

**PERBEDAAN TINGKAT STRES MAHASISWA REGULER DENGAN  
MAHASISWA EKSTENSI DALAM PROSES BELAJAR  
DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNSRAT MANADO**

**Tyas Aprilia Bingku  
Hendro Bidjuni  
Ferdinand Wowiling**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI)  
Universitas Sam Ratulangi Manado  
Email: [tyasapriliabingku@gmail.com](mailto:tyasapriliabingku@gmail.com)

**Abstrack:** The normal stres experienced by each individual and be a part unseparated in life. The responsibilities and demands of academic student life can become part of stress that usually experienced by college student. The **purpose** of this study was to determain the stress level difference of regular students and extension students in learning process. This study with descriptive analitic were conducted with cross sectional method, the sampling were use purposive sampling technic. **Sample** that are used were 50 respondents. The data were conducted with questionnaire. Analysis data with Mann-Whitney ( $\alpha=0,05$ ). **The result showed** 14 (56,0%) regular students with low stress level and 21 extension students with low stress level. The probability value of the stress level difference of regular students and extension students in learning process is 0,032. **The conclusion** of this study is there stress level difference of regular students and extension students in learning process in nursing science study program faculty of medicine university of sam ratulangi manado. **The recommendation** is to be able to manage an efficient learning system, thereby reducing the stressors that cause students stress.

Keywords : Stress level, regular student, extension student.

**Abstrak:** Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini **bertujuan** untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi dalam proses belajar. Penelitian *deskriptif analitik* ini dilaksanakan dengan metode *cross sectional*, pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. **Jumlah sampel** yang digunakan ada 50 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan uji *Mann-Whitney* ( $\alpha=0,05$ ). **Hasil penelitian** menunjukkan 14 (56,0%) mahasiswa reguler stres tingkat rendah dan 21 mahasiswa (84,0%) ekstensi stres tingkat rendah. Nilai probabilitas perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi sebesar 0,032. **Simpulan** dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRAT Manado. **Rekomendasi** peneliti yaitu untuk mampu mengelola sistem pembelajaran yang efisien sehingga mengurangi stressor yang menyebabkan mahasiswa stres.

**Kata kunci** : Tingkat stres, mahasiswa reguler, mahasiswa ekstensi

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini mengakibatkan masalah yang dihadapi masyarakat semakin beragam. Diantaranya adalah masalah lingkungan dan tuntutan lingkungan. Seiring harapan untuk meningkatkan pencapaian diri, ketidaksanggupan pribadi untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres dalam diri seseorang (Wirawan, 2012).

Stres diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula stres yang dialami individu. Setiap orang dapat mengalami stres dan jika individu tersebut tidak dapat beradaptasinya maka dapat terjadi penyakit (Yosep, 2011). Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas untuk dihadapi. Manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2008). Data World Health Organization (WHO) tahun 2000 memperoleh angka gangguan mental yang semula 12% meningkat menjadi 13 % di tahun 2001.

Menurut Buku Pedoman Penyelenggaraan Akademik Universitas Sam Ratulangi (2013), mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Davidson (2001) dalam Purwati (2012) mengemukakan sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas

Indonesia pada 104 mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan didapatkan hasil stres normal 12,3%, stres 30,8%, sedang 43,3%, berat 11,5% dan sangat berat 1,9% (Purwati, 2012). Hasil penelitian lainnya dari Sumatera Utara tahun 2011 dengan jumlah sampel 90 mahasiswa kedokteran USU menunjukkan presentase stres ringan, sedang, dan berat adalah 26,7%, 22,2% dan 22,2%. Sekitar 28,9% mahasiswa kedokteran tidak mengalami stres (Nuzulul, 2013).

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado merupakan salah satu sekolah keperawatan di Kota Manado. PSIK FK UNSRAT memiliki 2 program sarjana yaitu program reguler dan program non reguler (ekstensi). Studi awal yang dilakukan peneliti pada bulan April 2014 melalui wawancara terhadap tujuh mahasiswa PSIK FK Unsrat semester VIII. Hasilnya menunjukkan lima dari tujuh mahasiswa sering merasa sakit kepala, mengalami perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan terkadang sampai menangis jika mengalami sesuatu yang dianggap di luar kemampuannya. Mahasiswa menyampaikan beberapa alasan stres yang berhubungan dengan kehidupan akademik seperti : jadwal perkuliahan, adanya praktik, deadline tugas, sikap para dosen, persiapan presentasi dan materi perkuliahan yang membingungkan, ruangan kelas yang panas, keributan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut (Permana). Penelitian Saam (2006) menunjukkan faktor penyebab stres mahasiswa Fakultas

Kedokteran UNRI adalah faktor pribadi, keluarga, kampus dan faktor masyarakat.

Perbedaan tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan koping sebagai kegiatan kognitif (Friedman, 2003 dalam Sundari, 2012). McElroy dan Townsend (1985) dalam Sundari (2012) mengatakan bahwa tingkat stres dibutuhkan untuk membentuk stimulasi dan tantangan dari lingkungan. Potter & Perry (2005) membagi tingkat stres menjadi stres ringan, sedang, dan berat.

Tingkat stres diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lovibond (1995). Tingkat stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Instrumen DASS 42 terdiri dari 42 pernyataan yang mengidentifikasi skala subyektif depresi, kecemasan, dan stres.

Tingkat stres dapat juga diukur dengan skala holmes, dimana terdapat 36 butir berbagai pengalaman dalam kehidupan seseorang, yang masing-masing diberi nilai (score). Kalau jumlah nilai berbagai pengalaman seseorang itu melebihi angka 300 dalam kurun waktu waktu 1 tahun masa kehidupan, maka yang bersangkutan sudah menunjukkan gejala-gejala stres. Alat ukur ini dapat dilakukan oleh diri yang bersangkutan (self assessment) dan tentunya tidak semua ke 36 butir tersebut akan dialami oleh seseorang (Hawari, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado selama 2 minggu pada tanggal 17 sampai 30 Juni 2014. Populasi merupakan objek penelitian (Suyanto, 2011), populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa reguler semester 6 dan mahasiswa ekstensi semester 2 di PSIK FK Unsrat berjumlah 50 orang. Sampel

diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner ini berisi tentang pernyataan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa di PSIK FK Unsrat. Pernyataan tentang tingkat stres berjumlah 20, menjawab selalu diberi nilai tiga, menjawab sering diberi nilai 2, menjawab kadang-kadang diberi nilai 1, dan menjawab tidak pernah diberi nilai nol. Menentukan tingkat stres tinggi dan rendah digunakan nilai median. Tingkat stres tinggi dengan skor  $> 30$  dan tingkat stres rendah  $\leq 30$ .

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan: peneliti meminta surat izin penelitian dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Surat izin penelitian tersebut diberikan kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FK Unsrat. Setelah itu, peneliti masuk di ruang kelas kemudian memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, kemudian menyerahkan *informed consent* dan lembar persetujuan menjadi responden untuk ditanda tangani. Setelah memahami dan menandatangani lembar persetujuan, kuesioner dibagikan kepada responden untuk mengisi kuesioner tersebut, kemudian kuesioner yang telah diisi oleh responden dikumpulkan dan diperiksa jika kuesioner tersebut sudah lengkap pengisiannya. Setelah selesai melaksanakan penelitian pihak program studi memberikan surat keterangan bahwa peneliti telah selesai melaksanakan penelitian di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Prosedur pengolahan data yang dilakukan melalui tahap cleaning, koding, skoring dan tabulating dan data dianalisis melalui prosedur analisis univariat dan analisis bivariate dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha=0,05$ ).

Etika dalam penelitian ini sebagai berikut: peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan *informed consent*, menghormati privasi responden dan kerahasiaan responden.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### Karakteristik Responden

**Tabel 5.1.** Distribusi responden berdasarkan usia pada mahasiswa reguler dan ekstensi di PSIK FK Unsrat.

Usia	Reguler		Ekstensi	
	n	%	N	%
17 – 25	25	100	11	44,0
26 – 35			11	44,0
36 – 45			2	8,0
46 – 55			1	4,0
Total	25	100	25	100

Sumber : Data Primer, 2014

**Tabel 5.2.** Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa reguler dan mahasiswa ekstensi di PSIK FK Unsrat.

Jenis Kelamin	Reguler		Ekstensi	
	n	%	n	%
Laki-laki	8	32,0	6	24,0
Perempuan	17	68,0	19	76,0
Total	25	100	25	100

Sumber : Data primer, 2014

**Tabel 5.3.** Distribusi responden berdasarkan IPK pada mahasiswa reguler dan mahasiswa ekstensi di PSIK FK Unsrat

IPK	Reguler		Ekstensi	
	n	%	N	%
2,76 – 3,5	20	80,0	12	48,0
3,51 – 4,00	5	20,0	13	52,0
Total	25	100	25	100

Sumber : Data Primer, 2014

#### Analisis Univariat

**Tabel 5.4.** Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres mahasiswa reguler di PSIK FK Unsrat.

Tingkat Stres	n	
	Jumlah	%
Rendah	14	56,0
Tinggi	11	44,0
Total	25	100

Sumber : Data primer, 2014

**Tabel 5.5.** Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres mahasiswa ekstensi di PSIK FK Unsrat.

Tingkat Stres	n	
	Jumlah	%
Rendah	21	84,0
Tinggi	4	16,0
Total	25	100

Sumber : Data Primer, 2014

#### Analisis Bivariat

**Tabel 5.6** Analisis perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat.

Progra m Sarjana	Tingkat Stres				Jumlah		P
	Rendah		Tinggi		n	%	
Reguler	14	56, 0	11	44, 0	25	100, 0	0,03 2
Ekstens	21	84, 0	4	16, 0	25	100, 0	
Total	35	70, 0	15	30, 0	50	100, 0	

Sumber : Data Primer, 2014

### B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa reguler dan mahasiswa ekstensi di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan jumlah responden 50 mahasiswa.

Mahasiswa reguler sebagian besar memiliki tingkat stres rendah dan ada juga yang mengalami tingkat stres tinggi. Penilaian individu terhadap stressor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stressor yang membuat stres (Safaria & Saputra, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa reguler Keperawatan PSIK Universitas Diponegoro angkatan 2010 ditemukan bahwa 10% dari 10 responden mengalami stres ringan, 70% mengalami stres sedang, dan 20% mengalami stres berat.

Tingkat stres yang dihadapi oleh mahasiswa ekstensi sebagian besar yaitu stres tingkat rendah. Stres yang dialami

oleh mahasiswa juga dipengaruhi oleh kegiatan mereka sehari-hari. Ada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan hal itu kebanyakan dialami oleh mahasiswa ekstensi. Tetapi hal tersebut tidak membuat mereka menjadi stres.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Destanti, dkk (2011) terhadap 41 mahasiswa ekstensi 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa ekstensi yang bekerja 83,3% mengalami stres ringan dan 16,7% mahasiswa mengalami stres sedang.

Tingkat stres rendah yang peneliti maksud disini adalah stres dengan rentang ringan. Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang, biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Tingkat stres tinggi dimaksudkan untuk responden yang mengalami stres dari sedang hingga berat. Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari yang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun (Wiebe & Williams, 1992 dalam Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney* dengan bantuan pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha$  0,05) diperoleh  $p=0,032$ ;  $\alpha=0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Stres dapat dipengaruhi oleh usia karena pada tingkat usia ditemukan perbedaan tingkat stres, yaitu semakin tinggi tingkat usia maka tingkat stres akan semakin rendah. Menurut Stuart dan Laraia (2005) usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi

berbagai macam stressor, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan dan keterampilan dalam mekanisme coping.

Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi dipengaruhi juga oleh kurikulum yang digunakan oleh masing-masing program sarjana. Mahasiswa reguler sudah menggunakan kurikulum berbasis kompetensi (KBK), sedangkan mahasiswa ekstensi masih menggunakan kurikulum berbasis institusional (KBI). Sistem pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi (KBK) mengharuskan mahasiswa untuk memiliki pengetahuan dan mahir memecahkan masalah dan menganalisis strategi pemecahan masalah.

Hasil penelitian Dayfiventy tentang Stressor dan Koping Mahasiswa Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa stressor utama yang dialami oleh mahasiswa pembelajaran KBK yaitu mempersiapkan ujian blok (15,2%), penyebab utamanya yaitu karena materi perkuliahan yang banyak dan hal ini sesuai dengan pendapat Sestia (2011) bahwa para siswa mengalami stres akademik pada tiap semester dengan sumber stres yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu singkat.

Stressor kedua yaitu terkait jadwal kuliah yang padat (14,2%) karena banyaknya jam ganti perkuliahan menjelang ujian, sehingga jadwal perkuliahan menjadi padat dan berantakan. Dalam penelitian Calaguas (2011) dalam Dayfiventy (2012) menemukan bahwa stressor terkait jadwal kuliah merupakan salah satu dari lima penyebab stres yang sering dialami oleh mahasiswa.

Stressor terkait kelas yang terlalu penuh (12,4%) juga merupakan salah satu stressor mahasiswa, dikarenakan jumlah mahasiswa yang banyak dalam satu kelas sehingga membuat kelas tidak kondusif saat mengikuti pelajaran.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan golongan yang mudah terpapar stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di Universitas (Mastura, 2007 dalam Kandasamy, 2010). Stres akademik dalam rentang normal dan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan menurut Potter & Perry (2005) tingkat stres yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran.

Govaerest & Gregoire (2004) menyatakan respon seseorang berhadapan dengan stressor tidak akan sama dengan saat pertama kali, seseorang cenderung lebih dapat mengelola stressor tersebut. Setiap mahasiswa tentunya memiliki pengalaman yang berbeda dan dipersepsikan berbeda walaupun dengan stressor yang sama, sehingga tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa juga bervariasi tergantung dari pengalaman stres akademik individu tersebut.

## **SIMPULAN**

Tingkat Stres Mahasiswa reguler dan mahasiswa ekstensi sebagian besar merupakan tingkat stres rendah. Tetapi mahasiswa ekstensi lebih banyak yang memiliki stres tingkat rendah dibanding mahasiswa reguler. Perbedaan tingkat stres mahasiswa reguler dengan ekstensi memiliki perbedaan yang signifikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dayfiventy, Y., & Nurhidayah, R, E. (2012). Stressor dan Koping Mahasiswa Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.  
<http://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkh/article/view/44/64>

Kandasamy, Kavitha. (2010). Hubungan stres ujian dengan perubahan tekanan

darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara angkatan 2008 pada tahun 2010. 30 September 2011.  
<http://repisitory.usu.ac.id/bitstream/123456789/21565/1/Appendix.pdf>.

Permana, L. A., & Rachmawati, M. A. Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa FTI UII.  
[http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal\\_kuliah/naskah-publikasi-03320098.pdf](http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-03320098.pdf)

Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik. Volume 1. Ed. 4. Jakarta: EGC

PSIK Universitas Sam Ratulangi. (2013). Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi.

Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi dipublikasikan. Depok: Universitas Indonesia.

Rahmi, N. (2013, Maret 1). Related Stress Level Students With Learning Achievement Level II Prodi D-III Midwifery Banda Aceh Department Medwifery Poltekes Kemenkes NAD Ta. 2011/2012. Nuzulul-Rahmi-hqv-6-jurnal-nuzulul-pdf.

Saam, Z & Wahyuni, S. (2013). Psikologi Keperawatan. Jakarta: Rajawali Pers.

Safaria, T. & Saputra, NE. (2009). Manajemen Emosi. Jakarta : Bumi Aksara

Sundariy, J. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Univeritas Indonesia. Skripsi dipublikasikan. Depok: Universitas Indonesia.

Suyanto. (2011). Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Nuha Medika.

Universitas Sam Ratulangi. (2013). Pedoman Penyelenggaraan Akademik di Universitas Sam Ratulangi.

Wirawan. (2012). Menghadapi Stres dan Depresi. Jakarta : Platinum Publisher.

Yosep, Iyus. (2011). Keperawatan Jiwa. Bandung : PT Refika Aditama.