

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA

Hamzah B.¹, Rahmawati Hamzah²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia

²Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia

ABSTRAK

Riwayat Artikel:

Submit: 15/11/2019
Diterima: 05/03/2020
Diterbitkan: 01/09/2020

Kata Kunci:

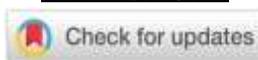
Usia,
Beban Kuliah,
Stres Akademik
Mahasiswa

Abstract:

One of the biggest health problems that has an impact on academic performance is the problem of academic stress. Students become a group that is vulnerable to stress that comes from academic life. Stress that is usually experienced by students is caused by the demands of life and academic responsibility. Changes to the online learning system during the Covid-19 pandemic required students to get more assignments and a busy lecture schedule. This study uses a cross sectional study design. Respondents of 204 students were drawn using accidental sampling techniques. The instrument used was a questionnaire consisting of demographic data and statements about the level of academic stress with the modified Depression Anxiety and Stress Scale 42. From the results of statistical tests it was found that most respondents had moderate stress levels (34,8%), the value of the age variable p value = 0,001, college load p value = 0,045, the achievement index p value = 0,302, and the status of residence p value = 0,166. So there is a relationship between age and college load with academic stress on students. Students who are unable to adapt to changes in the environment will result in impaired ability to adapt to stressors received from the academic process.

Abstrak:

Salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik adalah masalah stres akademik. Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan terhadap stres yang berasal dari kehidupan akademik. Stres yang biasanya dialami mahasiswa disebabkan adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik. Perubahan sistem pembelajaran online selama pandemi Covid-19 mengharuskan mahasiswa memperoleh tugas yang lebih banyak dan jadwal perkuliahan yang padat. Penelitian ini menggunakan design *cross sectional study*. Responden sebanyak 204 mahasiswa ditarik dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang terdiri dari data demografi dan pernyataan mengenai level stres akademik dengan *Depression Anxiety and Stress Scale 42* yang telah dimodifikasi. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sedang (34,8%), nilai variabel usia p value = 0,001, beban kuliah p value = 0,045, indeks prestasi p value = 0,302, dan status tempat tinggal p value = 0,166. Sehingga terdapat hubungan antara usia dan beban kuliah dengan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan maka akan berakibat pada gangguan kemampuan melakukan adaptasi terhadap stressor yang diterima dari proses akademik.



Penulis Korespondensi:

Hamzah B,
Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Graha Medika,
Kotamobagu, Indonesia.
Email: hamzahbskm@gmail.com

Cara Mengutip:

Hamzah B and R. Hamzah. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa", *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 2, pp. 59-67, 2020.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi di Indonesia dewasa ini telah menerapkan aturan yang ketat untuk menjaga kualitas lulusan yang berkaitan dengan batas masa studi mahasiswa, aturan tersebut diterapkan berdasarkan pada keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, tentang masa dan beban belajar program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 Satuan Kredit Semester (SKS). Mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan studinya hingga waktu yang telah ditetapkan, maka mahasiswa tersebut akan mendapatkan sanksi yaitu DO (*drop out*) [1].

Sebagai mahasiswa di STIKes, maka berkewajiban untuk menyelesaikan studi paling lama tujuh tahun akademik. Untuk mencapai hal itu, mahasiswa harus menyelesaikan tugas kuliah dari dosen, tugas lapangan/praktik lapangan, ujian tengah semester dan ujian akhir semester serta menulis tugas akhir. Selain masalah akademik, mahasiswa juga memiliki masalah dalam hal manajemen waktu belajar dan juga kurangnya dukungan keluarga atau jauh dari keluarga. Dukungan keluarga adalah ketika mengalami suatu masalah, seseorang akan mencari dukungan dari orang disekitar untuk menolong dan membangkitkan kembali semangat serta rasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami [2].

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut [3].

Mahasiswa mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif. Menurut Goff. A. M [4], peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Selain itu stres yang dirasa berat juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih [5].

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai berbagai faktor internal dan eksternal yang ada dibeban mahasiswa. Mahasiswa sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan stres akademik ketika transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial. Oleh karena itu, menjadi sangat penting untuk memahami sumber dan dampak stres akademik untuk dikembangkan menjadi strategi intervensi yang memadai dan efisien [6].

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karaman, et al [7] menemukan bahwa dukungan motivasi, kepuasan hidup, dan tempat tinggal, secara signifikan sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa reguler program studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan jumlah sampel 74 responden, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa [8].

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan jumlah sampel 257 mahasiswa, menemukan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stres mahasiswa [9]. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Widya Husada Semarang dengan jumlah sampel 76 mahasiswa, menunjukkan bahwa

ada hubungan faktor akademik dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir [2].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 mahasiswa kesehatan masyarakat, 5 mahasiswa keperawatan dan 5 mahasiswa kebidanan didapatkan bahwa mahasiswa mengeluh stres karena tugas kuliah yang menumpuk 30%, sehingga mahasiswa tidak cukup waktu untuk istirahat, sering mengalami sakit kepala, dan nafsu makan menurun, selain itu ada juga yang takut jika indeks prestasi turun 25%, teman kelompok yang kurang kompak 15%, mengalami masalah pribadi 10%, serta jauh dari keluarga 20%.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*, yaitu suatu studi epidemiologi yang mempelajari hubungan variabel independen yaitu usia, indeks prestasi, beban tugas kuliah, dan status tempat tinggal, dengan variabel dependen yaitu tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam kurun waktu yang bersamaan/tertentu [10].

Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Graha Medika pada bulan April 2020. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler STIKes Graha Medika Program Studi S1 Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, DIII Kebidanan dan Profesi Ners dari angkatan 2019 sampai 2016, dengan jumlah sampel sebanyak 204 mahasiswa. Metode penarikan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan selama 3 minggu dengan menggunakan kuesioner online melalui *google form*. Pengumpulan data pada sampel berupa usia, indeks prestasi, beban kuliah dan status tempat tinggal menggunakan data demografi sedangkan pada tingkat stres akademik mahasiswa menggunakan instrumen DASS 42 yang telah

dimodifikasi. Data selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square* $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden

karakteristik	Frekuensi	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	44	21,6
Perempuan	160	78,4
Usia (Tahun)		
15-20	112	54,9
21-25	79	38,7
>25	13	6,4
Indeks prestasi		
Cukup memuaskan	9	4,4
Memuaskan	45	22,1
Sangat memuaskan	103	50,5
<i>Cum Laude</i>	47	23,0
Beban kuliah		
Berat	106	52,0
Sedang	82	40,2
Ringan	16	7,8
Status tempat tinggal		
Kos atau kontrak	69	33,8
Dengan orang tua	117	57,4
Dengan keluarga (Suami/istri)	18	8,8
Tingkat stres akademik		
Normal	14	6,9
Ringan	26	12,7
Sedang	71	34,8
Berat	53	26,0
Sangat berat	40	19,6

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan data bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 160 orang (78,4%), usia responden paling banyak pada usia 15-20 tahun

sebanyak 112 orang (54,9%), distribusi indeks prestasi responden didominasi oleh nilai sangat memuaskan sebanyak 103 orang (50,5%), responden yang mempunyai beban kuliah berat sebanyak 106 orang (52%), distribusi status tempat tinggal responden mayoritas dengan orang tua sebanyak 117 responden (57,4%). Dan mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu 71 orang (34,8%).

Usia responden paling banyak pada usia 15-20 tahun sebanyak (54,9%). Kelompok usia responden pada penelitian ini masuk pada usia remaja akhir yaitu 15-20 tahun. Menurut Wong's & Hockenberry dalam Suwartika [8] menjelaskan bahwa pada usia remaja akhir terjadi perkembangan mental yang pesat. Perkembangan mental pada usia remaja akhir mengakibatkan kemampuan remaja untuk menghipotesis apapun yang berhubungan dengan hidupnya dan lingkungannya juga meningkat.

Sebagai mahasiswa yang mempunyai tuntutan dan kewajiban dalam proses akademik, maka mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri atau melakukan adaptasi yang digunakan untuk mengkopling perubahan-perubahan yang terjadi dan diterima selama masa perkuliahan normal di kelas maupun perkuliahan sistem online pada masa pandemi Covid-19.

Karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan bahwa responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak (78,4%). Jumlah dominan responden perempuan karena rasio antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di STIKes Graha Medika adalah lebih banyak perempuan, sehingga mahasiswa perempuan juga harus mengambil peran dalam berbagai kegiatan organisasi atau unit kegiatan mahasiswa akibat jumlah mahasiswa laki-laki yang terbatas. Menurut Potter & Perry dalam Suwartika [8], menjelaskan jika terjadi konflik peran ganda mahasiswa yang tidak bisa diselesaikan dengan koping yang adaptif maka hal ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Karakteristik indeks prestasi responden menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa STIKes Graha Medika memiliki indeks prestasi sangat memuaskan yaitu (50,5%). Hal ini menunjukkan mahasiswa mampu melewati proses akademik dengan baik. Nilai sangat memuaskan diperoleh melalui usaha dan adaptasi mahasiswa dengan memenuhi tanggung jawab akademik yang ditempuh: tugas-tugas kuliah dengan hasil yang baik, rajin mengikuti proses perkuliahan dan tanggung jawab akademik lainnya.

Karakteristik beban kuliah menunjukkan bahwa presentase paling banyak adalah responden yang mengalami stres karena faktor akademik berat (52%). Mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan dalam melakukan adaptasi terhadap proses akademik yang normal di kelas ke proses pembelajaran online, mengharuskan mahasiswa memperoleh tugas kuliah yang banyak dari setiap dosen per mata kuliah seperti kuis setiap minggu, tugas mandiri dan tugas kelompok. Penyelesaian tugas yang memerlukan waktu yang singkat sehingga mahasiswa kurang istirahat dan keharmonisan antara sesama anggota untuk tugas kelompok dapat memicu munculnya stres pada mahasiswa.

Karakteristik status tempat tinggal mahasiswa menunjukkan menunjukkan bahwa mayoritas responden tinggal dengan orang tua sebanyak (57,4%). Berdasarkan peraturan yang dikeluarkan oleh ketua STIKes Graha Medika terkait pencegahan penyebaran Covid-19 maka seluruh proses akademik dilakukan secara online. Sehingga mahasiswa banyak yang pulang kampung, meskipun mayoritas tinggal bersama orang tua mahasiswa tetap dituntut untuk melakukan adaptasi terhadap proses pembelajaran secara online dengan beban tugas yang diberikan dan harus berbagi peran didalam lingkungan keluarga.

Karakteristik menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa STIKes Graha Medika sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (34,8%). Tingkat stres akademik mahasiswa perlu mendapat perhatian karena mahasiswa sebagai remaja akhir memiliki tingkat stres yang

cenderung tinggi. Kondisi stres yang tinggi akan mengakibatkan mahasiswa cenderung mudah marah dan tidak fokus pada kegiatan proses pembelajaran, dan

dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan napza [11].

Tabel 2.
Analisis Hubungan antara Usia dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKes Graha Medika

Usia (Tahun)	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa					Total N (%)	p value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
15 – 20	4 (3,6)	21 (18,8)	36 (32,1)	25 (22,3)	26 (23,2)	112 (100)	0,001
21 – 25	6 (7,6)	4 (5,1)	30 (38,0)	27 (34,2)	12 (15,2)	79 (100)	
> 25	4 (30,8)	1 (7,7)	5 (38,5)	1 (7,7)	2 (15,4)	13 (100)	

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis hubungan antara usia dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami stres akademik sedang sebanyak 36 orang (32,1%) pada usia 15-20 tahun. Tingkat stres semakin menurun pada tingkatan usia yang semakin tinggi kecuali tingkat stres akademik berat justru persentasenya meningkat pada usia 15-20 tahun yaitu 25 orang (22,3%) menjadi 27 orang (34,2%) pada usia 21-25 tahun. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,001 < 0,05$ maka hal ini menunjukkan ada hubungan antara usia dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan jumlah sampel 93 mahasiswa, menemukan bahwa ada perbedaan proporsi kejadian tingkat stres akademik terhadap usia ($p=0,030$) [12]. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa reguler program studi

D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan jumlah sampel 74 responden, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres akademik mahasiswa ($p=0,039$) [8].

Usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama. Dimana terlihat pada tabel 2 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkatan usia mahasiswa, maka tingkat stres akademik cenderung semakin rendah. Hal ini terjadi ketika seseorang sudah sering terpapar oleh stressor yang sama dengan pola yang sama pula maka seseorang akan terbiasa dan menganggap stresor sebagai suatu hal yang biasa. Dengan stressor yang sama mahasiswa mampu melakukan adaptasi yang diterima sehingga seiring pertambahan usia mahasiswa dapat mengendalikan tingkat stres akademik.

Tabel 3.
Analisis Hubungan antara Indeks Prestasi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKes Graha Medika

Indeks Prestasi	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa					Total N (%)	p value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Cukup memuaskan	0 (0)	2 (22,2)	4 (44,4)	0 (0)	3 (33,3)	9 (100)	0,302
Memuaskan	0 (0)	8 (17,8)	17 (37,8)	12 (26,7)	8 (17,8)	45 (100)	
Sangat memuaskan	12 (11,7)	11 (10,7)	32 (31,1)	28 (27,2)	20 (19,4)	103 (100)	
<i>Cum Laude</i>	2 (4,3)	5 (10,6)	18 (38,3)	13 (27,7)	9 (19,1)	47 (100)	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis hubungan antara indeks prestasi dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks prestasi responden didominasi oleh nilai indeks prestasi sangat memuaskan sebanyak 103 orang (50,5%) dan terdapat 32 responden (31,1%) yang memiliki tingkat stres akademik sedang pada indeks prestasi sangat memuaskan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,302 > 0,05$ maka hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara indeks prestasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

Hasil penelitian yang sama yang dilakukan pada mahasiswa reguler program studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes

Kemenkes Tasikmalaya dengan jumlah sampel 74 responden, menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks prestasi dengan tingkat stres akademik mahasiswa ($p=0,318$) [8].

Hasil penelitian ini menegaskan kembali bahwa mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi dalam kategori yang paling tinggi juga akan mengalami tingkat stres akademik sedang hingga berat. Namun penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang, menemukan bahwa ada hubungan kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa ($p=0,000$). Mahasiswa yang menghadapi ujian akan merasa cemas, kecemasan akan memicu respon stres sehingga otak melepaskan hormon yang dapat memicu adrenalin [13].

Tabel 4.
Analisis Hubungan antara Beban Kuliah dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKes Graha Medika

Beban Kuliah	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa					Total N (%)	p value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Berat	4 (3,8)	12 (11,3)	42 (39,6)	32 (30,2)	16 (15,1)	106 (100)	0,045
Sedang	10 (12,2)	11 (13,4)	27 (32,9)	16 (19,5)	18 (22)	82 (40,2)	
Ringan	0 (0)	3 (18,8)	2 (12,5)	5 (31,2)	6 (37,5)	16 (7,8)	

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis hubungan antara beban kuliah dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa presentase paling banyak adalah responden yang mengalami stres karena faktor akademik berat dengan tingkat stres sedang sebanyak 42 orang (39,6%) dan responden yang mengalami stres karena faktor akademik sedang dengan tingkat stres sedang sebanyak 27 orang (32,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,045 < 0,05$ maka hal ini menunjukkan ada hubungan antara beban kuliah dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Widya Husada Semarang dengan jumlah sampel 76 mahasiswa, menemukan bahwa ada hubungan faktor akademik dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir ($p=0,000$) [2]. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong dengan

jumlah sampel 63 mahasiswa, menemukan bahwa terkait dengan beban kuliah jadwal perkuliahan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa ($p=0,041$) [14].

Mahasiswa dengan beban kuliah yang berat dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan karena pada saat pengumpulan data berlangsung pembelajaran di STIKes Graha Medika dilakukan secara online sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19, sehingga tugas kuliah mahasiswa lebih banyak untuk masing-masing dosen per mata kuliah seperti kuis, tugas mandiri, dan tugas kelompok.

Tugas kuliah yang menumpuk dan jadwal kuliah yang padat mengakibatkan mahasiswa kurang waktu untuk istirahat sehingga lebih mudah merasa pusing dan sering marah. Sejalan dengan teori Smeltzer dan Bare dalam Retnaningsih [2] jika tubuh tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, maka dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh sehingga lebih mudah untuk mengalami stres.

Tabel 5.
Analisis Hubungan antara Status Tempat Tinggal dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKes Graha Medika

Status tempat tinggal	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa					Total N (%)	<i>p value</i>
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Kos atau kontrak	5 (7,2)	12 (17,4)	30 (43,5)	15 (21,7)	7 (10,1)	69 (100)	
Dengan orang tua	9 (7,7)	11 (9,4)	36 (30,8)	33 (28,2)	28 (23,9)	117 (100)	0,166
Dengan keluarga (suami/istri)	0 (0)	3 (16,7)	5 (27,8)	5 (27,8)	5 (27,8)	18 (100)	

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis hubungan antara status tempat tinggal dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tinggal dengan orang tua yaitu 117 orang (57,4%) dan diantara

responden tersebut sebagian besar mengalami tingkat stres akademik sedang sebanyak 36 orang (30,8%). Dari 69 responden yang tinggal di kos atau kontrak terdapat 30 orang (43,5%) yang mengalami stres sedang. Dapat dilihat pada tabel meskipun mahasiswa sebagian besar tinggal dengan orang tua namun masih banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,166 > 0,05$ maka hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara status tempat tinggal dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

Hasil berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Widya Husada Semarang dengan jumlah sampel 76 mahasiswa, menemukan bahwa ada hubungan faktor keluarga dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir ($p=0,000$) [2]. Penelitian tersebut menemukan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh hubungan orang tua dengan anak, dukungan orang tua dan komunikasi yang baik dengan anak.

Hasil penelitian menunjukkan meskipun sebagian besar mahasiswa tinggal bersama orang tua namun masih banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang hingga berat. Hal ini disebabkan karena selama perkuliahan online yang diterapkan oleh STIKes Graha Medika sebagian besar mahasiswa pulang kampung, sehingga mahasiswa dituntut untuk adaptif terhadap proses pembelajaran secara online dengan beban tugas yang diberikan dan harus berbagi peran didalam lingkungan keluarga. Seseorang harus mampu mengendalikan konflik antara tugas akademik dengan tugas keluarga, sejalan teori Potter & Perry dalam Suwartika [8] jika konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka konflik tersebut dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara usia ($p=0,001$) dan beban kuliah ($p=0,045$) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika, dan tidak ada hubungan antara indeks prestasi ($p=0,302$) dan status tempat tinggal ($p=0,166$) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait riwayat kunjungan ke pelayanan kesehatan dan kondisi keuangan dengan tingkat stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenristekdikti, "Permenristekdikti Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi," Jakarta, 2015.
- [2] O. T. Dwi Retnaningsih, Khusnul Aini, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang," *J. Ners Widya Husada Semarang*, vol. 2, no. 1, 2018.
- [3] M. G. Kadapatti and A. H. M. Vijayalaxmi, "Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students," *Indian J. . Sci. Res*, vol. 3, no. 1, pp. 171–175, 2012.
- [4] A.-M. Goff, "Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students," *Int. J. Nurs. Educ. Scholarsh.*, vol. 8, no. 1, 2011.
- [5] G. Jain and M. Singhai, "Academic stress amongst students: A review of literature," *Prestig. e-Journal Manag. Res.*, vol. 4, no. 2, pp. 58–67, 2017.

- [6] K. J. Reddy, K. R. Menon, and A. Thattil, "Academic stress and its sources among university students," *Biomed. Pharmacol. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 531–537, 2018, doi: 10.13005/bpj/1404.
- [7] M. A. Karaman, E. Lerma, J. C. Vela, and J. C. Watson, "Predictors of Academic Stress Among College Students," *J. Coll. Couns.*, vol. 22, no. 1, pp. 41–55, 2019, doi: 10.1002/jocc.12113.
- [8] E. R. Ira Suwartika, Agus Nurdin, "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya," *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 9, no. 3, pp. 173–189, 2014.
- [9] Y. P. D. Kountul *et al.*, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado," *J. KESMAS*, vol. 7, no. 5, 2018.
- [10] S. Notoatmodjo, *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [11] P. D. Ambarwati, S. S. Pinilih, and R. T. Astuti, "Gambaran tingkat stres mahasiswa," *J. Keperawatan*, vol. 5, no. 1, pp. 40–47, 2017.
- [12] S. Purwati, "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia," Universitas Indonesia, 2012.
- [13] E. Hidayati and N. Nurwanah, "Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 1, p. 13, 2019, doi: 10.24269/ijhs.v3i1.1598.
- [14] I. Mardiaty, F. Hidayatullah, and C. Aminoto, "Faktor eksternal tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam adaptasi proses pembelajaran," *7th Univ. Res. Colloquium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*, pp. 172–181, 2018.