

**STRESSOR MINOR DAN MAYOR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
SEBELUM PANDEMI COVID 19**

**MINOR AND MAJOR STRESSOR IN NURSING STUDENTS
BEFORE COVID-19 PANDEMIC**

¹Farah Nadiyah, ^{2*}Efri Widianti, ³Atlastieka Praptiwi

¹Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas keperawatan, Universitas Padjadjaran

²Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

³Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

*Email: efri.widianti@unpad.ac.id

Abstrak

Mahasiswa seringkali di hadapkan pada tantangan dan hambatan selama menjalani pembelajaran dilingkungan kampus. Tantangan dan hambatan tersebut dapat menjadi stressor yang menyebabkan stress pada mahasiswa. Mengidentifikasi *stressor* dapat membantu mahasiswa keperawatan untuk mencegah terulangnya stres dan mengurangi dampak yang ditimbulkan sehingga mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal sebagai calon profesional. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Kuesioner *Holmes and Rahe Stress Scale for Youth* dan *The Inventory of College Students' Recent Life Experiences* digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling (n=801, response rate 73%) dari populasi sebanyak 1.091 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan rumus prosentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% mahasiswa kemungkinan kecil memiliki perasaan negatif berdasarkan *stressor minor*, 42% mahasiswa memiliki kategori tingkat risiko mengalami gangguan kesehatan kategori sedang berdasarkan *stressor mayor*. *Stressor minor* yang paling banyak dipilih adalah berjuang keras untuk maju (37,5%), dan *stressor mayor* yaitu perubahan kondisi keuangan keluarga (48,8%). Berjuang keras untuk maju merupakan stressor minor yang dihadapi oleh hampir sebagian dari mahasiswa di Fakultas Keperawatan UNPAD, sedangkan stressor mayor yang dialami oleh hampir sebagian dari mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD adalah kondisi keuangan keluarga.

Kata Kunci: Mahasiswa Keperawatan, *Stressor*, Stres

Abstract

Students are often faced with challenges and obstacles during learning in the campus environment. These challenges and obstacles can become stressors that cause stress to students. Identifying stressors can help nursing students to prevent the recurrence of stress and reduce its impact so that students can follow learning optimally as prospective professionals. This study aims to describe stress on students of the Faculty of Nursing, University of Padjadjaran. This study uses a quantitative descriptive research design. The Holmes and Rahe Stress Scale for Youth and The Inventory of College Students' Recent Life Experiences questionnaires were used in this study. Sampling in this study used a total sampling technique (n=801, response rate 73%) from a population of 1,091 students of the Faculty of Nursing, University of Padjadjaran. The data obtained were analyzed descriptively. The results showed that 68% of students were less likely to have negative feelings based on minor stressors, 42% of students had a moderate category of risk for experiencing health problems based on major stressors. The most chosen minor stressor was struggling to move forward (37.5%), and the major stressor was changes in the family's financial condition (48.8%). Struggling to move forward was a minor stressor faced by almost some of the students at the Faculty of Nursing, UNPAD, while the major stressor experienced by almost some of the Nursing Faculty students UNPAD was the family's financial condition.

Keywords: nursing student, stress, stressor

PENDAHULUAN

Mahasiswa umumnya dihadapkan dengan berbagai macam tantangan, seperti halnya masuk ke dalam lingkungan yang baru, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai macam perubahan, mulai dari lingkungan, budaya, pendidikan, ekonomi, gaya hidup dan lain-lain, sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kewajiban seorang mahasiswa di perguruan tinggi merupakan sebuah aktivitas pekerjaan yang berat, mahasiswa dituntut untuk berupaya maksimal dalam setiap kegiatan akademik maupun kegiatan non akademik serta mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dengan populasi lainnya, misalnya seperti berhadapan dengan dosen, ujian, tugas kuliah, memperdalam keahlian yang dimiliki untuk membangun karier dan masa depan yang membutuhkan kekuatan fisik dan mental yang lebih tinggi, atas dasar hal tersebut mahasiswa memiliki bermacam-macam aktivitas yang berpeluang menjadi *stressor* dan berisiko mengalami stres¹

National College Health Assessment menyatakan bahwa terdapat sebanyak 31,7% mahasiswa yang berada di perguruan tinggi di Amerika mengalami stres. Menurut *National Institute of Mental Health* (NIH) di Indonesia, diketahui bahwa sebanyak 36,7%-71,6% mahasiswa mengalami stres⁽²⁾. Hasil tinjauan literatur yang dilakukan oleh Dyrbey³, dalam Sohail⁴ dengan membandingkan stres antara mahasiswa kesehatan dan non kesehatan, menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non kesehatan dan mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi diantara mahasiswa kesehatan lain, seperti psikologi, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran. Menurut hasil penelitian yang terdiri dari mahasiswa keperawatan dari 3 negara yaitu Yunani, Filipina dan Nigeria (N=547) menunjukkan bahwa, mahasiswa keperawatan rata-rata memiliki tingkat stres sedang dengan faktor penyebab stres yang paling besar adalah

karena tugas dan beban kerja⁵. Berbagai macam kejadian yang dialami oleh mahasiswa selama perjalanan hidupnya dapat menjadi *stressor* yang dapat menimbulkan gangguan fisik maupun mental. Menurut Lazarus dan Folkman, *stressor* merupakan segala sesuatu yang menjadi penyebab terjadinya stres⁶. *Stressor* dikategorikan menjadi dua, yaitu *life events/stressor mayor* merupakan peristiwa-peristiwa kehidupan dan *daily hassles/stressor minor* yang merupakan permasalahan/kerepotan sehari-hari. Akumulatif dari *stressor* dapat membuat individu kelelahan dan berisiko jatuh sakit dan mengalami gejala psikologis negatif seperti depresi dan kecemasan⁷.

Bila dibandingkan dengan populasi umum dan mahasiswa ilmu kesehatan lainnya, dinyatakan bahwa risiko perkembangan masalah kesehatan mental lebih tinggi di mahasiswa keperawatan⁸. Walaupun, setiap bidang ilmu atau profesi dipengaruhi oleh stres, tetapi profesional kesehatan lebih berisiko terhadap stres⁹. Menurut *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) menetapkan bahwa profesi perawat memiliki risiko tinggi terhadap stres¹⁰, karena perawat memiliki jadwal kerja yang ketat, tekanan dari teman sejawat serta tugas dan tanggung jawab yang tinggi terhadap keselamatan nyawa pasien. Perawat yang tidak mampu mengelola *stressor* dan mengatasi stres akan menimbulkan masalah kesehatan baik fisik maupun emosional serta berpengaruh terhadap perilaku *caring* yang ditunjukkan, sehingga akan berdampak pada menurunnya penampilan dan produktivitas kerja dan dapat menurunkan kualitas dan mutu pelayanan kesehatan pada pasien, sehingga stres berhubungan juga dengan profesionalitas seorang perawat¹¹. Dengan demikian, sebagai sebuah profesi, perawat memiliki sifat yang unik dan berbeda dengan profesi lain, yang membedakan adalah keyakinan bahwa profesi perawat melibatkan aspek kemanusiaan yang mendalam dan menyeluruh sebagai makhluk biologi, psikologis, sosial dan spiritual¹².

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stressor minor dan mayor mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling* dengan populasi 1.091 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 801 mahasiswa dengan *response rate* sebesar 73%.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen *Holmes and Rahe Stress Scale for Youth* yang diadaptasi dari Instrument *The Social Readjustment Rating Scale* (SRRS) yang dikembangkan oleh Holmes & Rahe untuk mengidentifikasi *stressor mayor*¹³. Instrumen ini telah diuji reliabilitas dan validitas, ditemukan hasil nilai *cronbach alpha* ($r = 0,96 - 0,89$) sehingga dapat dikatakan reliabel¹⁴ dan valid dengan nilai korelasi positif (+0.118). Instrumen *Holmes and Rahe Stressor Scale for Youth* terdiri dari 38 item pertanyaan yang terdiri dari peristiwa dalam kehidupan seperti, kematian, konstelasi keluarga, pernikahan, ekonomi, tempat tinggal, hubungan kelompok dan teman sebaya, pendidikan, kesehatan, pekerjaan. Masing-masing *item* pertanyaan memiliki skor yang sudah ditetapkan dengan skor tertinggi 101 dan terendah 26. Kuesioner ini menggunakan skala *Guttman* dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia, yaitu "Ya" atau "Tidak". Setiap item pernyataan yang ada memiliki skor masing-masing, sesuai dengan *rating* berdasarkan muatan nilai *stressor*, dengan skor item pernyataan paling tinggi 101 dan paling

rendah 26. Jika skor <150 , maka memiliki risiko rendah mengalami gangguan kesehatan, jika skor mencapai angka 150 – 299, memiliki risiko sedang terkena gangguan kesehatan (30% diantaranya mengalami penyakit). Jika skor ≥ 300 memiliki risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan.

Instrumen lain yang digunakan untuk mengidentifikasi *stressor minor* adalah *The Inventory of College Students' Recent Life Experiences* (ICSRLE) yang dikembangkan oleh Kohn & Frazer¹⁵ yang dibuat khusus untuk populasi mahasiswa yang bertujuan untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres atau kesulitan sehari-hari (*daily hassles*) yang dialami selama satu bulan terakhir. Instrumen ini sudah diuji validitas isi dan konkruen oleh peneliti sebelumnya dan menghasilkan koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,93¹⁶ dan pada instrumen asli menyatakan bahwa koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,88¹⁵. Instrumen ICSRLE dalam bahasa Indonesia menunjukkan nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,926 sehingga dapat dinyatakan reliabel¹⁶. Ketentuan total skoring, jika skor > 98 , memiliki kecenderungan tinggi terpapar *negative feelings*, skor $>49-97$ memiliki kecenderungan sedang terpapar *negative feelings*, skor ≤ 49 memiliki kecenderungan rendah terpapar *negative feelings*. Kedua instrumen tersebut sudah di uji konten dan juga uji *face validity* pada sepuluh mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel.

HASIL

Karakteristik Responden

Lebih dari 1/3 mahasiswa yang mengisi kuesioner berasal dari angkatan 2016, dan hampir 70% dari mahasiswa berusia 20-24 tahun, dengan jumlah mahasiswa terbanyak

usia 21 tahun yaitu 236 orang. Sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan (85%) atau sebanyak 262 orang, dan sekitar 60% mahasiswa bertempat tinggal di tempat kos.

Distribusi Frekuensi Kecenderungan Terpapar *Negative Feelings* berdasarkan *Stressor Minor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan

Tabel 1. Kecenderungan Terpapar *Negative Feelings* berdasarkan *Stressor Minor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan (n=801)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	543	67.8
Sedang	250	31.2
Tinggi	8	1.0

Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki kecenderungan terpapar *negative feelings* dengan kategori rendah (67,8%).

Tingkat Risiko Mengalami Gangguan Kesehatan berdasarkan *Stressor Mayor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan

Tabel 2. Tingkat Risiko Mengalami Gangguan Kesehatan berdasarkan *Stressor Mayor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan (n=801)

Tingkat Risiko mengalami gangguan kesehatan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Risiko Rendah	212	26.5
Tingkat Risiko Sedang	339	42.3
Tingkat Risiko Tinggi	250	31.2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki tingkat risiko sedang mengalami gangguan kesehatan berdasarkan *stressor mayor* (42.3%).

***Stressor Minor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan**

Tabel 3. *Stressor Minor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan (n=801)

No. Item	<i>Stressor Minor</i>	Total							
		0 ¹		1 ²		2 ³		3 ⁴	
		(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
5.	Mengerjakan banyak hal dalam waktu bersamaan	38	4.7	295	36.8	378	47.2	90	11.2
20.	Keputusan penting tentang karir masa depan	57	7.1	207	25.8	309	38.6	228	28.5
23.	Keputusan penting mengenai pendidikan	93	11.6	263	32.8	277	34.6	168	21.0
30.	Tuntutan tinggi dari mata kuliah	70	8.7	278	34.7	343	42.8	110	13.7
32.	Berjuang dengan keras untuk maju	24	3.0	125	15.6	352	44.0	300	37.5

¹ Bukan sama sekali bagian dari hidup saya

² Hanya sedikit bagian dari hidup saya

³ Sebagian besar hidup saya

⁴ Benar-benar bagian dari hidup saya

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas *stressor minor* mahasiswa Fakultas Keperawatan adalah berjuang dengan keras untuk maju (72.4%), keputusan penting tentang karier masa depan (67.1%), keputusan penting mengenai pendidikan (55.6%), tuntutan tinggi dari mata kuliah (56.5%), dan mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan (68.4%).

Stressor Mayor Mahasiswa Fakultas Keperawatan

Tabel 4. *Stressor Mayor* Mahasiswa Fakultas Keperawatan (n=801)

No. Item	Stressor Mayor	TOTAL			
		Ya		Tidak	
		(f)	(%)	(f)	(%)
28.	Perubahan kondisi keuangan keluarga	391	48.8	410	51.2
38.	Berkurangnya pertengkaran dengan orang tua / Berbaikan dengan orang tua	391	48.8	410	51.2
29.	Telah diterima di Perguruan Tinggi berdasarkan keinginan sendiri	385	48.1	416	51.9
30.	Menjadi kakak kelas di SMA	354	44.2	447	55.8
36.	Berkurangnya pertengkaran orang tua/ orang tua mulai berbaikan	310	38.7	491	61.3

Hasil penelitian menunjukkan *stressor mayor* mahasiswa Fakultas Keperawatan terbanyak pada pernyataan perubahan kondisi keuangan keluarga (48,8%), berkurangnya pertengkaran dengan orang tua (48,8%) , diterima di perguruan tinggi sesuai keinginan sendiri (48,1%), menjadi kakak kelas di SMA (44,2%), dan berkurangnya pertengkaran orang tua (38,7%).

PEMBAHASAN

Kecenderungan Terpapar *Negative Feelings*

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebagian besar dari responden kecenderungan terpapar *negative feelings* dengan kategori rendah (67,8%) berdasarkan *stressor minor*, sedangkan sebagian kecilnya berkecenderungan terpapar *negative feelings* dengan kategori sedang (31,2%), dan sedikit saja yang berkecenderungan tinggi terpapar *negative feeling* (1.0%). Perasaan negatif seperti cemas, khawatir, kesedihan dan ketakutan yang terus-menerus muncul dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Tingginya presentase mahasiswa yang berada pada kategori rendah berkecenderungan terpapar *negative feelings* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, angkatan, dan tempat tinggal.

Negative feelings ini tentu berkaitan dengan respons individu yang berbeda-beda terhadap suatu peristiwa, *stressor* atau permasalahan serta memberikan dampak yang berbeda-beda pula. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor lain, yaitu besar intensitas stimulus¹⁷. Besarnya intensitas terhadap stimulus atau *stressor* dapat berpengaruh terhadap *negative feelings* mahasiswa. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas terhadap *stressor* yang rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa faktor intensitas terhadap stimulus yaitu jarang menghadapi *stressor* yang berat, dapat mengurangi stres atau bahkan tidak mengalami stres yang merupakan dampak dari *negative feelings* yang tinggi¹⁸.

Pada penelitian ini, mahasiswa keperawatan memiliki kecenderungan terpapar *negative feeling* dengan kategori rendah yang menunjukkan bahwa tidak berkecenderungan untuk mengalami stres, karena lebih sedikit

stressor minor yang dirasakan, maka semakin kecil kemungkinan untuk menderita efek pada kesehatan fisik maupun mental. Walaupun demikian, hal tersebut tetap perlu diperhatikan. Semakin sering seseorang mengalami *stressor minor* secara berangsur, maka semakin mungkin mengalami *negative feelings* seperti cemas, marah, malas, ketakutan, dan frustrasi yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan fisik maupun mental salah satunya adalah stres. Stres dapat memberikan dampak negatif yaitu depresi dan disfungsi sosial¹⁹. Dari hasil penelitian ini, tujuh dari delapan mahasiswa yang memiliki kategori tinggi, telah memilih pernyataan merasa ditolak oleh lingkungan, lalu enam dari delapan mahasiswa memilih pernyataan merasa kesepian dan tidak dihargai oleh orang lain dengan intensitas atau skor paling tinggi yaitu benar-benar bagian dari hidupnya. Depresi terjadi dari stres yang tidak tertangani dan salah satu ciri depresi adalah selalu menyimpan perasaan negatif secara terus menerus²⁰.

Tingkat risiko mengalami gangguan kesehatan berdasarkan *stressor mayor*

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan memiliki tingkat risiko mengalami gangguan kesehatan yang cenderung tinggi. Sebanyak 42,3% mahasiswa memiliki tingkat risiko sedang, 31,2% memiliki risiko tinggi, dan sisanya memiliki risiko rendah mengalami gangguan kesehatan.

Menurut Holmes dan Rahe¹³ menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan penyakit yang timbul, mereka membuat kuesioner yang menghubungkan antara peristiwa yang dapat menyebabkan perubahan dalam hidup yang menyebabkan stres dengan skor LCU (*Life Change Unit*). Menurut mereka, setiap peristiwa dapat memberikan menyebabkan stres pada seseorang. Semakin tinggi skor akumulatif LCU yang didapat, maka semakin tinggi risiko mengalami gangguan kesehatan. Jika mendapatkan skor ≥ 300 maka, 80% kemungkinan akan mengalami gangguan kesehatan, skor 150-299 menunjukkan

kemungkinan 50% mengalami gangguan kesehatan, dan skor 150 kemungkinan 30% mengalami gangguan kesehatan.

Risiko dapat diartikan sebagai sesuatu yang belum pasti terjadi, namun risiko berkaitan dengan sesuatu yang berbahaya, akibat atau konsekuensi dari kejadian yang sedang dialami atau yang akan datang. Stres dikaitkan dengan gangguan kesehatan, baik gangguan fisik maupun gangguan psikologis, hal ini berkaitan dengan respon stres yang menurut Sarafino tidak hanya dilihat dari aspek fisiologis saja tetapi juga emosi, kognisi dan perilaku²¹. Berdasarkan hal ini maka gangguan kesehatan merupakan konsekuensi atau akibat dari stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir 30% dari mahasiswa yang berkategori tingkat sedang berisiko mengalami gangguan kesehatan berada pada usia 20-24 tahun, yang merupakan kelompok usia remaja. Usia identik dengan tingkat perkembangan pada seseorang, dimana tingkat perkembangan merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingginya stres, Setiap tingkat perkembangan 'memiliki jumlah dan intensitas *stressor* yang berbeda beda, dan semakin tinggi tingkat perkembangannya maka semakin banyak pengalaman berhadapan dengan *stressor*, yang apabila tidak diimbangi dengan kemampuan beradaptasi dengan stressor yang tepat dan stres tidak tertangani, dapat memberikan dampak yang cukup besar, salah satunya adalah timbulnya penyakit dan perubahan status kesehatan pada remaja²².

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam kurun waktu selama 1 tahun terakhir, sebanyak 42% mahasiswa memiliki tingkat risiko mengalami gangguan kesehatan dengan kategori sedang yang menunjukkan bahwa kemungkinan sebesar 50% mengalami gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Hal ini menunjukkan bahwa dalam 1 tahun terakhir mahasiswa mengalami banyak peristiwa besar dalam hidupnya yang dapat menyebabkan stres.

Stres psikologis dapat memprediksi berbagai penyakit somatik dan mental. Seseorang yang mengalami stres berat lebih berisiko mengembangkan depresi dan psikosis serta gejala dan penyakit ringan seperti sakit tenggorokan, sakit kepala dan influenza, sampai kepada kondisi yang mengancam jiwa seperti serangan jantung, kanker dan kegagalan organ²³.

Stressor Minor

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa mahasiswa fakultas keperawatan memiliki intensitas *stressor minor* yang sangat beragam dan berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian *stressor* pada mahasiswa fakultas keperawatan cenderung berada pada intensitas yang rendah, hal ini berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan selama 1 bulan terakhir, yaitu sebagian besar memiliki tingkat stres yang rendah. Namun terdapat beberapa *stressor minor* yang presentase jawabannya lebih banyak pada skor 2 dan 3 dibandingkan dengan skor 0 dan 1, yaitu pada item nomor 32 yaitu berjuang dengan keras untuk maju, nomor 20 yaitu keputusan penting tentang karir masa depan, nomor 23 yaitu keputusan penting mengenai pendidikan, nomor 30 tuntutan tinggi dari mata kuliah, dan nomor 5 yaitu mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa peristiwa tersebut merupakan *stressor minor* yang paling banyak pada mahasiswa keperawatan.

Kategori rendah kecenderungan terpapar *negative feelings* pada penelitian ini didapatkan dengan jumlah akumulatif skor pada kuesioner. Kategori rendah, dari keseluruhan responden, diketahui bahwa banyak mahasiswa yang memilih item pernyataan berjuang keras untuk maju dengan skor yang tinggi, begitupun dengan kategori sedang. Sedangkan, pada kategori tinggi, sebanyak 8 mahasiswa memilih item pernyataan keputusan penting mengenai pendidikan, 7 mahasiswa memilih konflik dengan keluarga dan ditolak oleh lingkungan, 6 mahasiswa memilih beban keuangan, kesepian dan tidak dihargai oleh orang lain

dengan skor yang tinggi. Dari 49 item pernyataan, mahasiswa yang memiliki kecenderungan terpapar *negative feelings* dengan kategori tinggi, rata-rata memilih pernyataan dengan skor 1-3 yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut benar-benar bagian dari kehidupannya.

Dilihat dari hasil penelitian diatas, dari keseluruhan mahasiswa yang menjadi responden, banyak yang memilih pernyataan berjuang keras untuk maju dengan skor yang tinggi. Mahasiswa dikenal sebagai kelompok intelektual dengan ambisi yang besar. Ambisi adalah keinginan yang besar untuk mencapai sesuatu, yang untuk mencapainya mahasiswa akan cenderung mencari segala macam cara. Kondisi tersebut apabila dilakukan secara berlebihan, maka dapat memberikan tekanan dan efek negatif pada mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa ambisius atau berjuang keras untuk maju dan memiliki sikap kompetitif yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan tekanan pada diri seseorang dan menyebabkan terjadinya stres²⁴.

Selain itu, mahasiswa juga memiliki skor tinggi pada item pernyataan keputusan tentang karier masa depan dan keputusan mengenai pendidikan. Menurut hasil penelitian, mayoritas mahasiswa keperawatan berada pada masa remaja akhir. Salah satu tugas perkembangan pada remaja akhir adalah mengambil keputusan karier masa depan²⁵. Semakin dewasa, maka semakin dituntut untuk bisa mengambil keputusan. Dihadapkannya dengan berbagai alternatif pilihan tentang karier masa depan dan pendidikan membuat mahasiswa mengalami dilemma dalam memutuskan, kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa tertekan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa salah satu *stressor* akademik adalah keputusan menentukan pendidikan dan karier²⁶.

Pernyataan lain yang memiliki skor tinggi adalah pernyataan tuntutan tinggi dari mata kuliah. Pada diri seorang mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan tertanam

banyak tanggung jawab dalam bidang akademik, seperti, tugas mata kuliah, jadwal kuliah yang padat, ujian praktikum maupun tulis, laporan praktikum, juga tugas akhir dan sks mata kuliah yang besar yang menuntut mahasiswa untuk selalu menghasilkan prestasi akademik yang baik. Tuntutan mata kuliah yang besar pada mahasiswa dapat memberikan beban dan tekanan sehingga memicu terjadinya stres²⁷. Mahasiswa memiliki berbagai macam penyebab stres dari dunia akademik²⁸. Stres yang timbul akibat tuntutan akademik dapat berkurang jika mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik²⁷.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa item pernyataan mengerjakan banyak hal dalam satu waktu juga memiliki skor yang tinggi. Salah satu *stressor* mahasiswa yang berada di bangku perkuliahan adalah kurang dapat mengefektifkan dan mengefisienkan waktu. Banyaknya peran mahasiswa seperti peran sebagai pelajar dalam dunia perkuliahan dan sebagai organisator dalam kampus serta bekerja apabila mahasiswa tersebut memiliki pekerjaan diluar aktivitas kampus, menuntut mahasiswa untuk bisa melakukan beberapa hal secara bersamaan atau multitasking dalam menyelesaikannya. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa tertekan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari University of California Irvine, bahwa multitasking dapat membuat seseorang menjadi lebih stres, yang disebabkan karena meningkatnya hormone kortisol dalam tubuh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, dalam 1 bulan terakhir ini mahasiswa memiliki *stressor* yang bersumber dari akademik. Hal tersebut dikarenakan, saat dilakukannya penelitian, mahasiswa sedang berada pada masa mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian akhir semester. Hasil penelitian terkait *stressor minor* yang dilakukan, mungkin dapat berubah jika dilaksanakan di kurun waktu yang berbeda atau pada bulan-bulan selanjutnya, karena hal ini diukur berdasarkan kurun waktu 1 bulan terakhir.

Stressor Mayor

Holmes dan Rahe menyatakan bahwa setiap perubahan pengalaman dalam hidup memiliki potensi untuk menyebabkan stres, baik pengalaman yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif (13). Dalam kuesionernya, setiap pengalaman memiliki beban yang berbeda, semakin tinggi bebannya maka semakin berpengaruh terhadap stres. Berdasarkan hasil penelitian, dari keseluruhan responden menunjukkan bahwa terdapat beberapa pernyataan yang memiliki jawaban "ya" paling banyak, yaitu pernyataan perubahan kondisi keuangan keluarga (48,8%), berkurangnya pertengkaran dengan orang tua (48,8%) , diterima di perguruan tinggi sesuai keinginan sendiri (48,1%), menjadi kakak kelas di SMA (44,2%), dan berkurangnya pertengkaran orang tua (38,7%).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pernyataan perubahan kondisi keuangan keluarga memiliki jumlah jawaban "ya" paling banyak. Uang menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan. Kondisi mahasiswa yang belum sejahtera dalam hal ekonomi membuat mahasiswa masih terikat dengan ekonomi keluarga. Sehingga apabila terjadi perubahan dalam kondisi keuangan tentu akan memberikan perubahan pada kehidupan mahasiswa. Banyaknya kebutuhan mahasiswa, memerlukan jumlah materi yang berkecukupan untuk memenuhinya, sehingga harus didukung dengan kemampuan memprioritaskan dan membatasi diri sesuai kebutuhan, apabila tidak maka akan menimbulkan stres pada mahasiswa²⁹. Kondisi keuangan keluarga yang berubah tentu akan mempengaruhinya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa status ekonomi keluarga yang tinggi membuat mahasiswa memiliki kecenderungan yang rendah untuk mengalami stres psikososial³⁰.

Sebagian besar beban hidup yang ada pada mahasiswa merupakan bagian dari tanggung jawab orang tua. Secara umum sumber keuangan mahasiswa ada 3, yaitu dari orang tua, beasiswa atau pendapatan dari hasil kerja

untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup, meskipun demikian mahasiswa tetap bertanggung jawab secara mandiri dalam mengelola keuangan yang diberikan. Salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah masalah keuangan seperti, berhutang, biaya kuliah, mencari pekerjaan tambahan diluar jam kuliah yang disebabkan karena kesenjangan antara uang saku dengan kebutuhan biaya hidup mahasiswa³¹. Banyaknya tuntutan dan kondisi kehidupan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan munculnya gejala gangguan fisik maupun mental, misalnya stres atau *financial stress*. Mahasiswa dengan kondisi keuangan yang baik atau sejahtera akan mampu melaksanakan segala aktivitas pendidikan dengan baik sehingga dapat terhindar dari *financial stress*. Selain itu, telat turunnya uang beasiswa juga menjadi penyebab terjadinya stres pada mahasiswa. Seperti hasil penelitian yang menyatakan bahwa masalah keuangan seperti banyaknya pengeluaran, membeli buku, membeli tiket pulang, membayar uang kuliah, dan uang beasiswa yang belum turun sedangkan uang saku bulanan yang diterima oleh mahasiswa semakin menipis membuat mahasiswa kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya dan menjadi penyebab stres pada mahasiswa³².

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pernyataan berkurangnya pertengkaran orang tua dan berkurangnya pertengkaran dengan orang tua memiliki jumlah jawaban "ya" yang tinggi. Hal ini menunjukkan, bahwa beberapa mahasiswa keperawatan pernah mengetahui kalau orang tuanya bertengkar, atau mengalami pertengkaran dengan orang tua, namun dalam 1 tahun ini, frekuensi terjadinya pertengkaran berkurang. Pertengkaran dapat menyebabkan trauma bagi yang terlibat maupun yang menyaksikannya³³. Trauma merupakan tekanan psikologis yang disebabkan karena kejadian yang negatif atau pengalaman yang berkaitan dengan trauma yang disebabkan oleh manusia, salah satunya kekerasan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa

trauma dapat menjadi penyebab terjadinya stres atau perasaan tertekan³⁴.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa, menjadi kakak kelas di SMA memiliki jawaban "ya" terbanyak. Setiap tingkat pendidikan memiliki beban dan tanggung jawab akademik yang berbeda-beda. Menurut Havighurst, kakak kelas di SMA berada pada fase perkembangan remaja akhir, dimana salah satu tugasnya adalah menentukan keputusan mengenai jurusan atau Pendidikan³⁵. Pengambilan keputusan terkait pendidikan merupakan salah satu beban akademik yang dapat menyebabkan stres, selain itu, beban akademik yang dirasakan saat menjadi kakak kelas di SMA adalah, banyaknya ujian yang harus dilalui, salah satunya adalah ujian untuk memasuki tahap pendidikan selanjutnya atau perguruan tinggi²⁵.

Berdasarkan hasil penelitian, pernyataan telah diterima di perguruan tinggi sesuai keinginan sendiri juga memiliki jawaban "ya" dengan jumlah yang tinggi. Tingginya beban akademik yang ada di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dapat menjadi penyebab terjadinya stres pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa yang diterima di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran merupakan mahasiswa yang memiliki kualitas serta kemampuan akademik yang baik, sehingga dituntut untuk bisa mendapatkan prestasi yang baik, tuntutan tersebut dapat menyebabkan kesulitan apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi akademiknya sehingga dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dapat menyebabkan terjadinya stres²⁹.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik wilayah kampus menunjukkan bahwa, kampus Garut dan Pangandaran memiliki *stressor mayor* yang berbeda dengan kampus Jatinangor. Kampus Jatinangor hampir semua *stressor mayor* yang paling banyak adalah berasal dari permasalahan keluarga. Sedangkan kampus Garut selain

Seminar Nasional Keperawatan "Strategi optimalisasi status kesehatan mental masyarakat dengan perawatan paliatif di era pandemi covid-19" Tahun 2021

permasalahan keluarga juga terdapat juga *stressor mayor* yang bersumber dari hubungan dengan orang lain, yaitu mulai berpacaran. Sedangkan kampus Pangandaran, perubahan tingkah laku dari teman bermain dan memiliki prestasi akademik menjadi *stressor mayor* yang paling banyak dipilih. Hal ini dikarenakan sosial budaya pada setiap wilayah kampus yang berbeda-beda. Lingkungan sosial budaya mahasiswa yang baik akan membantu mahasiswa untuk memiliki sikap dan kebiasaan yang baik serta dapat membangun motivasi pada mahasiswa³⁶. Kondisi lingkungan yang buruk memiliki pengaruh besar bagi kesehatan. Terganggunya kenyamanan, ketenangan, keamanan dan ketentraman hidup tidak jarang membuat mahasiswa cemas, stres dan depresi.

Hasil penelitian berdasarkan *stressor mayor* menunjukkan bahwa pada setiap pengalaman memiliki beban yang berbeda, semakin tinggi bebannya maka semakin berpengaruh terhadap timbulnya stres. Pengalaman perubahan dalam kondisi keuangan memiliki beban yang paling besar dibandingkan dengan empat pengalaman lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa, perubahan kondisi keuangan memiliki pengaruh besar terhadap timbulnya stres. Walaupun empat pengalaman lainnya memiliki beban yang lebih kecil, namun tetap dapat menyebabkan timbulnya stres pada mahasiswa keperawatan.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebagian besar memiliki kecenderungan terpapar *negative feelings* berdasarkan *stressor minor* dengan kategori rendah (67,8%) dan sebagian besar pada kategori sedang hingga tinggi (31,2%). Sedangkan hasil penelitian mengenai risiko mengalami gangguan kesehatan, didapatkan hasil bahwa hampir sebagian memiliki tingkat risiko mengalami gangguan kesehatan berdasarkan *stressor mayor* dengan kategori sedang (42,3%). Diantara

tingkat risiko mengalami gangguan kesehatan kategori rendah dan berat, mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran lebih banyak berada pada kondisi kategori tinggi (31,2%). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mayoritas memiliki *stressor minor* yaitu, berjuang keras untuk maju (37,5%), keputusan penting tentang karir masa depan (28,5%), keputusan penting mengenai pendidikan (21%), Tuntutan tinggi dari mata kuliah (13,7%), dan mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan (11,2%), sedangkan hasil penelitian mengenai *stressor mayor* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mayoritas adalah, perubahan kondisi keuangan keluarga (48,8%), Berkurangnya pertengkaran dengan orang tua/ berbaikan dengan orang tua (48,8%), telah diterima di Perguruan Tinggi berdasarkan keinginan sendiri (48,1%), menjadi kakak kelas di SMA (44,2%), dan berkurangnya pertengkaran orang tua/orang tua mulai berbaikan (38,7%).

REFERENSI

1. Rahmi N. Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012. J Ilm STIKes U'Budiyah. 2013;2(1):66–76.
2. Yoyada W, Putra D, Hadiati T, As WS. Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang. J Kedokt Diponegoro. 2017;6(2):1361–9.
3. Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, Power D V, Eacker A, Harper W, et al. Burnout and Suicidal Ideation among U.S. Medical Students. Ann Intern Med. 2008;149 (5):334–41.
4. Sohail N. Stress and Academic Performance Among Medical Students. J Coll Physicians Surg

Seminar Nasional Keperawatan "Strategi optimalisasi status kesehatan mental masyarakat dengan perawatan paliatif di era pandemi covid-19" Tahun 2021

- Pakistan. 2013;23(1):67–71.
5. Labrague LJ, Mcenroe-petitte DM, Papatthaniou IV, Edet OB, Tsaras K, Leocadio MC, et al. Stress and Coping Strategies among Nursing Students : an International Study. *J Ment Heal*. 2018;27(5):402–8.
 6. Evanda RB. faktor faktor internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 fakultas kedokteran universitas Jember. 2015;
 7. Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C, Lazarus RS. Comparison of Two Modes of Stress Measurement : Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events. *J Behav Med*. 1981;4(1):1–35.
 8. Aslan H, Akturk U. Nursing education stress levels of nursing students and the associated factors. *Ann Med Res*. 2018;25(4):660–6.
 9. Parveen A, Inayat S. Evaluation of Factors of Stress Among Nursing Students. *J Adv Pract Nurs*. 2017;2(2):2–5.
 10. Ansori RR, Martiana T. Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja pada Perawat Gigi. *Indones J Public Heal*. 2017;12(November):75–84.
 11. Desima R. Tingkat stres kerja perawat dengan perilaku. *J Keperawatan*. 2013;4:43–55.
 12. Keperawatan F. Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Keperawatan Tahun Akademik 2016/2017. In 2017.
 13. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res*. 1967;11(5):213–8.
 14. Gerst MS, Grant I, Yager J, Sweetwood H. The Reliabilitas of The Social Readjustment Rating Scale; Moderate and Long-Term Stability. *J Psychosom Res*. 1978;22(116):519–623.
 15. Kohn JP, Frazer GH. An academic stress scale : identification and rated importance of academic stressors. *Psychol Rep*. 1986;59:415–26.
 16. Hary ZAP. Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu dengan Tingkat Stres Mahasiswa Perantau. 2017;
 17. Potter PA, Perry AGE, Hall AE, Stockert PA. *Fundamentals of nursing*. Elsevier mosby; 2009.
 18. Perwitasari DT, Nurbeti N, Armyanti I. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *J Cerebellum*. 2016;2(3):553–61.
 19. Agung Krisdianto M, Mulyanti. Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2015;3(2):71.
 20. Pristinella D, Vienlentina R. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Tingkat Depresi pada Ibu yang Memiliki Anak Down. *J Ilm Psikol MANASA*. 2018;7(1):16–25.
 21. Rosanty R. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *J Educ Heal Community Psychol*. 2014;3(2):71–8.
 22. Isfandari S, Lolong DB. Analisa Faktor Risiko dan Satus Kesehatan Remaja Indonesia pada Dekade Mendatang. *Bul Penelit Kesehat*. 2014;42(2):122–30.
 23. Mayor E. Gender roles and traits in stress and health. *Front Psychol*. 2015;6(June):1–7.
 24. Fuida FQ, Prasajo S. Gambaran Tipe Kepribadian Mahasiswa yang Menyusun SKripsi di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Muhammadiyah Pekajang Pekalongan. 2018;
 25. Santrock JW. *Life-span development*. 2002;
 26. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. 2017;5(2005):143–8.
 27. Christyanti D, Mustami'ah D, Sulistiani W. Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan STres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

Seminar Nasional Keperawatan "Strategi optimalisasi status kesehatan mental masyarakat dengan perawatan paliatif di era pandemi covid-19" Tahun 2021

- Surabaya. Insa Media Psikol. 2010;2(3):153–9.
28. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *J Ilmu Kedokt.* 2015;9(2):107–13.
29. Amiruddin. Analisis faktor - faktor penyebab tingkat kejadian stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas hasanuddin angkatan 2015. 2017;
30. Fuad FT, Zarfiel MD. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Dan Stres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. 2013;
31. Putri TM. Faktor-faktor yang Memengaruhi Financial Stress Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. 2018;
32. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight J Ilm Psikol.* 2018;20(2):75–83.
33. Charles A. Penerapan stabilisasi psikologis dengan teknik resource development and installation (rdi) pada anak dengan trauma pada masa perkembangan. 2012;
34. Hutagalung F, Hatta K, Ishak Z. Trauma among adolescents victim of armed conflict and tsunami in aceh. *Psikologia.* 2013;8(1):1–11.
35. Saifuddin A, Ruhaena L, Pratisti WD. Meningkatkan Kematangan Karier Peserta Didik SMA dengan Pelatihan Reach Your Dreams dan Konseling Karier. *J Psikol.* 2017;44(1957):39–49.
36. Marbun AP, Arneliwati, Amir Y. Faktor- faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi. *J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan.* 2017;5.