakukan dengan cara penunjukkan dengan menggunakan teknik *loterey* yaitu secara acak berdasarkan daftar nama siswa dari tiap kelas dengan

memperhatikan proporsi pada masing-masing tingkatan kelas, yang diperoleh dengan cara undian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan teori (Astuti, 2008; Bauman, 2008) yang berisi 16 pernyataan tentang perilaku *bullying* dengan penilaian; selalu = 0, kadang-kadang = 1, tidak pernah = 2. Kuesioner tersebut sudah dilakukan validitas dengan nilai 0,695-0,985 dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,971. Prosedur pengumpulan data yang peneliti lakukan adalah Setelah lolos kaji etik dan diijinkan melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan ijin kepada kepala sekolah SD yang terpilih untuk melakukan penelitian. Subyek penelitian diberikan kuesioner untuk diisi sendiri (*self-administered questionnaire*), dan didampingi oleh peneliti dan asisten peneliti. Pengisian kuesioner terdiri dari 2 tahap, yaitu pengisian SDQ (Tahap I) dan kuesioner *bullying* (Tahap II). Keduanya dilakukan di ruang kelas, pada hari yang sama, dan dikondisikan seperti sedang menghadapi ujian tertulis. Waktu yang disediakan untuk pengisian SDQ dan kuesioner *bullying* masing-masing 15 dan 45 menit. Kuesioner yang telah diisi diperiksa ulang dan bila belum lengkap dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat yang melihat fenomena perilaku *bullying* pada anak usia 6-12 tahun.

HASIL

Pada pembahasan kali ini akan dijelaskan mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang. Hal yang tercantum dalam pembahasan adalah membandingkan antara hasil penelitian dengan konsep dan hasil penelitian sebelumnya. Berikut ini merupakan pembahasan mengenai karakteristik mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil penelitian menurut usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4,0%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir lebih dominan berusia 22 tahun. Usia 22 tahun termasuk usia dewasa awal.

Pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan dari faktor eksternal yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan. Penelitian ini didukung oleh penelitian milik Yeni (2012), didapatkan hasil data bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam rentang dewasa awal dan memiliki tingkat stres rendah sebanyak 14 orang (56%), sedangkan mahasiswa yang usianya dewasa menengah memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 4 orang (80%).

Berdasarkan hasil penelitian menurut masa studi didapatkan bahwa untuk program studi diploma III semuanya menempuh masa studi 6 semester dan tertinggi mengalami stres sedang sebanyak 16 mahasiswa. Untuk program studi sarjana terdapat dua masa studi yaitu 8 semester dan 10 semester, akan tetapi lebih dominan dengan masa /studi 8 semester dengan stres sedang yang berjumlah 48 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa dengan masa studi 10 semester mengalami stres ringan terdapat 2 mahasiswa. Tingkat sarjana lebih mendominasi karena di Universitas Muhammadiyah Magelang program Sarjana berjumlah 12 program studi dan program Diploma III hanya berjumlah 4 program Studi. Menurut Peraturan Menteri Ristek & Dikti Nomor 44 Tahun 2015 untuk memenuhi capaian pembelajaran lulusan program, mahasiswa menempuh beban belajar maksimal dalam masa studi untuk Sarjana 7 tahun dan Diploma III 5 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menurut jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dengan jumlah yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), Sedangkan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%). Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan & Sadock (2005) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Didukung juga oleh Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung

memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Sutjiato (2015), bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki. Sehingga diantara tingkat stres ringan sedang, berat persentase perempuan yang mengalami jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Sundari (2012), bahwa stres rendah dan stres tinggi pada perempuan lebih besar dari laki-laki. Hal ini disebabkan karena mahasiswa jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada mahasiswa jenis kelamin laki. Dimana mahasiswa perempuan pada penelitian ini sebanyak 56 orang dan mahasiswa jenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang. Namun, dalam penelitian Pathmanathan (2013) menyatakan bahwa rata-rata stres lebih tinggi pada kelompok pria (6,1%) dibanding dengan wanita (2,0%), yang didukung oleh pendapat Edward yang menyatakan pria membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali membaik setelah suatu peristiwa berlalu dibanding dengan wanita sehingga tingkat stres pada pria menjadi lebih tinggi.

Karakteristik agama didapatkan hasil 101 mahasiswa beragama islam. Hal ini dikarenakan pada saat pengambilan data mahasiswa yang bersedia menjadi responden beragama islam, walaupun sebenarnya di Universitas Muhammadiyah Magelang tidak menuntut mahasiswanya harus beragama islam. Status perkawinan didapatkan hasil 101 mahasiswa belum menikah. Hal ini sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu mahasiswa aktif kelas reguler yang belum menikah. Begitu juga dengan status pekerjaan didapatkan hasil 101 mahasiswa belum bekerja, hal ini juga sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu mahasiswa aktif kelas reguler yang belum bekerja.

Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%). Hal ini

dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya. Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami *burnout* / masa kebosanan. menurut Pines dan Aronson dalam Nursalam (2015) *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi dan KTI.

Hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir ini didapatkan hasil yaitu mahasiswa mengalami stres sedang. Hal ini dikarenakan pengukurannya hanya dalam satu titik waktu saja, yaitu hanya diukur pada tengah semester genap. Hasil pengukuran ini hanya yang dirasakan mahasiswa pada saat pengukuran / pengisian kuesioner itu saja, belum mencakup tiga titik waktu, sehinggaini menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan kali ini akan dijelaskan mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang. Hal yang tercantum dalam pembahasan adalah membandingkan antara hasil penelitian dengan konsep dan hasil penelitian sebelumnya.

Karakteristik Mahasiswa

Berikut ini merupakan pembahasan mengenai karakteristik mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian menurut usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4,0%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir lebih dominan berusia 22 tahun. Usia 22 tahun termasuk usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan dari faktor

eksternal yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan. Penelitian ini didukung oleh penelitian milik Yeni (2012), didapatkan hasil data bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam rentang dewasa awal dan memiliki tingkat stres rendah sebanyak 14 orang (56%), sedangkan mahasiswa yang usianya dewasa menengah memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 4 orang (80%).

Berdasarkan hasil penelitian menurut masa studi didapatkan bahwa untuk program studi diploma III semuanya menempuh masa studi 6 semester dan tertinggi mengalami stres sedang sebanyak 16 mahasiswa. Untuk program studi sarjana terdapat dua masa studi yaitu 8 semester dan 10 semester, akan tetapi lebih dominan dengan masa /studi 8 semester dengan stres sedang yang berjumlah 48 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa dengan masa studi 10 semester mengalami stres ringan terdapat 2 mahasiswa. Tingkat sarjana lebih mendominasi karena di Universitas Muhammadiyah Magelang program Sarjana berjumlah 12 program studi dan program Diploma III hanya berjumlah 4 program Studi. Menurut Peraturan Menteri Ristek & Dikti Nomor 44 Tahun 2015 untuk memenuhi capaian pembelajaran lulusan program, mahasiswa menempuh beban belajar maksimal dalam masa studi untuk Sarjana 7 tahun dan Diploma III 5 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menurut jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dengan jumlah yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), Sedangkan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%). Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan & Sadock (2005) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Didukung juga oleh Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Sutjiato (2015), bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki. Sehingga diantara tingkat stres ringan sedang, berat persentase perempuan yang mengalami jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Sundari (2012), bahwas stres rendah dan stres tinggi pada perempuan lebih besar dari laki-laki. Hal ini disebabkan karena mahasiswa jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada mahasiswa jenis kelamin laki. Dimana mahasiswa perempuan pada penelitian ini sebanyak 56 orang dan mahasiswa jenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang. Namun, dalam penelitian Pathmanathan (2013) menyatakan bahwa rata-rata stres lebih tinggi pada kelompok pria (6,1%) dibanding dengan wanita (2,0%), yang didukung oleh pendapat Edward yang menyatakan pria membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali membaik setelah suatu peristiwa berlalu dibanding dengan wanita sehingga tingkat stres pada pria menjadi lebih tinggi.

Karakteristik agama didapatkan hasil 101 mahasiswa beragama islam. Hal ini dikarenakan pada saat pengambilan data mahasiswa yang bersedia menjadi responden beragama islam, walaupun sebenarnya di Universitas Muhammadiyah Magelang tidak menuntut mahasiswanya harus beragama islam. Status perkawinan didapatkan hasil 101 mahasiswa belum menikah. Hal ini sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu mahasiswa aktif kelas reguler yang belum menikah. Begitu juga dengan status pekerjaan didapatkan hasil 101 mahasiswa belum bekerja, hal ini juga sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu mahasiswa aktif kelas reguler yang belum bekerja.

Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%). Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat,

keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya. Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami *burnout* / masa kebosanan. menurut Pines dan Aronson dalam Nursalam (2015) *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi dan KTI.

Hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir ini didapatkan hasil yaitu mahasiswa mengalami stres sedang. Hal ini dikarenakan pengukurannya hanya dalam satu titik waktu saja, yaitu hanya diukur pada tengah semester genap. Hasil pengukuran ini hanya yang dirasakan mahasiswa pada saat pengukuran / pengisian kuesioner itu saja, belum mencakup tiga titik waktu, sehingga menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Karakteristik mahasiswa berdasarkan usia paling banyak berusia 22 tahun, berdasarkan jenis kelamin paling banyak jenis kelamin perempuan, dan berdasarkan masa studi untuk program Diploma III (D3) yaitu 6 semester, sedangkan untuk program sarjana paling banyak 8 semester.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang yaitu stres sedang, dan ada juga yang mengalami stres berat sebanyak 7 mahasiswa (6,9%).

Saran

Adapun untuk saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden
Bagi mahasiswa disarankan untuk mencari solusi pada saat mengalami stres.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi pihak Universitas dapat segera mencari solusi untuk mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa, sehingga tidak banyak mahasiswa yang mengalami stres karena tugas akhir.

3. Bagi Profesi Keperawatan
Bagi profesi keperawatan dapat menerapkan strategi untuk menangani kasus-kasus seperti stres.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
 - a. Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa baik faktor internal maupun eksternal.
 - b. Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian tidak hanya mengukur tingkat stres dalam satu titik waktu saja, akan tetapi mengukur tingkat stres dalam tiga titik waktu yaitu diawal, ditengah, dan diakhir semester.
 - c. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencakup semua keyakinan yang dianut oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang sehingga lebih bervariasi status agamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, Aziz. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stres: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-Anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arif Sumantri (2011) *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi pertama. Jakarta:Kencana 2011
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (EdisiRevisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bulo and Sanchez, (2014). *Sources of Stres Among Colleges Students*. *CVCITC Research Journal*,1 (1), 16-25
- Carolin. (2010). *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: FK USU
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan*. LaporanPeneltian (hal. 1-26). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UniversitasGadjah Mada
- Fitasari, Isna Nur. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres padaMahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. Surabaya: FKM Airlangga.
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Goff, A.M. (2011). *Stresor, Academic performance and learned resourcefulness inbaccalaureate nursing student*. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 154
- Habeeb, Kholoud Abdulrahman. (2010). *Prevalence of Stresors among FemaleMedicalStudents*. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 2010; 5(2): 110 – 119.
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba medika.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku PsikiatriKlinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Koochaki, G.M., et al. (2009). *Prevalence of stres among Iranian medical students: a questionnaire survey*. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2011; 17 (7): 593-594.
- Nurihsan, A. J. dan Agustin, M. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Nasir, Abdul dan, Abdul, Muhith. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasution, S. (2011). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Notoadmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olpin, M., Hesson, M., (2009). *Stres management for life*. 2th edition. USA: Wadswot Cengage Learning
- Pathmanathan, V & Husada, S.(2013). Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013. *E-Journal FK USU Vol. 1 No.1, 2013*
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (PERMENRISTEKDIKTI) Nomor 44 Tahun 2015
- Potter & Perry, A.G. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Psychology Foundation of Australia., (2010). *Depression anxiety stres scale*. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/das> s. [Diakses: 10 Maret 2017].
- Sastroasmoro, S. (2008). Pemilihan Subyek Penelitian. Dalam: Sastroasmoro, S., Ismael, S., ed. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Silalahi, Novrita. (2010). *Gambaran Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: FK USU.
- Smeltzer, S.C. dan Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook of medical-surgical nursing*. Terj. Agung. Jakarta: EGC.
- Stuart, & Sundeen. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Sugiarto, D (2012). *Hubungan Kecerdasan Dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi. hal-19
- Sukoco, A. S. (2014). *Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-10
- Sundari, J. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensitas Olahraga Pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia*. Skripsi. Depok: FIK UI.
- Sutjiato, Margareth, Kandou, G. D., Tucunan, A. A. T. (2015). *Hubungan Faktor-faktor Internal dan eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. *Artikel ilmiah*. Manado: FKM Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Swarjana, I Ketut. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2006). *Psychology Applied Modern Life: Adjustment In The 21st Century*. (8th Ed.). California: Thomson Higher Education.
- Yusuf, LN. Syamsu. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosida.