

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK SIPIL STAMBUK 2017 UNIVERSITAS SUMATERA UTARA

Ratih Anggraeni

Program Studi S1 Farmasi STIKes Imelda Medan

Article Info

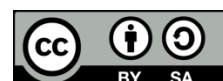
Keywords:

Stress Level
Stress In College Students

ABSTRACT

Students are a group in society that gets their status in ties with universities. Student stress can be caused by various factors, including institutional demands, financial problems, social demands, demands from oneself, family demands, time management, cultural conflicts, religious problems, and demands from the faculty. With the new system of change, students need to adjust to that system. The purpose of this study is to describe the level of stress in students of the Faculty of Civil Engineering, Stambuk 2010, University of North Sumatra, Medan. This research is a descriptive study, the approach used in this research design is a cross sectional study and the sampling uses the infinite proportion data technique. With a total sample size of 100 people, the results showed that the stress level of respondents was in the medium stress category, which was 32.0%, the normal category was 13.0%, the mild stress category was 24.0%, and at the severe stress category obtained by 31.0%. Based on gender, the stress level for male respondents who were in the severe stress category was obtained by 26.0%, while the stress level for female respondents who were in the mild stress category was obtained by 10.0%.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Ratih Anggraeni,
Program Studi S1 Farmasi,
STIKes Imelda Medan,
Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.
Email: atih20233@gmail.com

1. INTRODUCTION

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya (Crampton, Hodge, & Mishra, 1995).

Transisi dari masa SMA ke perguruan tinggi dapat menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya stres, sebab mahasiswa baru dituntut untuk lebih mandiri akibat jauh dari lingkungan keluarga dan orang tua. Stres pada mahasiswa baru berkaitan dengan masalah keluarga, hubungan dengan teman atau pacar, kurangnya percaya diri dan *interpersonal communication skills*. Stres dapat bersifat akut bagi mahasiswa baru karena tahap perkembangan mereka yang masih berada pada masa remaja, sehingga lebih rentan

terhadap stres dibandingkan ketika mereka saat kanak-kanak dan dewasa (Blaine dalam Walter, 2004). Mahasiswa baru biasanya menghadapi stres saat ujian, termasuk karena adanya suasana kompetisi, masih ragu akan pilihan jurusannya (Kuethe dalam Walter, 2004).

Stressor atau penyebab stres pada mahasiswa umumnya bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan akademik juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Heiman, & Kariv, 2005).

Beberapa universitas telah melakukan penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa. Sebagai bahan perbandingan, di Amerika Utara, penelitian yang dilakukan terhadap 100 mahasiswa menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 38% (Shannone, 1999). Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) di Saudi Arabia mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa fakultas kedokteran terhadap 494 responden, diketahui prevalensi stres adalah 57%, dimana 21,5% merupakan stres ringan, 15,8% stres sedang, dan 19,6% adalah stres berat. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti menganggap perlu mengadakan penelitian tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Stambuk 2010 USU.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Teknik Sipil Stambuk 2010 Universitas Sumatera Utara Medan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Desain *cross sectional* atau potong lintang ialah suatu bentuk studi observasional (non-eksperimental) yang pengukurannya hanya dilakukan pada satu saat (Sastroasmoro, 2008).

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan metode *consecutive sampling*, dimana semua sampel yang didapat dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi (Madiyono, 2008), kemudian diuji. Besarnya sampel penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus penentuan besar sampel data proporsi infinit (Wahyuni, 2007), sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \cdot 1 - \alpha/2 \cdot P \cdot Q}{d^2}$$

Keterangan :

n = Besar sampel minimal

Z_{1- α /2} = Nilai distribusi normal baku berdasarkan $\alpha = 0,05$ dan $Z\alpha = 1,96$

P = Harga proporsi di populasi dipakai sebesar 0,5

Q = 1-P = 1-0,5 = 0,5

d = ketetapan absolut yang dikehendaki (ditentukan peneliti 10%)

Perhitungan besar sampel secara kasar:

$$n = \frac{(1,96^2)(0,5)(0,5)}{(0,1)^2} = 96,04 \approx 100$$

Penelitian dilakukan dengan menggunakan data primer. Data primer diperoleh dari responden dengan membagikan kuesioner yang diisi oleh responden. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner sebagai alat bantu dalam pengumpulan data yang terdiri atas 10 pertanyaan untuk mengumpulkan data tingkat stres pada responden. Kuesioner dijelaskan secara menyeluruh sampai benar-benar dimengerti dan dapat diisi secara benar oleh responden. Demikian juga dibuat semenarik mungkin serta dapat memberikan kemudahan bagi responden dalam melakukan pengisian kuesioner secara tepat dan lengkap. Pengisian kuesioner dilakukan saat itu juga ketika peneliti melakukan kunjungan, agar didapat *response rate* yang tinggi. Agar kuesioner dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian, diperlukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 17.0.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dengan kategori tidak stres sebanyak 13 responden (13,0%), tingkat stres dengan kategori stres ringan sebanyak 24 responden (24,0%), tingkat stres dengan kategori stres sedang sebanyak 32 responden (32,0%), dan tingkat stres dengan kategori stres berat sebanyak 31 responden (31,0%).

Persentase tingkat stres terbesar pada responden yang berjenis kelamin laki-laki adalah stres berat (35,6%) sebanyak 26 orang, sedangkan persentase terkecil adalah tidak stres (11,0%) sebanyak 8 orang. Sementara itu, persentase tingkat stres terbesar pada responden yang berjenis kelamin perempuan adalah stres ringan (37,0%) sebanyak 10 orang, sedangkan persentase terkecil adalah tidak stres dan berat (18,5%) masing-masing sebanyak 5 orang.

3.2 Pembahasan

Pada hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa persentase tingkat stres terbesar adalah stres sedang (32,0%) dengan jumlah responden sebanyak 32 orang, sedangkan persentase tingkat stres terkecil adalah normal (13,0%) dengan jumlah responden sebanyak 13 orang, tingkat stres dengan kategori stres ringan sebanyak 24 responden (24,0%), dan tingkat stres dengan kategori stres berat sebanyak 31 responden (31,0%).

Adanya perbedaan tingkat stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan bahwa tingkat stres tergantung pada sejumlah faktor yang mempengaruhinya (Atkinson & Hilgard, 1996), yaitu kemampuan menerima timbulnya kejadian stres, kemampuan seseorang mengendalikan jangka waktu kejadian yang penuh stres, evaluasi kognitif, kepercayaan seseorang atas kemampuannya menanggulangi stres dan dukungan emosional dan adanya perhatian orang lain dapat membuat seseorang sanggup bertahan dalam menghadapi stres.

4. CONCLUSION

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Teknik Sipil stambuk 2010 Universitas Sumatera Utara berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 32 responden (32,0%). Mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori stres berat (26,0%), yaitu sebanyak 26 orang dan yang berjenis kelamin perempuan berada pada kategori stress ringan, yaitu sebanyak 10 responden (10,0%).

Disarankan untuk meningkatkan *coping stres* untuk menghindari terjadinya ketidakseimbangan tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres.

REFERENCES

- Abdulghani, H.M., (2008). Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pak Journal Medical Science*, 24 (1): 12-17.
- Atkinson, R.L. & Hilgard, E.R., (1996). *Stres. Dalam: Pengantar Psikologi Edisi ke-8 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga, 222-237.
- Crampton, Suzanne M., Hodge, J.W., & Mishra, J.M., (1995). Stress and Stress Management. *Journal of Advanced Management*, 60 (3): 2.
- Heiman & Kariv, (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Madiyono, B. Moeslichan, S. (2008). *Perkiraan Besar Sampel. Dalam: Sadstroasmoro, Sudigdo. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Ed 3*. Jakarta: Sagung Seto: 302 – 331.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2010). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-3*. Jakarta: Sagung Seto.
- Shannone, R., Bradley, C.N., & Teresa, M.H., (1999). Sources of Stress Among College Student. *College Student Journal*, 33 (2): 312.
- Wahyuni, A.S. (2007). *Statistika Kedokteran Disertai Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: Bamboedoea Communication.