

Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020

William Arisandi¹ Albi Setia Pradana²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

²Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

e-mail : william@umitra.ac.id

Abstract

Stress is a response the body non specific than a situation to individual caused by the imbalance between capability owned for existing. About 79 % attempted suicide and health problems due to stress happened to the age range of the 15 - 29 years. There are more than 264 million people ever experienced symptoms stress tipped depression, where 800.000 people died suicide. In indonesia, the involving 1000 the survey, by 75 % respondents even was stressed out, and 25 % never subjected to stress. The prevalence of stress the students in the world of 38,91 % , in Asia 61,3 % and Indonesia of 71,6 %.

The study aimed to identify sex, confidence and support as the stress on students. The kind of research quantitative approach cross sectional population research all of the regular. nursing students.

The research results, there a connection between the sexes (p-value 0,037), confidence (p-value 0,008), social support (p-value 0,019) stress student with the incident. Should students be able to prepare as mastery of the material, add reference through journals and make management time in preparing informed thesis and a course of study carried out technical writing and research, and designing programs monitoring and follow up on college student when completing a mini thesis

Keywords : Stress Students , Sex , Confidence , Social Support

References : 40 (2004 – 2020)

Abstrak

Stres merupakan respon tubuh non spesifik dari suatu situasi terhadap individu yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki selama ini. Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan gangguan kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 - 29 tahun. Ada lebih dari 264 juta orang pernah mengalami gejala stres berujung depresi, di mana 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, dari 1000 survei yang dilakukan, 75% responden bahkan mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis kelamin, kepercayaan diri dan dukungan sebagai stres pada siswa. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* penelitian populasi semua regular. mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian, ada hubungan antara jenis kelamin (*p-value* 0,037), kepercayaan diri (*p-value* 0,008), dukungan sosial (*p-value* 0,019) stres mahasiswa dengan kejadian.

Hendaknya mahasiswa mampu mempersiapkan diri sebagai penguasaan materi, menambah referensi melalui jurnal dan membuat manajemen waktu dalam penyusunan tesis dan program studi yang dilakukan teknis penulisan dan penelitian, dan merancang program pemantauan dan tindak lanjut pada mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci : Stres Mahasiswa , Jenis Kelamin , Kepercayaan Diri , Dukungan Sosial

Referensi : 40 (2004 – 2020)

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres adalah kondisi tidak menyenangkan yang menimbulkan reaksi pada tubuh disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan (*challenge*), ancaman (*threat*), atau harus berusaha mengatasi harapan yang tidak realistis diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Patel, 1996 dalam Nasir, 2011).

Tercatat lebih dari 264 juta orang didunia pernah mengalami gejala stres berujung depresi, dimana 800.000 orang meninggal bunuh diri akibat tidak mampu menghadapi beban hidup yang dialami. Sekitar 79 % percobaan bunuh diri dan masalah kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 – 29 tahun dengan distirbusi kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%). Kejadian stres terjadi di berbagai negara dilatar belakang beban pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, konflik, dan pendidikan (WHO, 2019).

Berdasarkan hasil survey Indonesia Expat Insurance Cigna (2019) yang melibatkan 1000 orang, sebesar 75% responden pernah merasa stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Hasil penelitian yang dilakukan prevalensi stres pada mahasiswa di Dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Fitasari, 2011 dalam Ambarwati, 2017).

Menurut Colman (1990) dalam Nasir (2011) dampak dari stres adalah timbulnya reaksi fisiologis, psikologis dan perubahan perilaku. Reaksi fisiologis seperti nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala (pusing), mual, insomnia, kelelahan dan jantung berdebar. Selain itu, reaksi psikologis yang akan timbul yaitu merasa tegang, cepat marah, mudah tersinggung, daya ingat melemah, depresi, motivasi (daya kemauan berkurang), tidak sanggup melaksanakan tugas yang sudah dimulai dan reaksi berlebih terhadap hal – hal sepele. Adapun menurut Atkinson (1990) dalam Nasir (2011), reaksi psikologis yang terjadi yaitu bingung, frustasi, cemas, ketidakberdayaan, depresi dan kehilangan semangat (Nasir, 2011).

Dalam teori model stres adaptasi (Stuart dan Laraia, 2005) dalam Yusuf (2015), terdapat faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya stress yaitu sumber biologis (latar belakang genetik, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan umum dan terpapar racun), psikososial (kecerdasan, keterampilan verbal, moral, personal, pengalaman masa lalu, motivasi), dan sosiokultural (usia, gender, pendidikan, latar belakang budaya, keyakinan, pengalaman sosial, dukungan sosial).

Skripsi adalah suatu bentuk karya ilmiah yang disusun oleh setiap mahasiswa atas dasar penelitian sebagai salah satu syarat kelulusan. Dalam proses penyusunannya mahasiswa dituntut untuk mampu menguasai materi dan mengharuskan berfikir dan berusaha lebih keras. Kondisi tersebut tidak jarang menimbulkan respon stress yang menyebabkan gangguan fisiologis seperti nyeri dada, pusing dan gejala diare, kondisi emosional tidak stabil (Siska, 2011).

Prasurvey tanggal 28 – 30 April 2020, di Program Studi Keperawatan Universitas Mitra Indonesia, ditemui 10 rekan sejawat yang tengah menyusun skripsi dan ke kampus untuk konsultasi dan dilakukan wawancara menggunakan kuesioner, berdasarkan hasil wawancara, semua rekan memiliki keluhan yang sama dimana sulit dalam menentukan judul, keyakinan untuk menyelesaikan skripsi sangat rendah sebab sulitnya mendapatkan izin lokasi penelitian, dukungan yang kurang dari rekan sejawat karena sudah tidak ada kontak dan komunikasi, rekan sesama mahasiswa tingkat akhir sudah fokus mengurus kepentingan masing – masing, dukungan orang tua di daerah yang terbatas karena keterbatasan akses komunikasi dirasakan pula oleh sebagian besar mahasiswa, selain itu tuntutan dosen pembimbing yang menyebabkan sebagian besar dari mereka merasakan beban pikiran yang berat, adanya gangguan fisiologis seperti kepala pusing, insomnia, selain itu motivasi mengerjakan berkurang dan kondisi emosi tidak stabil.

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan hasil prasurvey diatas, maka peneliti tertarik melakukan kajian lebih mendalam tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terjadinya stres pada mahasiswa keperawatan disebabkan oleh rendahnya keyakinan mahasiswa dalam menyusun skripsi, dukungan sosial yang kurang. Dari masalah tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut **Faktor – faktor apakah yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.**

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Diketahui faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui distribusi frekuensi kejadian stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.
- b) Diketahui distribusi frekuensi jenis kelamin mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.
- c) Diketahui distribusi frekuensi keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.
- d) Diketahui distribusi frekuensi dukungan sosial mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.
- e) Diketahui hubungan antara jenis kelamin, keyakinan dan dukungan sosial dengan kejadian stress mahasiswa menyelesaikan tugas akhir di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian di Universitas Mitra Indonesia, waktu penelitian pada Juli tahun 2020. Populasi penelitian seluruh mahasiswa semester akhir (regular) yang sedang menyusun skripsi berjumlah 185 orang. Sampel penelitian sebagian mahasiswa dari perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin (1960) sejumlah 126 orang. Teknik sampling menggunakan *systematic random sampling* (Sugiyono, 2018)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Analisis Univariat

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Kejadian Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2020

Variabel	Jumlah (n = 126)	%
Kejadian Stress Mahasiswa		
Tidak mengalami Stress	0	0
Stress ringan	37	29,4
Stress sedang	69	54,8
Sres berat	20	15,9
Total	126	100

(Data Primer, 2020)

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tahun 2020

Variabel	Jumlah (n = 126)	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	78	61,9
Laki - Laki	48	38,1
Total	126	100

(Data Primer, 2020)

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keyakinan Pada Mahasiswa Tahun 2020

Variabel	Jumlah (n = 126)	%
Keyakinan		
Negatif	80	63,5
Positif	46	36,5
Total	126	100

(Data Primer, 2020)

Tabel 3.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Tahun 2020

Variabel	Jumlah (n = 126)	%
Dukungan Sosial		
Dukungan Kurang Baik	74	58,7
Dukungan Baik	52	41,3
Total	126	100

(Data Primer, 2020)

3.1.2. Analisis Bivariat

Tabel 3.5
Hubungan Jenis Kelamin, Keyakinan dan Dukungan Sosial Dengan Kejadian Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2020

Variabel	Tingkat Stres Mahasiswa								p-value
	Ringan		Sedang		Berat		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Keyakinan									
Negatif	17	21,2	52	65,0	11	13,8	80	63,5	0,008*
Positif	20	43,5	17	37,0	9	19,6	46	36,5	
Total	37	100,0	69	100,0	20	100,0	126	100	
Jenis Kelamin									
Perempuan	16	20,5	47	60,3	15	19,2	78	61,9	0,037*
Laki - Laki	20	41,7	22	45,8	6	12,5	48	38,1	
Total	19	28,6	69	54,8	21	16,7	126	100	
Dukungan Sosial									
Kurang Baik									0,019*
Baik	15	20,3	44	59,5	15	20,3	74	58,7	
	22	42,3	25	48,1	5	9,6	52	41,3	
Total	37	29,4	69	54,8	20	15,9	126	100	

(Data Primer, 2020)

3.2. PEMBAHASAN

3.2.1. Kejadian Stress

Survey Indonesia Expat Insurance Cigna (2019), dari 1000 responden, sebanyak 75% responden pernah merasa stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Hasil penelitian yang dilakukan prevalensi stres pada mahasiswa di Dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Fitasari, 2011 dalam Ambarwati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Azizah (2016), menyatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kejadian stress pada mahasiswa dengan nilai *p-value* 0,018. Ditemukan bahwa keyakinan memiliki hubungan keeratan dengan kejadian stress pada mahasiswa dengan nilai kemaknaan *p-value* 0,000 (< 0,05).

Hasil penelitian, membuktikan bahwa jenis kelamin memiliki nilai *p-value* sebesar 0,037 (< 0,05), kemudian variabel keyakinan diperoleh nilai *p-value* 0,008 dan variabel dukungan sosial diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,019 yang berarti *H₀* ditolak, menyatakan bahwa variabel jenis, kelamin, keyakinan, dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kejadian stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Mitra Indonesia.

3.2.2. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Stres Mahasiswa

Menunjukkan dari 126 mahasiswa, sebagian besar responden 78 mahasiswa (61,9%) adalah perempuan. Pada responden perempuan terdapat 47 orang (60,3%) mengalami stress sedang. Sedangkan terdapat 48 mahasiswa (38,1%) adalah laki – laki. Pada mahasiswa laki – laki, sebagian besar mengalami stress rendah yaitu 20 mahasiswa (40,7%).

Berdasarkan uji statistik (*chi square*) yang dilakukan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,037 (< 0,05) yang berarti *H₀* ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Mitra Indonesia.

Sekitar 79 % percobaan bunuh diri dan masalah kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 – 29 tahun dengan distribusi kejadian stress lebih besar terjadi pada

wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (WHO, 2019). Perbedaan hormon yang dimiliki dirasa sangat berpengaruh dari distribusi perbedaan stress yang dialami antara pria dan wanita. Beberapa penelitian membuktikan, bahwa wanita lebih besar berpeluang mengalami depresi berlebih akibat stress yang dialami, karena beberapa stress dipengaruhi oleh perasaan dan suasana hati. Selain itu, siklus menstruasi yang dialami memperparah gejala emosional yang dialami wanita. Beberapa stressor (kondisi yang memicu stress) direspon dengan sebuah peristiwa yang mengancam, sangat tidak menyenangkan dan tidak jarang timbul reaksi fisiologis, psikologis pada wanita seperti sakit kepala, perut, insomnia, kecemasan berlebih, mudah marah dan tersinggung.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan terjadinya stress didominasi terjadi pada perempuan. Hasil penelitian menemukan bahwa dari 126 responden yang diteliti, terdapat 78 mahasiswi (61,9%) mengalami stress baik pada tingkat stress rendah, sedang dan berat. Hal ini mengacu pada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa wanita dapat mengalami stress karena ekspresi emosional di dalam organisasi dilihat secara gender. Berdasarkan perspektif teoritis disebutkan bahwa hubungan interpersonal memainkan peran yang lebih besar untuk wanita dibandingkan pria. Studi empiris menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak tendensi yang didasarkan pada penghargaan diri sendiri dalam hubungan social, hal ini kelihatannya beralasan untuk mengharapkan bahwa wanita akan menemukan konflik interpersonal lebih berat dibandingkan pria. Dalam hal penyusunan skripsi, tidak ditemui adanya perbedaan beban stress, yang dapat disebabkan oleh konflik interpersonal yang tidak lebih berat di antara mahasiswa laki - laki dan wanita. Adanya banyak kemudahan dari sisi teknologi dan ketersediaan sarana menyebabkan berkurangnya konflik penyebab beban stress yang berlebihan. Namun tidak hanya aspek eksternal, melainkan perbedaan hormone yang terdapat pada laki – laki dan perempuan, perempuan memiliki fase dimana terjadi pra menstruasi dan pasca menstruasi, kondisi ini meningkatkan produksi hormone estrogen pada wanita yang biasanya disertai oleh perasaan dan pembawaan diri yang bersifat negatif, kurang nyaman dan emosional memuncak. Tentunya hal ini pula sangat berpengaruh pada kejadian stress dan tingkat stress yang dialami individu wanita (Bismala, 2019).

3.2.3. Hubungan Keyakinan Dengan Kejadian Stress Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, dari 126 mahasiswa, sebanyak 80 orang (63,5%) memiliki keyakinan negatif. Sebagian besar mahasiswa dengan keyakinan negatif terdapat 52 mahasiswa (65%) mengalami stress sedang, sedangkan terdapat 46 mahasiswa (36,5%) memiliki keyakinan positif. Sebagian besar mahasiswa dengan keyakinan positif, sebanyak 20 orang (43,5%) mengalami stress rendah.

Pada variabel keyakinan, hasil uji statistik (*chi square*) diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,008 ($< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara keyakinan dengan kejadian stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Mitra Indonesia.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Anindya (2018) berdasarkan kajian yang dilakukan terdapat hubungan antara keyakinan diri mahasiswa Universitas Islam Bandung dengan kejadian stress dalam menyusun skripsi dengan nilai kemaknaan *p-value* 0.000 ($< 0,05$) dengan skor koefisien korelasi antara keyakinan diri dengan kejadian stress saat menyusun skripsi sebesar -0.307.

Keyakinan adalah penilaian diri dan persepsi individu terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan, melakukan tindakan yang diharapkan dan menghadapi hambatan yang terjadi (Alwisol, 2014 dalam Azizah, 2016).

Keyakinan merupakan penyebab internal yang menentukan tingkat stress. Keyakinan terhadap diri memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar

individu. Penilaian yang diyakini individu dapat mengubah cara berfikir terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stress secara psikologis (Azizah, 2016)

Keyakinan ialah kemampuan pengaturan diri individu dan penilaian diri. Konsep keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu dalam melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu. Keyakinan negatif menyebabkan penilaian negatif atas kompetensi dan kemampuan diri seseorang dalam menghadapi masalah atau tugas yang ada. Keyakinan negatif menggiring pada aspek psikologis dimana terjadi rasa putus asa, emosional tergantung, kepercayaan diri rendah dan daya ingat menurun. Adanya tuntutan dan tekanan (*pressure*) yang tinggi terjadi pada lingkungan sekitarnya berpotensi besar menyebabkan serangan psikis apabila tindak dilakukan koping stress dengan benar (Bandura, 1997 dalam Anindya, 2018)

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa keyakinan memiliki peran yang sangat besar dalam menyebabkan stress pada seseorang. Berdasarkan teori Bandura (1997) dalam Anindya (2018), keyakinan diri seseorang didefinisikan sebagai perasaan terhadap kecukupan kemampuan dalam mengatasi tantangan atau tugas. Individu memiliki kecenderungan keyakinan diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana namun memiliki kecenderungan keyakinan yang rendah pada tuntutan dan tugas yang dirasa rumit dan sukar untuk dikerjakan.

3.2.4. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kejadian Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, dari 126 mahasiswa, terdapat 74 (58,7%) mahasiswa memiliki dukungan sosial yang kurang baik. Dari mahasiswa dengan dukungan sosial kurang baik, sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang yaitu 44 mahasiswa (59,5%). Sedangkan terdapat 52 (41,3%) mahasiswa dengan dukungan sosial baik terdapat 25 (48,1%) mahasiswa mengalami stress sedang.

Hasil uji statistik (*chi square*) diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,019 ($< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kejadian stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Mitra Indonesia.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Lestari (2017), tentang hubungan dukungan sosial dengan tingkat stress mahasiswa program studi D4 kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa. Dengan hasil uji Kendal Tau sebesar 0,238 dengan taraf signifikansi *p-value* 0,033.

Dukungan sosial merupakan bagian dari kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui sumbangan sosial yang berikan langsung, dukungan emosional dari keluarga, kebersamaan dalam menghadapi peristiwa menekan dalam kehidupan dan pemberian pertolongan baik dukungan moril dan materil dari rekan tentunya akan memperingan beban yang dihadapi seseorang dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan orang tua merupakan kerekatan emosional dan memberikan rasa aman. Peran kelurga dan rekan yang baik seperti pemberian bimbingan (*guidance*) memungkinkan seseorang mendapatkan informasi, saran, nasehat, dukungan, yang sangat diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Bisa hal ini dapat terjalin dengan baik tentunya akan mewujudkan perasaan aman, nyaman, percaya diri dalam menghadapi permasalahan yang ada (Azizah, 2016).

4. KESIMPULAN

4.1. Kesimpulan

- a. Diketahui dari 126 responden, sebagian besar responden mengalami stress sedang dengan jumlah 69 orang (54,8%), adapula mahasiswa mengalami stress ringan sejumlah 37 mahasiswa (29,4%) dan mahasiswa mengalami stress berat berjumlah 20 orang (15,9%).
- b. Diketahui dari 126 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 78 (61,9%) dan hanya 48 mahasiswa (38,1%) berjenis kelamin laki – laki.
- c. Diketahui dari 126 responden, sebagian besar responden yaitu 80 mahasiswa (63,5%) memiliki keyakinan yang negatif pada dirinya. Sedangkan hanya 46 mahasiswa (36,7%) memiliki keyakinan positif pada dirinya.
- d. Diketahui dari 126 responden, sebagian besar responden yaitu 74 mahasiswa (58,7%) memiliki dukungan sosial yang kurang baik, dan hanya 52 mahasiswa (41,3%) memiliki dukungan sosial yang baik.
- e. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan nilai *p-value* sebesar (0,037), keyakinan dengan nilai *p-value* (0,008) dan dukungan sosial dengan *p-value* (0,019) yang menyatakan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki hubungan bermakna dengan kejadian stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Mitra Indonesia.

4.2. Saran

4.2.1. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas akhir seperti penyusunan skripsi, dengan belajar lebih giat terkait pemahaman tentang kaidah penelitian, cara menentukan topik penelitian, meningkatkan pengetahuan tentang metode penelitian dengan rutin berkunjung ke perpustakaan membaca buku metode penelitian yang telah disediakan, melatih diri mulai menyusun proposal penelitian dimulai sejak semester 6 atau 7, mulai belajar mengelola waktu dengan baik sehingga memiliki manajemen waktu yang baik dalam setiap mengerjakan tugas, mulai menumbuhkan rasa keingintahuan dengan meng-*explore* melalui internet terkait jurna penelitian yang sesuai dengan rancangan penelitian yang diinginkan. Serta diharapkan mahasiswa dapat memperhatikan faktor apa saja yang paling rentan membuat dirinya mengalami rasa kurang nyaman dan stress lalu mengantisipasinya.
- b. Dengan melihat hasil penelitian, mahasiswa memiliki kecenderungan untuk berfikir negatif dan pesimistis sehingga menyebabkan reaksi seperti adanya stress, maka dari itu, diharapkan dimasa yang akan datang mahasiswa mampu mengelola dirinya sendiri dengan manajemen waktu yang baik, mulai mengenal dan melakukan coping stress seperti upaya membuat *time schedule* yang terstruktur saat mengerjakan skripsi, membagi waktu mengerjakan dengan istirahat atau diselingi dengan rekreasi. Diharapkan mahasiswa yang sedang dan akan menyusun skripsi lebih banyak berpikir positif tentang lingkungan sekitarnya, proses itu dapat dilakukan dengan mulai menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua, kerabat, pasangan.

4.2.2. Bagi Program Studi

- a. Diharapkan program studi dapat memberikan pembekalan mengenai metodologi penelitian secara lebih detail dan lanjut, karna peneliti menyadari sebagian besar mahasiswa tidak begitu menguasai pokok mata kuliah tersebut, terlebih adanya ilmu statistika pada proses setelah penelitian membuat rekan sejawat mengalami kesulitan dalam proses penyelesaian.
- b. Penerapan mekanisme *monitoring* mahasiswa, dimana ditekankan kepada dosen PA dan pembimbing agar lebih dapat memantau perkembangan mahasiswa didik, lebih dapat memberikan tuntunan dibanding tuntutan karena selama ini dirasakan mahasiswa merasa terbebani dengan dosen yang cukup tegas, sehingga dengan latar

belakang mahasiswa yang kurang menguasai materi penelitian akan sangat berdampak pada rasa malas bertemu disebabkan dosen tersebut tegas, dan tidak jarang merasa pesimis.

- c. Program studi dapat membuat program manajemen pengelolaan stress khususnya mahasiswa tingkat akhir dimana program tersebut bertujuan memantau berbagai hambatan yang ditemui mahasiswa, memberikan solusi kepada mahasiswa dan memberikan tindak lanjut atau penatalaksanaan coping stress bagi mahasiswa yang terindikasi mengalami stress akibat menyusun skripsi lalu program tersebut diprioritaskan untuk mendorong dan *support* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dukungan dan perhatian yang penuh peneliti rasa akan memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah Nur Lely. 2016. *Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Jawa Timur
- Ambarwati, Dewi, Putri. 2017. *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Program Studi Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Anindya, Sekar, Galuh. 2018. *Hubungan Antara Self Efficacy dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung*. Universitas Islam Bandung
- Bismala, Lila. 2019. *Analisis Perbedaan Beban Stres Pada Mahasiswa Laki – Laki Dan Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Kemenkes, 2020. *Gejala Dan Pengendalian Stres*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada tanggal 5 Mei 2020 pukul 16.35 WIB di alamat *website* <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress>
- Nasir, Abdul, Muhith Abdul, 2011. *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Salemba Medika. Jakarta
- Siska, Mardiah. 2011. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Pekanbaru. Riau..
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R & D*. Jakarta. ALFABETA.
- WHO. 2019. *Kesehatan Mental*. Diakses pada tanggal 27 April 2020 pada pukul 20.39 WIB. Di alamat *website* https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Yusuf Rizki, Fitriyasari, Hanik Endang. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Penerbit Salemba Medika. Jakarta.