

TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD)* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Lamogia Angelin¹, Wetik Virgini Syenshie¹, Pondaag Ansye Ferlan²

¹Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I Kombos Manado, Indonesia 95253

²Fakultas Kedokteran Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi Manado, Kampus Unsrat Bahu Manado, Indonesia 95115

*sywetik@gmail.com

ABSTRAK

Generalized Anxiety Disorder (GAD) sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir akibat dari stres yang dirasakan. Apabila tidak teratasi maka berdampak pada kondisi fisik, mental, emosional dan sosial mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Tujuan penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *GAD* pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* (n=106) responden dengan uji *spearman*. Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *GAD* pada mahasiswa tingkat akhir dengan memperoleh nilai r koefisien 0,535 yang menunjukkan korelasi hubungan kuat dan nilai $p=0,000 < 0,05$. Dengan demikian bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *generalized anxiety disorder*; mahasiswa tingkat akhir; tingkat stres

STRESS LEVEL IS RELATED TO GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD) EVENTS IN FINAL YEAR STUDENTS

ABSTRACT

Generalized Anxiety Disorder (GAD) often occurs in late year students as a result of the stress they feel. If it is not resolved, it will have an impact on the physical, mental, emotional and social conditions of students during the process of writing their final project. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the incidence of *GAD* in final year students. This study is a quantitative study using a descriptive correlational design, with a cross-sectional approach. The sampling technique was *total sampling* (n=106) with *spearman* test. There is a significant relationship between stress levels and the incidence of *GAD* in final year students by obtaining an r coefficient of 0,535 which indicates a strong correlation $p=0.000$, which indicates that this value is smaller than the significance value $\alpha < 0,05$. There is a significant relationship between stress levels and the incidence of *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* in final year students.

Keywords: *generalized anxiety disorder*; final year students; stress level

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu fenomena yang yang dapat dialami dan tidak bisa dihindari oleh setiap individu termasuk pada mahasiswa. Adapun pengalaman stress yang dialami berbeda-beda tingkatannya (Stuart, 2013). Stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh banyaknya tuntutan eksternal maupun tuntutan internal yang dialami pada masa penyusunan tuga akhir sehingga berdampak pada kondisi mental. Hal

tersebut ditunjukkan oleh adanya gejala gangguan kecemasan misalnya cemas berlebihan, ketakutan sampai panik sebagai respon dalam ketidakmampuan melaksanakan tuntutan sebagai mahasiswa tingkat akhir (Barseli & Ifdil, 2017). Sejalan dengan itu terdapat pernyataan yang menyebutkan bahwa stress pada mahasiswa tingkat akhir berdampak pada aspek perilaku psikologi kejiwaan dan gangguan mental emosional, yang disertai dengan gangguan kecemasan hingga

depresi (Wahyudi et al., 2017). Berbagai jenis kecemasan bisa saja berubah menjadi gejala depresi dan gangguan kesehatan mental yang fatal dikarenakan banyak penderita yang tidak segera melakukan pencegahan (Syarif, 2019)

Menurut *World Health Organization* (WHO) penderita gangguan kecemasan sebanyak 264 juta jiwa dan menempati peringkat keenam penyebab masalah kejiwaan yang dianggap sebagai indikasi utama insiden bunuh diri (WHO, 2017). Presentase penderita GAD di Amerika Serikat pada kelompok usia 18 tahun ke atas tercatat 2,9% dan lebih banyak diderita pada wanita sebesar 7,78% sedangkan pada laki-laki sebesar 4,6% (Locke & Shultz, 2015). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari *Singapore Mental Health Study* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kejadian GAD di Singapura pada kelompok usia 18-34 tahun tercatat di tahun 2010 yaitu sebesar 1,2% menjadi 2,2% di tahun 2016 dan didapati bahwa prevalensi GAD di kalangan mahasiswa sebesar 2,0% (Chang et al., 2019). Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil penelitian *Global School-Based Students Health Survey* (GSHS) mencatat bahwa dari 11.142 jumlah responden remaja Indonesia didapatkan 40,75% mengalami kecemasan, 60,17% mengalami gejala mental emosional dan 7,33% mengalami kejadian bunuh diri (WHO, 2015). Sehingga dapat disimpulkan, adanya kecemasan yang berlebihan pada periode tertentu dapat memicu terjadinya *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) yang harus diwaspadai oleh setiap individu terlebih khusus pada kalangan mahasiswa.

Berbagai upaya melalui program dan kebijakan telah dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah masalah gangguan emosional pada mahasiswa. Menurut Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No.

46 tahun 2017 tentang pendidikan khusus dan layanan khusus di perguruan tinggi menyatakan bahwa “Lembaga pendidikan perlu mengupayakan layanan kesehatan jiwa dan memperluas akses dan meningkatkan mutu layanan khusus bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena keterbatasan fisik, emosional, dan mental. Yaitu dengan memberikan layanan konseling dengan tindakan preventif, kuratif dan promotif”. Salah satu perguruan tinggi yang telah memiliki layanan konseling adalah Universitas Indonesia (UI), yang dinamakan layanan konseling klinik Makara dengan program *Peer Conselor and Health Educated* (PCHE). Di dalam PCHE ini terdapat mahasiswa yang diseleksi sesuai kriteria sebagai *Peer Conselor* untuk menjadi konselor sebaya dan pendidikan kesehatan melalui tindakan preventif dan promotif. Kelompok ini bertugas untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental. Tidak hanya itu, mahasiswa yang telah menjadi *peer counselor* juga bertugas untuk mempromosikan keberadaan pelayanan konseling terutama pada mahasiswa (Jati et al., 2019) Dengan demikian layanan kesehatan mental berupa layanan konseling mahasiswa harus menjadi prioritas institusi pendidikan sebagai upaya pencegahan sedini mungkin untuk mencegah terjadinya gangguan kecemasan terlebih khusus kasus GAD.

Berdasarkan survei yang dilakukan di tempat penelitian, ditemukan data bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami stres berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir. Hal ini ditandai dengan munculnya gejala kecemasan misalnya, susah tidur, gelisah, cemas berlebihan bila akan bertemu dosen pembimbing, mengeluhkan khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas akhir dikarenakan susah menemukan jurnal yang cocok, berkali-kali judul ditolak dosen pembimbing, susah makan atau makan

berlebih karena memikirkan judul penelitian, menjadi kurang bergairah karena mengalami stagnansi dalam penyusunan bab 1 (satu), dan sebagainya. Hal tersebut pula dapat dilihat dari respon non-verbal mahasiswa misalnya, raut wajah tidak rileks, tampak lemas, penampilan kurang rapih seperti biasanya, tampak ragu-ragu ketika akan bertemu dosen, dan ada pula yang lebih memilih menghindar untuk bertemu dosen. Berdasarkan hal itulah maka variabel ini dianggap perlu untuk diteliti lebih lanjut

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu diketahuinya gambaran tingkat stress dan kejadian GAD pada mahasiswa tingkat akhir serta diketahuinya hubungan tingkat stres dengan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi yang dapat diajukan bagi pihak terkait tentang masalah gangguan psikososial yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat memberikan perhatian khusus bagi masalah yang dialami mahasiswa serta mengupayakan adanya bimbingan konseling terhadap mahasiswa yang memiliki tingkat kesulitan selama menyelesaikan proses pembelajaran di Unika De La Salle Manado.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara setiap variabel yaitu hubungan tingkat stres dengan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Populasinya adalah yaitu seluruh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado berjumlah 106 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Dikarenakan penelitian ini dilakukan dalam masa pandemik Covid-19 maka seluruh rangkaian proses pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form*

dengan tetap memperhatikan etika penelitian. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Manado yaitu No. KEPK.01/06/037/2020.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner, yang terdiri atas 3 (tiga) bagian; kuesioner pertama tentang karakteristik responden, kuesioner kedua tentang tingkat stress terdiri dari 20 item pernyataan dengan pembagian kategorinya menjadi: tingkat stres berat (60-47), tingkat stres sedang (46-34) dan tingkat stres ringan (33-20). Kuesioner ketiga tentang kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) menggunakan instrumen GAD-7 yang ditemukan oleh Robert L. Spitzer, dkk (2006) terdiri dari 7(tujuh) item pernyataan dengan interpretasi skornya adalah kejadian GAD berat (21-15), kejadian GAD sedang (14-8) dan kejadian GAD ringan (skor 0-7). Seluruh kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai uji *Alpha Cronbach* (α) > 0,70. Untuk kuesioner tingkat stres = 0,877 dan kuesioner GAD-7 = 0,867. Dengan demikian semua instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

HASIL

Tabel 1 karakteristik responden, dapat dilihat bahwa berdasarkan tingkat usia, didapatkan data responden dengan usia terbanyak adalah 21 tahun dengan jumlah 53 responden (50,0%) dan yang paling sedikit yaitu yang berusia 25 tahun dengan jumlah 1 responden (0,9%). Untuk kategori jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 94 responden (88,7%) dan laki-laki berjumlah 12 responden (11,3%). Sedangkan pada kategori tahun masuk/ angkatan didapatkan hasil tahun masuk/angkatan 2016 merupakan

responden terbanyak dengan jumlah 90 responden (84,9%), sedangkan yang paling sedikit yaitu tahun masuk/angkatan 2014 yaitu sebanyak 1 responden (0,9%).

Tabel 2 gambaran tingkat stres yang dialami responden, didapatkan data bahwa paling banyak responden mengalami tingkat stres sedang yaitu 67 responden (63,2%), diikuti oleh tingkat stres berat sebanyak 25 responden (23,6%), dan yang

paling sedikit tingkat stres ringan sebanyak 14 responden (13,2%).

Tabel 2 gambaran kejadian GAD yang dialami mahasiswa tingkat akhir, didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden menunjukkan kejadian GAD pada kategori sedang sebanyak 50 responden (47,2%), kemudian diikuti oleh kejadian GAD kategori ringan sebanyak 42 responden (39,6%), dan yang paling sedikit adalah kejadian GAD kategori berat sebanyak 14 responden (13,2%).

Tabel 1.
 Karakteristik Responden (n =106)

Karakteristik	f	%
Usia		
20 Tahun	7	6,6
21 Tahun	53	50,0
22 Tahun	31	29,2
23 Tahun	12	11,3
24 Tahun	2	1,9
25 Tahun	1	0,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	11,3
Perempuan	94	88,7
Tahun Masuk/ Angkatan		
2016	90	84,9
2015	13	12,3
2014	1	0,9
2013	2	1,9

Tabel 2.
 Gambaran Tingkat Stres Responden (n = 106)

Tingkat Stres	f	%
Berat	25	23,6
Sedang	67	63,2
Ringan	14	13,2

Tabel 2. Gambaran Kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)
 (n = 106)

Kejadian GAD	f	%
Berat	14	13,2
Sedang	50	47,2
Ringan	42	39,6

Tabel 4.
 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian GAD pada Mahasiswa Tingkat
 (n = 106)

Tingkat Stres	Kejadian GAD						Total		<i>r koefisien</i>	<i>p value</i>
	Berat		Sedang		Ringan		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Berat	9	8,5	14	11,8	2	1,9	25	23,6	0,535	0,00
Sedang	5	4,7	35	33,0	27	25,5	67	63,2		
Ringan	0	0,0	1	0,9	13	12,3	14	13,2		

Tabel 4 pada hasil analisis untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kejadian GAD menunjukkan hasil terbanyak yaitu tingkat stres sedang dengan kejadian GAD sedang sebanyak 35 responden (33%) sedangkan yang paling sedikit adalah tingkat stres ringan dengan kejadian GAD sedang sebanyak 1 responden (0,9%). Hasil uji statistik non parametrik yaitu uji korelasi spearmans memperoleh nilai *r koefisien* = 0,535 yang berarti terdapat korelasi yang kuat dan nilai *p value* = 0,00 dimana nilai ini menunjukkan lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha < 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan korelasi hubungan kuat antara tingkat stres dengan kejadian GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) pada mahasiswa tingkat akhir

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik kategori usia pada hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden dengan usia 21 tahun sebanyak 53 responden (50,0%), sedangkan yang paling sedikit responden dengan usia 25 tahun sebanyak 1 responden (0,9%). Hal ini dikarenakan kebanyakan mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori dewasa awal, dimana usia 21 tahun merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa awal. Rata-rata usia responden dengan rentang usia 21-23 tahun, pada masa ini mahasiswa mulai dibebankan dengan tanggung jawab untuk menentukan karir serta kehidupan

masa depannya (Ambarwati et al., 2019). Sehingga dalam hal ini menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi merupakan kewajiban bagi dewasa muda agar memiliki bekal dalam berkarir.

Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, pada hasil penelitian ini rata-rata mahasiswa lebih banyak didominasi dengan mahasiswa perempuan sebanyak 94 responden (88,7%) sedangkan mahasiswa laki-laki didominasi lebih sedikit hanya 12 responden (11,3%). Hal ini terjadi dikarenakan adanya persepsi di masyarakat bahwa berprofesi sebagai perawat hanya diperuntukkan bagi perempuan saja. Anggapan perawat dalam profesi yang digeluti oleh jenis kelamin perempuan dan laki-laki yang terlihat feminisme yang kemudian membuat laki-laki merasa cemas, dan kurang percaya diri untuk memilih profesi perawat (Aulia & Panjaitan, 2019).

Berdasarkan karakteristik tahun masuk/angkatan pada hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar lebih banyak mahasiswa angkatan 2016 berjumlah 90 responden (84,9%) sedangkan sebagian kecil mahasiswa angkatan 2014 berjumlah 1 responden (0,9%). Pada umumnya waktu untuk menyelesaikan studi S1 di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado selama 4 tahun sehingga rata-rata mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan studinya pada tahun 2020 merupakan tahun masuk angkatan 2016, dan yang paling sedikit angkatan

2014 faktor-faktor tersebut dapat menghambat ketepatan kelulusan seorang mahasiswa

Gambaran Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir, paling banyak pada kategori stres sedang (63,2%), diikuti oleh tingkat stres berat (23,6%), dan yang paling sedikit tingkat stres ringan (13,2%). Stres akademik adalah suatu tekanan pada bidang akademik maupun non akademik yang dapat beresiko mengalami stres akademik sehingga dapat mempengaruhi motivasi sebagai mahasiswa tingkat akhir (Indriyani & Handayani, 2018). Banyaknya mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang hingga tingkat stres berat disebabkan karena faktor internal, dan faktor eksternal selama proses penyusunan tugas akhir.

Ditinjau dari jawaban kuesioner responden, terlihat bahwa jumlah stressor mahasiswa meningkat dari biasanya karena harus membagi fokus antara tugas kuliah lainnya dan tugas akhir. Hal ini menyebabkan gangguan pola tidur karena terus memikirkan skripsi, kurangnya komunikasi antara dosen pembimbing, takut menghadapi ujian skripsi, perasaan malas dan menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi, pikiran menjadi kacau karena terus memikirkan skripsi. Sehingga stres pada mahasiswa tingkat akhir ini perlu adanya perhatian khusus untuk meminimalkan dampak negatif stres. Tingkat stres mahasiswa menjadi lebih berat karena banyaknya tanggung jawab tidak hanya tugas mata kuliah tetapi juga tugas-tugas menyelesaikan tugas akhir, sehingga banyak hal yang menjadi kendala dalam menyelesaikan tugas akhir, hal inilah yang membuat mahasiswa merasa terbebani dan memicu individu mengalami stres berat dan menanggapi dengan berperilaku negatif (Ambarwati et al., 2019).

Adapun stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa, stres pada mahasiswa sendiri bisa disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam melakukan kewajibannya untuk memenuhi setiap tuntutan sebagai seorang mahasiswa atau karena faktor permasalahan lain (Gamayanti et al., 2018). Jadi stress erat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir

Gambaran Kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian GAD pada mahasiswa tingkat akhir, sebagian besar berada pada kategori sedang (47,2%), diikuti oleh kejadian GAD ringan (39,6%) dan kejadian GAD berat (13,2%). Bila dihubungkan dengan jawaban responden pada kuesioner maka didapatkan data bahwa mahasiswa tingkat akhir mampu meminimalisir keadaan dan mampu mengatasi kecemasan dengan cara menanggapi kecemasan sebagai motivasi untuk terus berjuang dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini kemudian sejalan dengan hasil penelitian yaitu mahasiswa lebih banyak mengalami kecemasan sedang 100 responden (76,9%) dan kecemasan ringan sebanyak 30 responden (23,1%) dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan berat (Thinagar & Westa, 2017). Hal ini dikarenakan mahasiswa menganggap kecemasan merupakan sebuah proses yang normal, dan memiliki pemahaman yang baik terhadap kekhawatiran yang dirasakan sehingga dapat memotivasi mahasiswa dalam menyelesaikan ketakutannya.

Pada penelitian ini, terdapat juga mahasiswa yang mengalami kejadian GAD berat. Dari hasil jawaban kuesioner tentang kejadian GAD, terdapat mahasiswa yang menjawab bahwa kecemasan yang timbul akibat adanya respon stres dan konflik yang tidak teratasi, seperti takut menghadapi ujian skripsi sehingga muncul rasa takut dan khawatir secara terus-

menerus yang tidak dapat dikontrol, sering merasa cemas dan tegang, menjadi mudah marah dan tersinggung, sering merasa gelisah dan tidak bisa tenang, serta sering merasa takut jika tidak dapat menyelesaikan skripsi sesuai target yang ditentukan. Hal inilah dapat memicu mahasiswa mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan terjadi karena mahasiswa tingkat akhir sering merasa khawatir dengan banyak hal yang sulit untuk dikontrol dalam menghadapi ujian skripsi, dikarenakan mahasiswa tingkat akhir belum pernah menghadapi ujian skripsi sebelumnya sehingga yang mana sumber ketakutan tersebut menjadi penyebab timbulnya kecemasan (Habibullah et al., 2019).

Asumsi lain dari peneliti berdasarkan hasil yang diperoleh pada umumnya mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan 21 tahun. Perempuan lebih rentan mengalami kejadian kecemasan dibandingkan laki-laki, hal ini terjadi karena perempuan lebih peka terhadap emosi termasuk perasaan cemas (Anissa et al., 2018). Kemudian pada karakteristik usia responden, didominasi oleh usia 19-22 tahun yang lebih rentan mengalami kecemasan, karena pada usia ini merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa awal dalam proses kematangan emosional, pengelolaan emosi dan perasaan sehingga hal ini dapat menjadi pencetus terjadinya kecemasan berlebihan.

Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian GAD pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 106 responden didapatkan hasil dari uji statistik non parametrik yaitu uji korelasi *spearman's* yang menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai *p value* 0,00 nilai ini menunjukkan lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha < 0,05$ dan memperoleh nilai *r koefisien* 0,535 yang menunjukan korelasi hubungan kuat. Sehingga H_0

ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan hubungan korelasi kuat antara tingkat stres dengan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado. Individu dengan GAD seringkali berkaitan dengan stres yang dapat menimbulkan *distress* ataupun *eustress* (Artifasari, 2020). Sehingga dari penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi terjadinya kejadian GAD pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian mahasiswa yang mengalami kejadian GAD sedang menyatakan bahwa sebagian besar responden menerapkan nilai-nilai spiritualitas lasallian sebagai respon adaptif dalam strategi koping yaitu nilai keimanan (*faith*), pelayanan (*service*) dan komunitas (*communion*) seperti mengawali dan mengakhiri setiap aktifitas dan kegiatan dengan doa dan sikap saling tolong menolong antara *lasallian nurse* tanpa membedakan agama suka dan ras, Hal inilah yang menjadi sistem pendorong yang kuat bagi mahasiswa karena adanya *support system* di dalam komunitas kampus khususnya dalam penyelesaian tugas akhir. Individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dapat mengatasi kecemasannya dengan baik, begitupun sebaliknya (Artifasari, 2020).

Pada penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa hubungan stress dengan kejadian GAD yang dialami seseorang erat kaitannya dengan cara pandang terhadap masalah yang dialami. Sehingga respon yang dimunculkan adalah adaptif atau maladaptif. Adapun respon fisik yang dialami berupa kelelahan fisik yang berkelanjutan menjadi stres, perasaan cemas berlebihan yang tidak bisa terkontrol, yang dimana gejala tersebut sering dikeluhkan oleh mahasiswa yang

tidak mampu beradaptasi dengan permasalahan tugas akhir yang dihadapi. Stressor yang dialami mahasiswa merupakan penyebab terjadinya kecemasan, apabila individu memiliki strategi koping positif maka dapat menurunkan derajat stres, kemungkinan besar tidak mengalami GAD, begitu pun sebaliknya jika mahasiswa memiliki strategi koping negatif maka reaksi yang muncul yaitu meningkatnya derajat stress (Hasibuan & Riyandi, n.d.).

Hal ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mississippi, Amerika Serikat, yang mendapatkan hasil yaitu ada hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dengan gejala kecemasan (Hamblin, 2018). yang menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa bisa terjadi karena adanya kecemasan yang disebabkan oleh respon emosional, tuntutan yang tidak tercapai, konflik yang dihadapi sebagai mahasiswa tingkat akhir. Individu yang berada pada situasi tertekan dan menegangkan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stres akan memunculkan kecemasan (Ismiati, 2015). Oleh karena itu perlu adanya strategi koping yang efektif untuk membantu individu dalam beradaptasi dengan keadaan hidup yang menegangkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik koping dalam manajemen stres maka semakin rendah terjadinya GAD pada mahasiswa tingkat akhir.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 106 responden ini yaitu 50% responden didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun, 88,7% berjenis kelamin perempuan dan 84,9% responden masuk kuliah pada tahun 2016. Terdapat 63,2% responden mengalami tingkat stress kategori sedang dan 47,2% mengalami kejadian GAD kategori sedang. Sehingga didapatkan

hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) dengan nilai p value = 0,00.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *MEDISAINS*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Artifasari, A. (2020). Hubungan Stresor Psikososial dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone Yang Akan Menghadapi Ujian Angkatan 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 69–73. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.332>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chang, S., Abdin, E., Shafie, S., Sambasivam, R., Vaingankar, J. A., Ma, S., Chong, S. A., & Subramaniam, M. (2019). Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder in Singapore: Results from

- the second Singapore Mental Health Study. *Journal of Anxiety Disorders*, 66, 102106. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102106>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaifei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hamblin, E. K. (2018). Stress in College Students: Associations With Anxiety And Perfectionism. *University of Mississipp*, 43.
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. (n.d.). *Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. 7.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(2). <http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v21i32.420>
- Jati, N., Hashina, A., & Kesuma, R. (2019, July 11). *Program dan Kebijakan Kesehatan Mental, Tanggung Jawab Siapa? Program Dan Kebijakan Kesehatan Mental, Tanggung Jawab Siapa?* <https://www.economica.id/2019/10/07/program-dan-kebijakan-kesehatan-mental-tanggung-jawab-siapa/>
- Syarif, A. S. S. (2019). *Upaya Mengatasi Anxiety Disorder pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret* [Preprint]. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/nm7sj>
- Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 181–183. <http://dx.doi.org/10.15562/ism.v8i3.122>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>
- WHO. (2015). *Global School-based Student Health Survey*. WHO. <http://www.who.int/chp/gshs/en/>

