

**TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS X**

Sukarni¹, Putri Wulandini^{2*}, Nunuk Suyanti³

^{1,3} Universitas Islam Riau, Pekanbaru

Jl. Kaharuddin Nst No.113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau

² Universitas Abdurrah, Pekanbaru

Jl. Riau Ujung No. 73, Tampan, Air Hitam, Payung Sekaki, Kota Pekanbaru

e-mail : putri.wulandini@univrab.ac.id

Artikel Diterima : 26 Agustus 2023, Direvisi : 24 September 2023, Diterbitkan : 30 September 2023

ABSTRAK

Pendahuluan: banyaknya *stressor* dan tuntutan yang didapatkan mahasiswa dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres akibat penyusunan tugas akhir. **Tujuan:** untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas X . **Metodologi:** penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk melihat gambaran secara objektif. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa tingkat akhir di FKIP Universitas X dan jumlah sampel yang digunakan adalah 114 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian kuesioner. Hasil ukur tingkat stres berdasarkan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) **Hasil:** responden menurut tingkat stres yang mayoritas yaitu stres sedang yang berjumlah 71 responden (62,3%), sedangkan stress ringan terdapat 17 responden (14,9%) dan stress berat sebanyak 26 responden (22,8%). **Diskusi:** civitas akademik dapat membrikan pelatihan cara komunikasi interpersonal yang lebih motivasi, dukungan terhadap mahasiswa tingkat akhir, sehingga stress dapat diminimalisir.

Kata Kunci: stress, mahasiswa, tingkat akhir

ABSTRACT

Introduction: the many stressors and demands that students get can be a separate pressure for students, causing stress due to the preparation of the final project. **Objective:** to determine the level of stress on final year students at the Faculty of Teaching and Education, University of X. **Methodology:** quantitative research with a descriptive design, namely a research method conducted with the main objective to see an objective picture. The population in this study were all final year students at FKIP University X and the number of samples used was 114 people. This study uses a questionnaire research instrument. **Results:** of measuring stress levels based on the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) Results: respondents according to stress levels were the majority, namely moderate stress, totaling 71 respondents (62.3%), while mild stress there were 17 respondents (14.9%) and severe stress as 26 respondents (22.8%). **Discussion:** the academic community can provide training in ways of interpersonal communication that are more motivational, support for final year students, so that stress can be minimized.

Keywords: stress, student, final year

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Dalam kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2011).

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar di jenjang lembaga perguruan tinggi, dimana tugas mereka yang paling utama yaitu dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, guna mencapai kompetensi kelulusan yang di harapkan oleh almamaternya. Tugas akademik mahasiswa diantaranya adalah tugas mata kuliah yang harus diselesaikan tepat waktu, pencapaian beban studi, praktikum, Praktik Kerja Lapangan (PKL) dan tugas akhir. Namun, dalam proses penyelesaikan tugas-tugas akademiknya mahasiswa akan dihadapkan oleh kendala-kendala yang bervariasi. Kendala-kendala tersebut akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya tingkat perkuliahan yang dicapainya. Begitu juga dengan mahasiswa tingkat akhir, dimana pada tingkat ini mahasiswa dihadapkan dengan *stressor-stressor* guna menuntaskan perkuliahan (Ushfuriyah, 2015).

Menurut Syofia (dikutip dari Zakiyah, 2016) mengatakan banyaknya *stressor* dan tuntutan yang didapatkan mahasiswa dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres akibat penyusunan tugas akhir. Penelitian yang di lakukan Iswanto (2014) dengan responden sebanyak 72

mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, menunjukkan bahwa 15,3% mahasiswa mengalami stres berat, 41,7% mahasiswa mengalami stres sedang dan 43,0% mahasiswa mengalami stres ringan.

Di Indonesia gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. Riskesdas 2013 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas. Berdasarkan hasil Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didimensikan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dasar (Balitbangkes) menunjukkan bahwa prevalensi stres berat paling tinggi terjadi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menunjukkan sekitar 3 dari setiap 1000 mahasiswa tingkat akhir mengalami stres berat (Riskesdas, 2013).

Menurut penelitian oleh (Dagnew & Dagne, 2019) yang dilakukan di University of Gondar di Ethiopia prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9%, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di German University prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 22,7% (Rahmayani., dkk, 2017). Penelitian sejenis juga telah dilakukan di beberapa negara di Asia, salah satunya di sekolah kedokteran negeri maupun swasta di Bangladesh dengan 1363 responden menyatakan bahwa prevalensi stres adalah 73%, dimana 64% pada pria dan 36% pada wanita (Eva EO., dkk, 2015). Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan di Jizan University didapatkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah 71,9%. Prevalensi stres pada wanita adalah 77%

sedangkan pria lebih rendah yaitu 64% (Sani, 2012).

Dalam penelitian (Lestari, 2017) diketahui bahwa mahasiswa mengalami hal stres diakibatkan kurangnya perhatian, penghargaan, kepedulian, masukkan dan saran serta informasi dan petunjuk untuk menjalankan perkuliahan dengan baik, baik itu dari keluarga, teman dan dosen. Mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan dan terbebani yang dikarenakan oleh jadwal kuliah yang padat, tugas kuliah yang menumpuk, merasa tegang bila meghadapi masalah, bahkan ada yang merasa kehilangan semangat kuliah karena harapan tidak sesuai dengan rencana. Beberapa penelitian yang terkait mengenai hubungan dukungan sosial terhadap tingkat stres yaitu menurut Suci Lestari tahun 2017 Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa 73 responden, terdapat total 26 mahasiswa (35,6%) tidak stres dengan dukungan sosial tinggi, 2 mahasiswa (2,7%) tidak stres dengan dukungan sosial sedang, 33 mahasiswa (45,2%) mempunyai tingkat stres ringan dengan dukungan sosial tinggi, 2 mahasiswa (2,7%) memiliki tingkat stres ringan dengan dukungan sosial ringan, 6 mahasiswa (8,2%) memiliki tingkat stres sedang dengan dukungan sosial tinggi, 1 mahasiswa (1,4%) memiliki tingkat stres sedang dengan dukungan sosial sedang, 2 mahasiswa (2,7%) memiliki tingkat stres tinggi dengan dukungan sosial sedang dan 1 mahasiswa (1,4%) memiliki tingkat stres tinggi dengan dukungan sosial rendah.

Tujuan penelitian ini yakni Untuk Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas X.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan penelitian adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk melihat gambaran atau tentang suatu keadaan secara objektif (Setiadi, 2010)

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir FKIP dengan jumlah Sampel didapatkan 114 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan untuk variabel dependen adalah kuesioner yang berisikan pernyataan-pernyataan untuk mengukur tingkat stres yang diadaptasi dan dimodifikasi dari kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) dari Hyland Behavioral Health. Skala yang diberikan merupakan tanggapan subjek yang berupa salah satu pilihan dari empat alternatif jawaban yang tersedia. Pemberian skor untuk tiap subjek didasarkan atas sifat pernyataan dan alternatif jawaban yang dipilih. 6 soal untuk pernyataan yang bersifat *favorable* adalah sangat setuju (SS) bernilai 0, setuju (S) bernilai 1, tidak setuju (TS) bernilai 2, sangat tidak setuju (STS) bernilai 3, sedangkan 8 soal untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable* adalah sangat setuju (SS) bernilai 3, setuju (S) bernilai 2, tidak setuju (TS) bernilai 1, sangat tidak setuju (STS) bernilai 0.

Nilai dari tiap item pernyataan dari tingkat stres dijumlahkan dan kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori diadaptasi dari *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) yaitu ringan memiliki rentang skor 1-18, sedang memiliki rentang skor 19-25, berat memiliki rentang skor ≥ 26 .

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distibusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress

No	Tingkat Stres	Frekwensi	Persentase
1	Ringan	17	14,9
2	Sedang	71	62,3
3	Berat	26	22,8
	Total	114	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 114 responden di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, distribusi responden menurut tingkat stres yang mayoritas yaitu stres sedang yang berjumlah 71 responden (62,3%), sedangkan stress ringan terdapat 17 responden (14,9%) dan stress berat sebanyak 26 responden (22,8%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan distribusi berdasarkan tingkat stres tingkat stres yang mayoritas yaitu stres sedang yang berjumlah 71 responden (62,3%), sedangkan stress ringan terdapat 17 responden (14,9%) dan stress berat sebanyak 26 responden (22,8%). Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

Menurut Hans Selye yang dikutip dari Hidayat (2013) stres itu sendiri merupakan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu

terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.

Stres yang sangat beragam menunjukkan bahwa stres bukanlah suatu hal yang sederhana. Salah satu definisi stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

Susane L (2017) mengatakan pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada individu disebabkan oleh berbagai macam *stressor*, pada individu salah satu reaksi stresnya dipicu oleh berbagai stimulus, serta dapat menimbulkan tanda dan gejala stres berupa gejala fisik, gejala mental, gejala emosi, dan gejala perilaku.

Menurut Priyoto (2014) mengatakan sumber stres berasal dari diri sendiri, keluarga serta Masyarakat dan lingkungan. Sumber stres dalam diri sendiri, pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda. Mengingat bahwa manusia adalah mahluk rohani, dan mahluk jasmani, maka *stresor* dapat dibagi menjadi tiga yaitu *stresor* rohani (spiritual), *stresor* mental (psikologi), dan *stresor* jasmani (fisikal).

Stres yang bersumber dari masalah keluarga dapat terjadi karena adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda di antara anggota keluarga.

Masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu sumber stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya

pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat

Menurut Syofia (dikutip dari Zakiyah, 2016) mengatakan banyaknya *stressor* dan tuntutan yang didapatkan mahasiswa dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres akibat penyusunan tugas akhir

Penelitian yang dilakukan Iswanto (2014) dengan responden sebanyak 72 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, menunjukkan bahwa 15,3% mahasiswa mengalami stres berat, 41,7% mahasiswa mengalami stres sedang dan 43,0% mahasiswa mengalami stres ringan.

Hasil penelitian Suci Lestari tahun 2017 Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa 73 responden, terdapat 28 responden tidak stress, 35 responden memiliki stress ringan, 7 responden memiliki stress sedang serta 3 responden stres tinggi .

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau termasuk tinggi. Salah satu faktor tidak hanya dukungan sosial yang mempengaruhi tingkat stres individu tetapi penarikan diri dari lingkungan seperti merasa tidak akan ada yang menolong.

Dengan demikian menurut asumsi peneliti bahwa hasil penelitian pada tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir tinggi, hal ini disebabkan bukan hanya karena faktor dukungan sosial tetapi penarikan diri dari lingkungan dalam membuat tugas akhir.

SIMPULAN

Distribusi responden berdasarkan tingkat stres yang terbanyak adalah stres sedang dengan jumlah 71 responden (62,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- A., Morissan M., dkk. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana
Aula, Chasina Achmad. (2019). *Paradigma Kesehatan Mental*. Jurnal. Diperoleh tanggal 01 Desember 2020 dari <http://news.unair.ac.id/2019/>
- Ahyani, L. N. & Kumalasari. F (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. Jurnal Penelitian. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Apollo & Andi Cahyadi. (2012). Konflik Peran Ganda *Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Madiun : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Chusna, Jaza Anil. (2010). Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Stress Rawat Inap RSU Islam Surakarta. Skripsi. Diperoleh tanggal 23 Oktober 2020 dari <http://eprints.ums.ac.id/>
- Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. BMC Research Notes, 12(1), 1-6. Diperoleh tanggal 21 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>
- Eva EO., dkk. (2015). Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical school in Bangladesh. Bio Med Central. 2015;372(8):1-7. Diperoleh tanggal 23

- Oktober 2020 dari
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Isnawati & Suhariadi. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.* Diperoleh tanggal 21 Oktober 2020 dari <http://journal.unair.ac.id/>
- Iswanto, Arif. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal.* Diperoleh tanggal 21 Oktober 2020 dari <http://jurnal.stikesbup.ac.id/>
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.*
- Hidayat, A.A.. (2014). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, D. R. (2013). Ilmu perilaku manusia: Pengantar psikologi untuk tenaga kesehatan. Trans Info Media.
- KBBI. (2011). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Online. Diperoleh tanggal 22 Oktober 2020 dari <http://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Diperoleh tanggal 22 Oktober 2020 dari <https://www.kemkes.go.id/>
- King, A. Laura. (2012). Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif). Jakarta: Salemba Humanika.
- Kundre, R. (2017). Metodologi Penelitian. Jakarta : Salemba Medika
- Lestari, Suci. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Diperoleh tanggal 22 Oktober 2020 dari <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No 2. Diperoleh tanggal 23 Oktober 2020 dari <http://eprints.ums.ac.id/>
- Maziyah, Fa’izatul. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diperoleh tanggal 31 Oktober 2020 dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Mulyani. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologis Binus University. Skripsi Binus. Diperoleh tanggal 23 Oktober 2020 dari <http://library.binus.ac.id/>
- Nurdianti, Maulida Ismi. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal.* Diperoleh tanggal 23 Oktober 2020 dari <http://repository.unissula.ac.id/>
- Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta :Jakarta
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta :Jakarta Permana,

- Chandra Aji. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Stres pada Lansia Andropause di Gebang Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Skripsi. Universitas Jember. Diperoleh tanggal 02 November 2020 dari <http://repository.unej.ac.id/>
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, Siti Kurnia. (2010). Indonesia: Konsep dan Aspek Formal. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Rahmayani DR., dkk. (2017). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. Jurnal. Universitas Andalas. Diperoleh tanggal 31 Oktober 2020 dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id/>
- Riyanto, Agus. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha. Medika Yogyakarta
- Sani, M, dkk. (2012) 'Prevalence Of Stress Among Medical Students in Jizan University , Kingdom of Saudi Arabia', 1(1), pp. 19–25. Diperoleh tanggal 21 Oktober 2020 dari <https://www.researchgate.net/>
- Susane L, I. M. A., (2017). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi. Universitas Lampung, Lampung. Diperoleh tanggal 21 Oktober 2020 dari <http://repository.unika.ac.id/>
- Syafitri, Adistia. (2015). Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiu pada Karyawan Perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Jurnal. Universitas Muhammadiyah Gresik. Diperoleh tanggal 31 Oktober 2020 dari <http://journal.umg.ac.id/>
- Ulwan, AN. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Keterlibatan Siswa Kelas VIII dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pramuka di MTsN Aryojeding Rejotangan Tulungagung. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diperoleh tanggal 31 Oktober 2020 dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Ushfuriyah. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi dalam Menyelesaikan Skripsi. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diperoleh tanggal 23 Oktober 2020 dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Zakiyah. (2016). Gambaran Karakteristik, Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Jurnal. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan. Diperoleh tanggal 23 Oktober 2020 dari <http://journal.binawan.ac.id/>