

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Yoga P. D. Kountul*, Febi K. Kolibu*, Grace E. C. Korompis*

* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu dan bagian dari integrasi pelayanan kesehatan, menjadi kelompok yang rentan terhadap stress yang berasal dari kehidupan akademik. Stress yang biasanya dialami mahasiswa disebabkan adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik. Setiap semester akan terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami stress. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Seluruh mahasiswa semester 3 sampai semester 7 yang terdaftar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi merupakan populasi dari penelitian ini dan sebanyak 257 mahasiswa digunakan sebagai sampel penelitian. Uji statistik chi square digunakan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Kata Kunci: Jenis Kelamin, Pengaruh Teman Sebaya, Stres Mahasiswa.

ABSTRACT

Students are individuals and part of integrase health services, being a group that is vulnerable to stress that comes from academic life. Stress that is usually experienced by students is due to the demands of life and academic responsibility. Every semester there will be an increase in the number of students who experience stress. The study was conducted with the aim of knowing the relationship of sex and peer influence with student stress in the Public Health Faculty of Sam Ratulangi University, Manado. This study is an analytical study with a cross sectional approach. All students from semester 3 to semester 7 who were registered at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University were the population of this study and as many as 257 students were used as research samples. The chi square statistical test was used to determine the relationship of sex and peer influence with student stress in the Public Health Faculty of Sam Ratulangi University, Manado. The results showed that there was a relationship between gender and peer influence with student stress in the Public Health Faculty of Sam Ratulangi University, Manado.

Keywords: Gender, Peer Influence, Stress of Student.

PENDAHULUAN

Menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan berbudaya untuk kepentingan bangsa merupakan tujuan dari pendidikan tinggi. Diharapkan adanya lulusan yang menguasai cabang ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa.

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan kesehatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semesternya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Perubahan pola hidup yang kompleks

tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan diluar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, *mood*, dan prestasi akademik mahasiswa. (Suwartika, dkk, 2014).

Stress dalam belajar terjadi jika ada suatu tekanan-tekanan ataupun ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Alvin (2007), stress dalam belajar ialah tekanan-tekanan dalam belajar yang dirasakan oleh seorang mahasiswa. Biasanya tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain.

Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stress dikalangan mahasiswa, keinginan mendapat nilai tinggi, kecemasan yang ditimbulkan dari usaha mahasiswa untuk tidak gagal. Mahasiswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis akan memiliki tingkat stress tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis umumnya stressnya rendah (Pamukhti, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Pamukhti (2016) menunjukkan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Surakarta tahun 2016 sebagian besar mengalami stress ringan.

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, para mahasiswa mengatakan penyebab stres yang sering dialami adalah masalah interpersonal seperti masalah dengan teman-teman kampus, teman-teman bergaul, keluarga; masalah intrapersonal, dan akademik. Banyak cara yang mereka lakukan dalam menangani stres yang mereka alami seperti curhat kepada teman atau orangtua, menangis, mendengarkan music, *online* di dunia maya atau internet, menenangkan pikiran dan beragam cara yang dilakukan.

Tingkat stress akademik dalam rentang berat dan sangat berat pada angka yang cukup tinggi ditemukan pada mahasiswa perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stress. Laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik sehingga cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego (Suwartika, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa mahasiswa umumnya mengalami stress. Di Fakultas Kesehatan Masyarakat bekum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat stress mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tingkat stres pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah mengetahui hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ialah analitik *cross sectional*. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Agustus 2018 sampai dengan bulan September 2018 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Seluruh mahasiswa semester 3 sampai semester 7 yang terdaftar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi merupakan populasi dalam penelitian ini dan sebanyak 257 mahasiswa digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Kuesioner yang digunakan berisi karakteristik mahasiswa, bagaimana pengaruh teman sebaya serta bagaimana

perasaan dan kondisi fisik yang dialami mahasiswa dalam beberapa waktu terakhir. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado digunakan Uji statistik *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stress Mahasiswa.

Hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 22,9% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 12,1% stress berlebih. Dari 167 mahasiswa perempuan, 35,0% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 30,0%. Nilai signifikansi sebesar 0,004 menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,2 kali di

bandingkan yang berjenis kelamin laki-laki.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki tidak mudah mengalami stress dibandingkan dengan perempuan. Hal ini karena laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya sedangkan wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Laki-laki sejak dulu dipaksa oleh keadaan untuk siap menghadapi masalah sehingga untuk meningkatkan keselamatan dirinya pria mempunyai respon fight or flight, hal ini berguna untuk menyelamatkan diri pria dalam melawan stress (Sutjiato, dkk, 2015).

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin. Mahasiswa perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita (Potter dan Perry, 2005).

Tabel 1. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stress Mahasiswa

Jenis Kelamin	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	p value
	Berlebih		Ringan					
	n	%	N	%				
Perempuan	90	35,0	77	30,0	167	65,0	2,23 (1,31-3,78)	0,004
Laki-laki	31	12,1	59	22,9	90	35,0		
Total	121	47,1	136	52,9	257	100,0		

Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Kriteria tingkat stres adalah sama untuk semua jenis kelamin. Akan tetapi, wanita lebih mudah mengalami gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah serta adanya peningkatan bahkan penurunan nafsu makan.

Adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stress. Laki-laki tidak mudah mengalami stress meskipun banyak memiliki sumber stres (*stressor*). Dalam hal dapat dipahami bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stres antara perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini dikarenakan cara penanganan stres yang dilakukan. Perempuan dan laki-laki memiliki kemampuan beradaptasi yang sama dalam menghadapi *stressor* yang ada (Sunarni, dkk, 2017)

Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Stress Mahasiswa.

Adanya hubungan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 71 responden yang memiliki pengaruh teman yang kurang baik, 17,1% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 10,5%. Data juga menunjukkan bahwa dari 186 responden yang memiliki pengaruh teman yang baik, 42,4% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 30,0% stress berlebih. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,005 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$), maka ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang kurang baik mengalami stress berat sebanyak 2,3 kali di bandingkan dengan responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang baik.

Tabel 2. Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Stress Mahasiswa

Pengaruh Teman Sebaya	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	p value
	Berlebih		Ringan					
	n	%	n	%				
Kurang Baik	44	17,1	27	10,5	71	27,6	2,31 (1,32-4,04)	0,005
Baik	77	30,0	109	42,4	186	72,4		
Total	121	47,1	136	52,9	257	100,0		

Mahasiswa yang mendapatkan pengaruh yang baik dari teman sebaya mengalami susah mengalami stress dibandingkan mahasiswa yang mendapatkan pengaruh yang kurang baik dari teman sebaya. Mahasiswa menganggap dukungan teman dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Mahasiswa yang merasa menerima dukungan dari teman sebaya cenderung dapat meningkatkan efikasi diri dan lebih percaya diri dalam kehidupan akademiknya.

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini

akan membantu remaja dalam mengatasi stres yang sangat berat

Dukungan dari teman sebaya memberikan dampak positif bagi penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi pada mahasiswa baru, diantaranya penemuan oleh Martin, Swartz- Kulstad, dan Madson yang menemukan bahwa dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa dari hubungan pertemanan mereka dapat memberikan kontribusi terhadap proses penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi. Hubungan dengan teman sebaya memberikan fungsi yang positif terhadap kehidupan pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Dari sini dapat diasumsikan bahwa hubungan dengan teman/sahabat dapat pula memberikan manfaat bagi remaja pada masa transisi ke perguruan tinggi (Esthiane, 2015).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Adanya hubungan antara Jenis Kelamin dengan stress mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
2. Adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang bisa diberikan ialah:

1. Pihak fakultas melakukan manajemen stress dalam bentuk konseling sehingga mahasiswa bisa mengeluarkan uneg-unegnya atau menceritakan masalah yang dihadapi agar mahasiswa merasa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah yang dihadapi dan dapat menekan tingkat stress mereka.
2. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian mengenai stress mahasiswa dengan menambah variabel lain maupun dengan menggunakan alat ukur maupun metode penelitian lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Esthiane, U. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologis Klinik dan Kesehatan Mental* 4 (1): 29-40.
- Nursalam dan E. Ferry. 2008. *Pendidikan dalam Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Pamukhti, B, B, D. 2016. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-laki Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Rofiah, R dan A. Syaifudin. 2014. Gambaran Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan di Institusi Pendidikan Swasta di Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan* 2 (2): 69-75.
- Suwartika, I., A. Nurdin dan E. Ruhmadi. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9 (3): 173-189.