

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAGELANG 2018**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

DWI SUSAPTO

14.0603.0047

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2018

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAGELANG 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Magelang



Disusun Oleh :

DWI SUSAPTO

14.0603.0047

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAGELANG 2018**

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Magelang

Magelang, Agustus 2018

Pembimbing I

Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0613097601

Pembimbing II

Ns. Retna Tri Astuti, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0602067801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dwi Susapto

NPM : 14.0603.0047

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Ns. Reni Mareta, M.kep

Penguji II : Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, S.Kep, M.Kep

Penguji III : Ns. Retna Tri Astuti, S.Kep, M.Kep



(.....)

(.....)

(.....)

Ditetapkan di : Magelang

Tanggal : Agustus 2018

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN HALAMAN
PERNYATAAN OROSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah saya sebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/sanksi yang berlaku.

Nama : Dwi Susapto

NPM : 14.0603.0047

Tanggal : 06 Agustus 2018

Dwi Susapto

14.0603.0047

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Magelang, saya yang bertanda dibawah ini :

Nama : Dwi Susapto

NPM : 14.0603.0047

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Magelang **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-Exclusive-Royalti-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang. Dengan Hak Bebas Royalty Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Magelang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Magelang

Pada tanggal : 06 Agustus 2018

Yang menyatakan

(Dwi Susapto)

14.0603.0047

MOTTO

Bagi (manusia), ada malaikat-malaikat yang selalu menjagamu bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaga atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. (Al-Ra'd : 11)

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Al-Baqarah : 153)

Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad), dan kamipun telah menurunkan bebanmu darimu yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutan (nama) mu bagimu. Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain, dan kepada Tuhanmulah engkau berharap. (Asy-Syarh : 1-8)

Manisnya keberhasilan akan menghapus pahitnya kesabaran. Nikmatnya memperoleh kemenangan akan mengalahkan letihnya perjuangan. Pengalaman akan membawa kita pada kegagalan dan keberhasilan, keduanya bersama-sama akan memapah kita untuk terus berkembang dan akhirnya mencapai kesuksesan. Saat manusia bangun di pagi hari, ada dua pilhan baginya : kembali bermimpi (tidur) atau mewujudkan impiannya.

PERSEMABAHAN

Allah SWT

Alhamdulillah.. Alhamdulillah.. alhamdulillahirobbil'alamiin..

Sujud syukurku sembahkan kepada Allah SWT yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir-Mu telah Engkau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani hidup ini.

Atas karunia dan kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. AAMIIN

Ayah sayang, My Super-Man

Untuk ayahku yang sedari dulu mengajariku tentang kesederhanaan, tanggung jawab, kemandirian, kedisiplinan, dan kerja keras.

Ayahku yang selalu mengajarkanku untuk menjadi lelaki yang kuat, yang tidak pernah lelah menghadapi segala hal.

Terima kasih ayah, hanya karya kecil ini yang bisa ku persembahkan untukmu saat ini.

I Love You Bapak

Ibu sayang, My Wonder Woman

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk ibuku yang selalu mempersiapkan yang terbaik untuk anak lelakiku ini.

Untuk ibu yang selalu menyelipkan namaku dalam setiap tetesan airmata do'anya.

**Untuk ibu yang selalu member motivasi kepadaku untuk lebih bersemangat
meraih cita-citaku.
Terimalah bukti kecilku ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua
pengorbananmu.
Walaupun aku tau ini belum seberapa untuk membalas semua pengorbananmu
selama ini.
I Love You Ibu**

**Untuk kakaku dan adiku, Eko Prasetiawan dan Zahra Desi Riska Putri
Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dukungan, nasehat, serta senyum
dan tawa kalian telah memberiku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan
tugas akhir ini.
Yang kalian berikan selama ini tak akan pernah terlupakan.**

**Untuk sahabat-sahabatku dan teman-temanku seperjuangan, seangkatan yang
berjuang bersama.
“Tanpa teman aku bukan siapa-siapa dan takkan jadi apa-apa”**

**Untuk Dosen Pembimbing Tugas Akhirku
Ibu Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep dan Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep selaku
dosen pembimbing skripsi, terima kasih banyak sudah banyak membantu
selama ini, menasehati dan mengajarku dengan penuh kesabaran.**

Nama : Dwi Susapto
Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Judul : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang

Abstrak

Latar belakang : masalah yang banyak dialami oleh usia dewasa awal yaitu harus membuat keputusan mengenai karir, pernikahan, stress pekerjaan & keluarga, ansietas, dan depresi. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stress yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal terdiri dari perilaku, kondisi fisik, konflik, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan, keluarga, dan ekonomi. Beban stress yang dirasa berat dapat memicu seseorang berperilaku negatif, seperti merokok, alcohol, tawuran, seks bebas, dan penyalahgunaan napza. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat stress dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel sebanyak 101 mahasiswa. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa tingkat stress paling dominan adalah tingkat stress sedang, dengan prosentase 66,3%. Sedangkan tingkat stress ringan 23,8%, dan tingkat stress berat 9.9%. Faktor yang terdapat berhubungan antara perilaku dengan tingkat stress ($p=0,000<0,05$), konflik dosen dan teman dengan tingkat stress ($p=0,010<0,05$), kondisi fisik dengan tingkat stres ($p=0,009<0,05$), lingkungan dengan tingkat stress ($p=0,011<0,05$). **Kesimpulan:** Faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang adalah faktor perilaku, konflik, kondisi fisik, lingkungan.

Kata Kunci : Mahasiswa, Faktor-faktor stres

Name : Dwi Susapto
Study Program : Bachelor Nursing Science
Title : The Factors That Influence Stress Levels In Final College Student
At Universitas Muhammadiyah Magelang

Abstract

Background: The problem that experienced by the early adult age is having to make descisions about career, marriage, job & family stress, anxiety, and depression. The factors that cause stress are internal and external factors, internal factors consist of physical condition, conflict, emotional, and behavior. While external factors consist of environment, family and economy. The burden of stress that is felt heavy can trigger a person to behave negatively, such as smoking, alcohol, brawl, free sex, and drug abuse. **Purpose:** This study aims to determine the level of stress and find out the factors that influence the level stress of the final level college student at the universitas muhammadiyah magelang. **Method:** This reseach used qualitative descriptive design with *cross sectional* approach with sampling techniques used *purposive sampling*, 101 college student samples. Instrument used was a questionnaire. **Results:** indicated that the most dominant level of stress is moderate stress level, with a percentage of 66.3%. While the mild stress level was 23.8%, and the stress level was 9.9%. The factors related between behavior and stress level ($p = 0,000 < 0,05$), lecturer and friend conflict with stress level ($p = 0,010 < 0,05$), physical condition with stress level ($p = 0,009 < 0,05$), the environment with stress levels ($p = 0.011 < 0.05$). **Conclusion:** Factors influence the stress level of college student at Universitas Muhammadiyah Magelang are behavioral factors, conflict, physical condition, environment.

Keywoeds : College Student, Factors Stress

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang 2018”. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Puguh Widiyanto, S.Kp, M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep, sebagai wakil dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, sekaligus sebagai pembimbing II yang bersedia membimbing, memotivasi, memberikan arahan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi.
3. Ns. Sigit Priyanto, M.Kep, sebagai Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep, selaku pembimbing I yang bersedia membimbing, memotivasi, memberikan arahan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi.
5. Kepala Biro Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin kepada peneliti dalam pengambilan data.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
7. Keluarga besarku tercinta yang selalu memberikan motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

8. Teman-teman Program Studi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2014 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Magelang yang memberikan motivasi dan bantuan selama ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan selama penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari sempurna, baik dalam tata laksana ataupun tata cara penyajiannya. Oleh karena itu, semoga Allah SWT membalas semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Magelang, 24 mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Halaman Persetujuan Publikasi.....	v
Halaman motto	vi
Halaman Persembahan	vii
Abstrak	ix
Abstract	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.6 Keaslian Penelitian.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Tinjauan Teoritis	9
2.2 Stress	12
2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres	17
2.4 Kerangka Teori.....	19
2.5 Hipotesis.....	20
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Rancangan Penelitian	21
3.2 Kerangka Konsep	21
3.3 Definisi Operasional Penelitian.....	22
3.4 Populasi Dan Sampel	23
3.5 Waktu Dan Tempat Penelitian	27
3.6 Alat Dan Metode Pengumpulan Data	27
3.7 Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	31
3.8 Etika Penelitian	33
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan.....	41
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB 5 PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	22
Tabel 3.2 Perhitungan Sampel	25
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner	28
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia, Masa Studi, Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang	35
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Agama, Status Pekerjaan, Status Perkawinan, Dan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang	36
Tabel 4.3 Hubungan Faktor Perilaku dengan Tingkat Stres Mahasiswa	37
Tabel 4.4 Hubungan Faktor Konflik Dengan Dosen dan Teman dengan Tingkat Stres Mahasiswa.....	38
Tabel 4.5 Hubungan Faktor Kondisi Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa.....	39
Tabel 4.6 Hubungan Faktor Lingkungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa	39
Tabel 4.7 Hubungan Faktor Ekonomi dengan Tingkat Stres Mahasiswa.....	40
Tabel 4.8 Hubungan Faktor Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa	40

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	19
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tingkat Stres Mahasiswa	58
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian	66
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	67
Lampiran 4 Kuesioner A	68
Lampiran 5 Kuesioner B	69
Lampiran 6 Kuesioner C	72
Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan.....	74
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Kesbangpol	75
Lampiran 9 Surat Perijinan DPMPTSP	76
Lampiran 10 Surat Perijinan Kesbangpol	77
Lampiran 11 Surat Perijinan Universitas Muhammadiyah Magelang.....	78
Lampiran 12 Output Analisis Univariat.....	79
Lampiran 13 Output Analisis Bivariat	82
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	93
Lampiran 15 Bagan	94
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	95

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Undang-Undang No 22 tahun 2003 pasal 1, point 1 dan 8 tentang sistem pendidikan nasional bahwa. Pendidikan merupakan aspek terpenting dalam kemajuan suatu bangsa karena tujuan pendidikan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam manusia sehingga menciptakan insan-insan yang berkualitas. Pendidikan pada dasarnya merupakan salah satu unsur pembentuk karakter yang berketuhanan dan memiliki jiwa pemersatu bangsa. Selain itu pendidikan juga berfungsi untuk mengembangkan dan membentuk watak dan kepribadian bangsa yang beradab. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Manusia dalam menghadapi hidupnya harus mempunyai kemampuan dan rasa percaya diri untuk membentuk pribadi yang kuat dan tangguh agar mampu menghadapi atau mengatasi masalah yang timbul di dalam kehidupan. Manusia dalam hal ini adalah mahasiswa, dalam menjalankan kegiatan perkuliahan pasti banyak dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan. Terkadang mahasiswa sedikit mengalami permasalahan akan tugas-tugas yang diberikan para dosen, terkadang mahasiswa menganggap setiap tugastugas dari dosen dirasakan sebagai beban termasuk menulis skripsi yang juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress. (Budiono, McMahan, dan Adam dalam Angrita, 2009).

Stress merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi social yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hamper lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan

merupakan penyakit dengan tingkat stress ke-4 didunia menurut WHO. Studi prevalensi stress yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stress lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%).

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 tercatat 704.000 orang yang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stress, dan 96.000 orang terdiagnosa menderita kegilaan. Terkait dengan data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 0,009 % dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 0,06 % lainnya menderita stress. Jika dipersentasikan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 % dari total penduduk Jawa Tengah (Pemerintah Sosial Budaya, 2007).

Penelitian mengenai tingkat stress pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa didunia yang mengalami tingkat stress didapatkan sebesar 38 – 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,6-71,6% (Fitasari 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang 7 diantara mengatakan mengalami gejala stress seperti tidak teratur, nafsu menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan stress karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Mahasiswa mengalami stress dapat berdampak positif atau negative. Peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. (Goff. A.M, 2011). Beban stress yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negative, seperti merokok, alcohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stress tidak hanya berdampak negative tetapi memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan mencari pengembangan diri, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stress tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008).

Berdasarkan penelitian (Sugiarto, 2012) ditemukan hasil adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan daya tahan mahasiswa terhadap stress, jika kecerdasan emosi meningkat maka daya tahan terhadap stress mahasiswa akan mengalami peningkatan dan jika kecerdasan emosi menurun maka daya tahan terhadap stress menurun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, mahasiswa juga mengalami dampak stress. Dampak positif dari stress yang dialami mahasiswa seperti, meningkatkan kreatifitas dan menjadikan mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu, tetapi ada juga yang mengalami dampak negative seperti, menjadi malas untuk mengerjakan revisi dari dosen, dan merokok.

1.2 Rumusan Masalah

Setiap orang pasti mengalami stress, stress dapat terjadi karena beberapa faktor baik dari luar ataupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stress biasanya karena beban yang dihadapi terlalu berat. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stress yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus

segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir, tingkat stressnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi atau KTI bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula mereka akan lulus dan wisuda, dan semakin besar pula peluang untuk mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan tugas akhir tak semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stress. Tingkat stress pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari stress ringan, stress sedang, hingga stress berat. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang
- b. Mengetahui tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.
- c. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berhubungan dengan kesehatan jiwa dan bagi pihak kampus sebagai sumber informasi dan dapat menambah pustaka mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang dialami responden.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi institusi pendidikan khususnya bagi pihak universitas tentang sebab stress pada mahasiswa tingkat akhir, serta dapat mencari solusi untuk mengatasi stress pada mahasiswa, sehingga prosentase kelulusan tepat waktu dapat meningkat dan reputasi universitas akan naik.

1.4.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah wacana bagi profesi keperawatan. Dan institusi keperawatan dapat menemukan strategi untuk menangani kasus-kasus resiko seperti stress.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti khususnya tentang materi stress karena peneliti melakukan penelitian langsung terkait dengan penyebab stress pada mahasiswa tingkat akhir.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Masalah

Pembahasan yang dibahas yaitu tentang faktor-faktor stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.

1.5.2 Lingkup Subjek

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.

1.5.3 Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Magelang dimulai pada tanggal 12 juli 2018 sampai dengan tanggal 20 juli 2018.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1

Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dengan peneliti
1	Reni Anggraeni, 2013	<i>Stress dan coping</i> dalam penyusunan karya tulis ilmiah program studi DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi, jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 4 orang	Tingkatan stress mahasiswa bervariasi berada pada tahap 1,2,3 dan 4. Ideal dari mahasiswa positif yaitu mahasiswa masih mempunyai cita-cita dan harapan dimasa depan	Penelitian ini berfokus pada tingkat stress dan cara mengatasinya pada mahasiswa DIII kebidanan di Stikes Aisyiyah Yogyakarta. Sedangkan mengetahui penyebab stress mahasiswa tingkat akhir di UM Magelang. Dengan metode <i>cross sectional</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>
2	Putri Dewi Ambarwati, 2017	Gambaran tingkat stress pada mahasiswa di UM Magelang	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dan kualitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> sampel sebanyak 101 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia mahasiswa 22,1 tahun. Rata-rata masa studi program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program sarjana (S1) rata-rata adalah 8,05 semester. Tingkat stress pada mahasiswa menunjukkan	Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress mahasiswa di UM Magelang. Sedangkan peneliti mengetahui penyebab tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di UM Magelang. Dengan metode <i>cross sectional</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>

					stress ringan sebanayak 35,6%, stress sedang 57,4%, sedangkan stress berat 6,7% .	
3	Lia Yulia Budiarti, Dhian Ririn Lestari, 2015	Stress dengan motivasi belajar mahasiswa reguler Fakultas Kedokteran UNLAM yang sedang menyusun karya tulis ilmiah (KTI)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain penelitian ini adalah studi korelasional dengan pendekatan crosssectional. Jumlah responden yang digunakan di dalam penelitian ini adalah 80 orang. Teknik sampling yang digunakan proportional stratified random sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Uji yang digunakan adalah uji korelasi Pearson	Hasil uji Penelitian ini berfokus pada coping dan motivasi belajar pada mahasiswa reguler Fakultas Kedokteran UNLAM yang sedang menyusun KTI. Sedangkan peneliti mengetahui penyebab stress pada mahasiswa tingkat akhir di UM Magelang. Dengan metode <i>cross sectional</i> dengan metode <i>purposive</i> <i>sampling</i>		

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perkembangan Usia Dewasa Awal

2.1.1 Pengertian

Masa beranjak dewasa (dewasa awal) *emerging adulthood* adalah sebuah istilah yang kini digunakan untuk merujuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia masa ini berkisar antara 18 hingga 25 tahun; masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat ekspreimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan (Santrock, 2011).

2.1.2 Ciri-Ciri Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan social yang baru. Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja. Cirri-ciri masa dewasa awal menurut (Hurlock, 2011):

1. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan

Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Berarti seorang pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang di tangani sebagai karirnya, dan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

2. Masa dewasa awal sebagai usia produktif

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini di tandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematanganya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

3. Masa dewasa awal sebagai masa yang bermasalah

Masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri kembali terhadap diri maupun lingkungannya. Demikian pada masa dewasa awal ini, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

4. Masalah dewasa awal sebagai masalah ketegangan emosional.

Pada masa ini banyak individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga lebih stabil dan lebih tenang.

5. Masa dewasa sebagai masa terasingan sosial.

Keterasingan diintensikan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.

6. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen.

Setelah menjadi orang dewasa, individu akan mengalami perubahan, diaman mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri dan komitmen-komitmen sendiri.

7. Masa dewasa awal sering merupakan masa ketergantungan.

Meskipun telah mencapai status dewasa, banyak individu yang masih tergantung pada orang-orang tertentu dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin dengan orang yang membiayai pendidikan.

8. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai.

Perubahan karena adanya pengalaman dan hubungan social yang luas dan nilai-nilai itu dapat dilihat dari kacamata orang dewasa. Perubahan nilai ini disebabkan karena beberapa alasan yaitu, individu ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, individu menyadari bahwa kelompok social berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.

9. Masa dewasa awal masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

Masa individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup baru paling menonjol dibidang perkawinan dan peran orang tua.

10. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

Orang yang dewasa tidak terikat lagi dengan ketentuan dan aturan orang tua maupun guru-gurunya sehingga terbebas dari belenggu ini bebas untuk berbuat apa yang mereka inginkan bentuk kreatifitas ini tergantung dengan ,minat dan kemampuan individual.

2.1.3 Tugas Perkembangan Usia Dewasa Awal

Sebagian besar golongan dewasa muda masih menempuh pendidikan di taraf universitas dan sebagian telah menyelesaikan pendidikannya. Kemudian mereka segera memasuki jenjang karier dalam pekerjaannya. Selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, pembentukan eluarga baru, memelihara anak-anak dan tetap harus memperhatikan orang tua yang semakin tua. Selain itu, dewasa muda mulai memebentuk keluarga denagn pasangan kehidupannya yang telah dibina sejak masa remaja/masa sebelumnya. Pembina kehidupan rumah tangga, golongan dewasa sekitar antra 21-40 tahun. Dari sini mereka men-persiapkan dan membutuhkan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomi, artinya sudah tidak tergantung lagi pada orang tua,sikap mandiri ini merupakan langkah positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru. (Santrock, 2002)

2.1.4 Permasalahan Yang Ditemukan Pada Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah periode yang penuh dengan tantangan, penghargaan dan krisis. Tantangan ini meliputi tuntutan kerja dan membentuk keluarga. Dewasa awal harus membuat keputusan mengenai karir, pernikahan, dan menjadi orang tua. Pada dewasa awal juga menghadapi krisis seperti menyelesaikan tugas akhir perkuliahan untuk mereka yang sedang melakukan studi tingkat akhir. Dewasa awal kadang terjebak antara keinginan untuk memperpanjang masa remaja yang tidak ada tanggung jawab dan keinginan untuk memikul tanggung jawab dewasa. Dewasa yang gagal mencapai tugas perkembangan integrasi personal mengembangkan

hubungan secara supercial dan stereotip. Masalah kesehatan psikososial dewasa awal sering berhubungan dengan stress seperti stress pada pekerjaan dan keluarga, ansietas berupa fenomena maturasi krisis yang berhubungan dengan perubahan, konflik, pengendalian lingkungan yang di terima, dan juga depresi berkaitan dengan harga diri yang rendah karena merasa tak berdaya menghadapi kesulitan dalam kehidupan (Potter & Perry, 2009).

2.2 Stress

2.2.1 Pengertian

Stress adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stress merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bias disebabkan oleh beberapa tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*) atau ketika harus berusaha mengatasi harapan harapan yang tidak realistis dari lingkungannya (Nasir & Muhith, 2011). Selain itu, stress sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stress terjadi karena ketidak seimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu mwmbutuhkan energy yang cukup untuk menghadapi situasi stress agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka (Lazarus dan Folkman dalam Evanjeli, 2012).

2.2.2 Sumber Stressor

Menurut Alimul (2008), stress yang dialami manusia dapat dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga dan lingkungan.

1. Sumber Stress di Dalam Diri

Sumber stress didalam diri sendiri umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda, dalam hal ini adalah berbagai

permasalahan yang terjadi yang tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi, maka dapat menimbulkan suatu stress.

2. Sumber Stress di Dalam Keluarga

Sumber stress ini dari masalah keluarga ditandai dengan adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan serta adanya tujuan yang berbeda antara keluarga. Permasalahan ini akan selalu menimbulkan suatu keadaan yang dinamakan stress.

3. Sumber Stress di Dalam Masyarakat dan Lingkungan

Sumber stress dapat terjadi di lingkungan atau masyarakat pada umumnya, seperti lingkungan pekerjaan, secara umum disebut sebagai stress pekerja karena lingkungan fisik, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

2.2.3 Gejala Stress

Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stress memiliki gejala sebagai berikut :

1. Gejala Fisikal, gejala stress yang berkaitan dengan kondisi fungsi fisik atau tubuh dari seseorang. Seperti sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energy, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.
2. Gejala Emosional, gejala stress yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang. Seperti susah konsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah, dan mudah tersinggung.
3. Gejala Intelektual, gejala stress yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
4. Gejala Interpersonal, gejala stress yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun diluar rumah.

2.2.4 Koping Stress

Menurut (Weiten & Lloyd, 2006) koping stress dibagi menjadi 2, yaitu positif dan negative :

1. Koping Negatif
 - a. Melarikan diri dari kenyataan
 - b. Agresif
 - c. Berprilaku konsumerisme yang berlebihan
 - d. Mencela diri sendiri
 - e. Mekanisme pertahanan diri
2. Koping Positif
 - a. Menghadapi masalah secara langsung
 - b. Menilai situasi stress didasarkan pada pertimbangan rasional
 - c. Mengendalikan diri

2.2.5 Dampak Stress

Menurut (Smeltzer & Bare, 2008), dampak stress dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Dampak positif
 - a. Peningkatan kreativitas
 - b. Memicu pengembangan
2. Dampak negative
 - a. Merokok
 - b. Miras
 - c. Tawuran
 - d. Napza
 - e. Seks bebas

2.2.7 Tingkatan Stress Berdasarkan Alat Ukur

Menurut *Psychology Foundation Of Australia*, 2010 tingkat dibagi menjadi tiga, yaitu

1. Stress Ringan

Stress ringan adalah stressor yang di hadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lelah, berkeringat ketika temperature tidak panas dan setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir.

2. Stress Sedang

Stress ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam atau beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak di selesaikan dengan teman atau pacar. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang di lakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan suatu hal, tugas kuliah.

3. Stress Berat

Stress berat adalah situasi kronis yang bias terjadi selama beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, kesulitan financial secara berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stress, makin tinggi resiko stress yang di timbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan, merasa tidak ada hal yang bias diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berfikir bahwa hidup

tidak bermanfaat. Semakin meningkat stress yang di alami seseorang secara bertahap maka akan menurunkan energy dan respon adaptif.

2.2.8 Mekanisme Koping Stress

Menurut Stuart dan Sudden, (2007) mekanisme koping berdasarkan penggolongan nya dibagi menjadi dua, yaitu :

a. Mekanisme Koping Adaptif

Mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan, seperti mengontrol emosi pada dirinya dengan cara berbicara pada orang lain, melakukan aktivitas konstruktif, memiliki potensi yang luas, dapat menerima dukungan dari orang lain, dapat memecahkan masalah secara efektif.

b. Mekanisme Koping Meladaptif

Mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan, seperti pelaku yang cenderung merusak, melakukan aktifitas yang kurang sehat seperti obat-obatan dan alkohol, tidak mampu menarik diri, tidak mampu menyelesaikan masalah.

2.2.9 Stress Pada Mahasiswa

Stressor akademik pada mahasiswa dapat berasal dari berbagai macam hal, yaitu dari faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal, yaitu perubahan kebiasaan tidur, perubahan kebiasaan makan, tanggung jawab baru dan perubahan kebiasaan belajar.
2. Faktor eksternal, yaitu perubahan beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan (Bulo & Sanches, 2014).

2.3 Faktor-Faktor Penyebab Stress

2.3.1 Penyebab stress umum

Faktor-faktor penyebab stres (stressor) secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya.

2.3.2 Penyebab stress mahasiswa

Penyebab stres pada mahasiswa tersebut berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain (Heiman dan Kariv, 2005).

Alat ukur untuk stress adalah kuesioner dengan system scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa antara lain:

1. *Hassles Assessment Scale For Student in College* (HASS/Col)

Hassles Assessment Scale For Student in College (HASS/Col) terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswa. Setiap kejadian tersebut diukur

berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan, dalam bentuk skala sebagai berikut :

- a. Tidak pernah diberi skor 0
- b. Sangat jarang diberi skor 1
- c. Beberapa kali diberi skor 2
- d. Sering diberi skor 3
- e. Sangat sering diberi skor 4
- f. Hampir setiap saat diberi skor 5

Semua penelitian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stress. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stress ringan, skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stress sedang, skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stress berat (Silalahi, 2010).

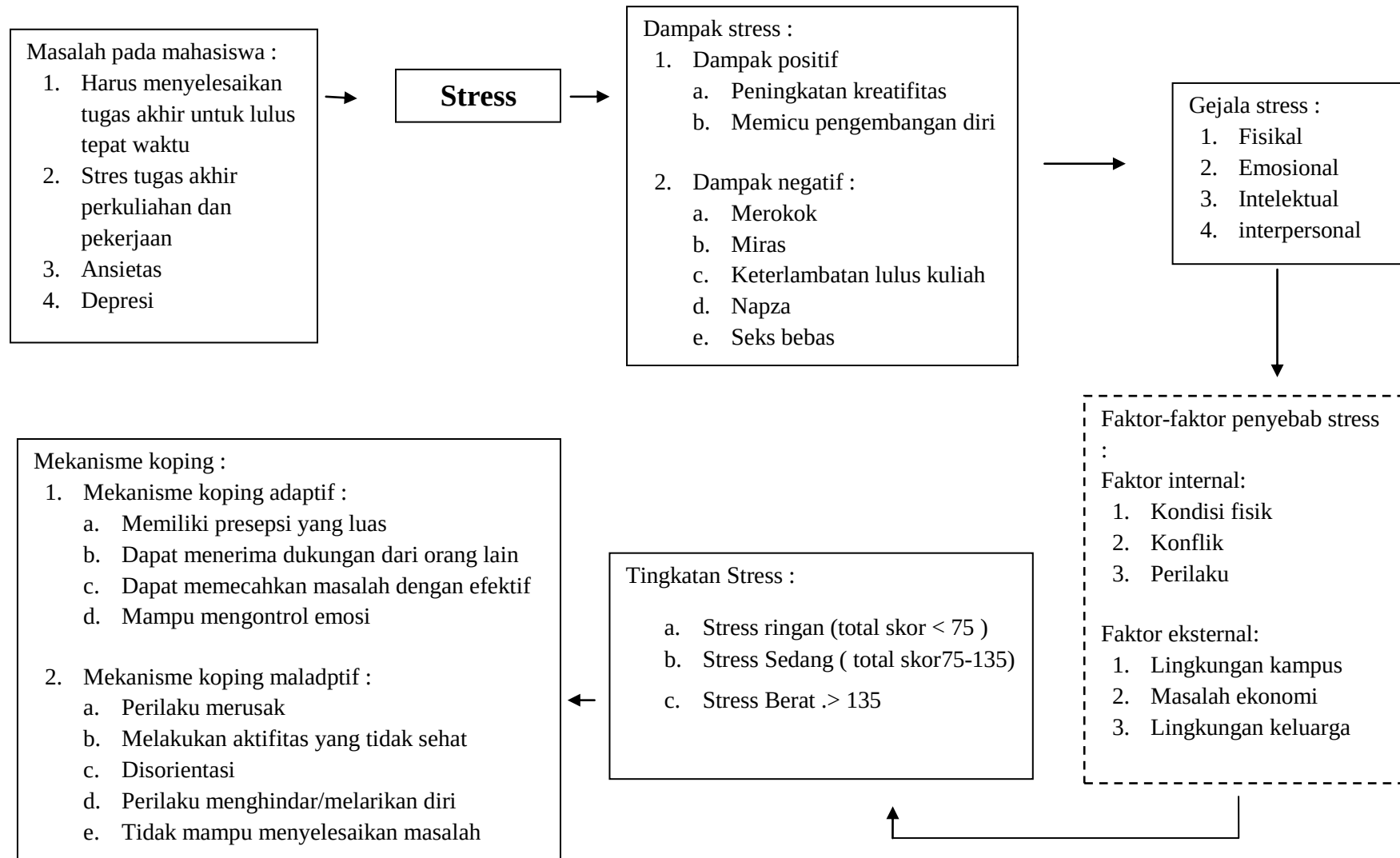
2. Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa yang terdiri dari 30 pertanyaan yang merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa. Setiap kejadian diukur selama mahasiswa menempuh studi, dan hanya ada dua jawaban, yaitu:

Ya : Pernah mengalami

Tidak : Tidak pernah mengalami

Semua penelitian diprosentasekan dari 30 pertanyaan, pertanyaan dengan prosentase tertinggi itulah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa.

2.4 Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori

Dengan teori hasil modifikasi dari Potter&Perry (2005); Yusuf (2006); Alimun (2008); Hardjana dalam Sukoco (2014); *Psychology Foundational Of Australia*, (2010); Smeltzer&Bare (2008) dan Stuart&Sundeen (2007)

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. (Husaini Usman dan Purnomo, 2008)

Ha : Tidak ada hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa

Ho : Terdapat hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa

1. Terdapat hubungan faktor perilaku terhadap tingkat stress mahasiswa
2. Terdapat hubungan faktor konflik dengan dosen dan teman terhadap tingkat stress mahasiswa
3. Terdapat hubungan faktor kondisi fisik terhadap tingkat stress mahasiswa
4. Terdapat hubungan faktor lingkungan terhadap tingkat stress mahasiswa
5. Terdapat hubungan faktor ekonomi terhadap tingkat stress mahasiswa
6. Terdapat hubungan faktor keluarga terhadap tingkat stress mahasiswa

BAB 3

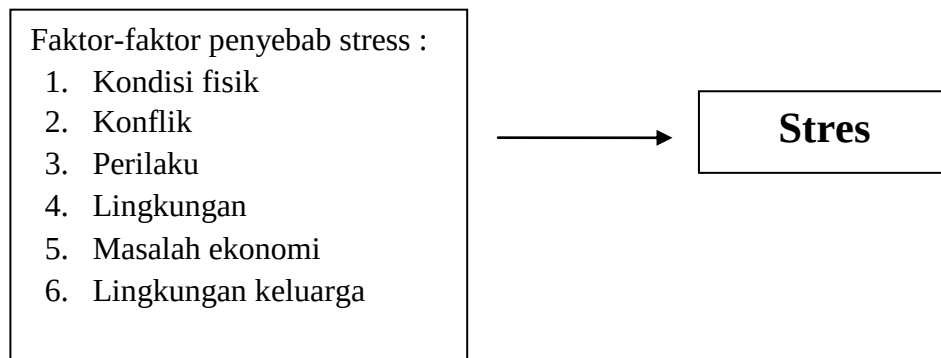
METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *deskriptif cross sectional study* yaitu suatu objek penelitian hanya diobservasikan sekali saja dan pengukuran dilakukan sekaligus pada suatu saat yang sama. (Notoadmojo, 2010). Subjek penelitian yang diobservasi adalah faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa. Yang ingin diteliti adalah faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang.

3.2 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah sebuah representasi dari variable penelitian dan bentuk grafik atau narasi serta variable-variabel tersebut dianggap berhubungan antara satu dengan yang lainnya. (Swarjana, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel dalam menganalisa penelitian yang dituangkan dalam bentuk skema berikut :



3.3 Definisi Operasional Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010). Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian atau penelitian”. Beberapa ahli mengemukakan tentang definisi operasional variabel, diantaranya dikemukakan bahwa definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi) sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain. Definisi operasional yang akan digunakan dalam penelitian ini dijelaskan pada tabel

Tabel 3.1 Defisini Operasional Penelitian

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tingkat stres	Suatu kondisi psikologis yang subjektif yang dialami seseorang karena berbagai tuntutan dari individu, social, lingkungan, dll	HASS (<i>Hassles Assement Scale For Student In Collage</i>)	1) Skor < 75 stress ringan 2) Skor 75 – 135 stress sedang 3) Skor > 135 stress berat	Ordinal
Perilaku	Suatu tindakan atau aktivitas dari responden dikampus dan luar kampus	Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress	1) .Pernah mengalami 2). Tidak pernah mengalami	Nominal
Konflik dengan dosen dan teman	Suatu keadaan dimana responden bermasalah atau berselisih pendapat dengan dosen dan teman kuliah	Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress	1). Pernah mengalami 2). Tidak pernah mengalami	Nominal
Kondisi fisik	Suatu perubahan pada sistem tubuh yang disebabkan oleh tingkat stres	Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress	1). Pernah mengalami 2). Tidak pernah mengalami	Nominal
Lingkungan	Suatu tempat didalam maupun diluar kampus yang mempengaruhi tingkat stress	Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress	1). Pernah mengalami 2). Tidak pernah mengalami	Nominal

Ekonomi	Sesuatu yang berhubungan dengan uang atau financial responden untuk mencukupi kebutuhan kuliahnya	Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress	1). Pernah mengalami 2). Tidak pernah mengalami	Nominal
Keluarga	Orang-orang terdekat dan system kecil dimana anggotanya mendukung perkuliahan responden	Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress	1). Pernah mengalami 2). Tidak pernah mengalami	Nominal

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Notoadmojo, (2010). Mengemukakan populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti dan telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang periode 2017-2018 sebanyak 845 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah proses menyeleksi unit yang diobservasi dari keseluruhan populasi yang akan diteliti, sehingga kelompok yang diobservasi dapat digunakan untuk membuat kesimpulan atau membuat intervensi tentang populasi tersebut (Swarjana, 2012). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada criteria tertentu yang sebelumnya ditetapkan oleh peneliti, subjek yang memenuhi kriteria tersebut menjadi sampel. Pengambilan sampel menggunakan rumus (Nursalam, 2008). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang periode 2017-2018, berjumlah 91 mahasiswa.

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + Z \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n : Besar sampel minimal

N : Jumlah populasi

Z : Standar deviasi normal untuk 1,96 dengan CI 95%

d : Derajat ketetapan yang digunakan oleh 90% atau 0,1

p : Proporsi target populasi adalah 0,5

q : Proporsi tanpa atribut adalah 0,5

Berdasarkan rumus diatas, maka dapat diketahui jumlah sampelnya adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 845 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2(845 - 1) + 1,96 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 90,87$$

Jadi berdasarkan rumus tersebut maka diperoleh sampel sebesar 90,87 dan dibulatkan menjadi 91 responden. Dalam penelitian ini mengantisipasi adanya drop out dalam proses penelitian maka perlu diantisipasi dengan cara memperbesar taksiran ukuran sampel sebesar 10% dari hasil sampel awal. Rumus yang digunakan untuk mengantisipasi berkurangnya subjek penelitian seperti kemukaan oleh Sastroasmoro (2008) adalah :

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan :

n' : Jumlah sampel setelah korelasi

n : Jumlah sampel berdasarkan stimasi sebelumnya

f : Prediksi presentase sampel drop out = 0,1

maka :

$$n' = \frac{91}{1 - 0,1} = 101,111$$

Berdasarkan rumus diatas, maka jumlah sampel akhir yang dibutuhkan adalah 101,111 responden maka dibulatkan menjadi 101 responden. Besar atau jumlah sampel per program studi dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{Jumlah populasi mahasiswa perprodi}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Total sampel}$$

Berdasarkan rumus, jumlah sampel dari masing-masing 16 program studi di Universitas Muhammadiyah Magelang yaitu :

Tabel 3.2 Perhitungan Sampel

No	Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Perhitungan Sampel	Hasil	Dibulatkan
1.	Manajemen (S-1)	68	$\frac{68}{845} \times 101$	8,12	8
2.	Akuntansi (S-1)	103	$\frac{103}{845} \times 101$	12,31	12
3.	Ilmu Hukum (S-1)	30	$\frac{30}{845} \times 101$	3,58	4
4.	Bimbingan Konseling (S-1)	80	$\frac{80}{845} \times 101$	9,56	10
5.	Pendidikan Anak Usia Dini (S-1)	13	$\frac{13}{845} \times 101$	1,55	2
6.	Pendidikan Guru SD (S-1)	64	$\frac{64}{845} \times 101$	7,64	8
7.	Teknik Industri (S-1)	31	$\frac{31}{845} \times 101$	3,70	4
8.	Teknik Informatika (D-3)	29	$\frac{29}{845} \times 101$	3,46	3
9.	Tenik Otomotif (D-3)	41	$\frac{41}{845} \times 101$	4,90	5
10.	Teknik Informatika (S-1)	107	$\frac{107}{845} \times 101$	12,78	13

11.	Pendidikan Agama Islam (S-1)	44	$\frac{44}{845} \times 101$	5,25	5
12.	Hukum Ekonomi Syari'ah (S-1)	27	$\frac{27}{845} \times 101$	3,22	3
13.	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (S-1)	16	$\frac{16}{845} \times 101$	1,91	2
14.	Keperawatan (D-3)	94	$\frac{94}{845} \times 101$	11,23	11
15.	Farmasi (D-3)	45	$\frac{45}{845} \times 101$	5,37	5
16..	Keperawatan (S-1)	53	$\frac{53}{845} \times 101$	6,33	6
	Jumlah				101

3.4.3 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Mahasiswa tingkat akhir yang aktif kuliah dalam pembelajaran di kampus tahun 2017 – 2018 program Sarjana dan Diploma-III kelas reguler di Universitas Muhammadiyah Magelang
- Mahasiswa aktif reguler
- Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

3.4.4 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang Pascasarjana dan program profesi
- Mahasiswa aktif yang tidak hadir atau sedang sakit saat penelitian

3.5 Waktu dan Tempat Penelitian

3.5.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan juli 2018.

3.5.2 Tempat

Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Magelang

3.6 Alat Dan Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Alat Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu berupa kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui oleh responden (Arikunto, 2010). Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu kuesioner sebagai berikut :

1. Kuesioner A yang berisi data demografi responden meliputi, program studi, fakultas, umur, jenis kelamin, agama, masa studi, status pekerjaan, status perkawinan
2. Kuesioner B *Hassles Assessment Scale For Student in College (HASS/Col)*
Hassles Assessment Scale For Student in College (HASS/Col) terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswa. Setiap kejadian tersebut diukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan, dalam bentuk skala sebagai berikut :
 - g. Tidak pernah diberi skor 0
 - h. Sangat jarang diberi skor 1
 - i. Beberapa kali diberi skor 2
 - j. Sering diberi skor 3

- k. Sangat sering diberi skor 4
- l. Hampir setiap saat diberi skor 5

Semua penelitian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stress. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stress ringan, skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stress sedang, skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stress berat (Silalahi, 2010).

3. Kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa yang terdiri dari 30 pertanyaan yang merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa. Setiap kejadian diukur selama mahasiswa menempuh studi, dan hanya ada dua jawaban, yaitu:

Ya : Pernah mengalami

Tidak : Tidak pernah mengalami

Semua penelitian diprosentasekan dari 30 pertanyaan, pertanyaan dengan prosentase tertinggi itulah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres

NO	Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres	Rincian Topik	Pertanyaan	Jumlah
1	Perilaku	Suatu tindakan atau aktivitas dari responden dikampus dan luar kampus	1,2,3,4,5	5
2	Konflik dengan Dosen dan Teman	Suatu keadaan dimana responden bermasalah atau berselisih pendapat dengan dosen dan teman kuliah	6,7,8,9,10	5
3	Kondisi Fisik	Suatu perubahan pada sistem tubuh yang disebabkan oleh tingkat stres	11,12,13,14,15	5
4	Lingkungan	Suatu tempat didalam maupun diluar kampus yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa	16,17,18,19,20	5
5	Ekonomi	Sesuatu yang berhubungan	21,22,23,24,25	5

		dengan uang atau financial responden untuk mencukupi kebutuhan kuliahnya		
6	Keluarga	Orang-orang terdekat dan system kecil dimana anggotanya mendukung perkuliahan responden	26,27,28,29,30	5

3.6.2 Validasi dan Realiabilitas

3.6.2.1 Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya (Azwar 1986). Selain itu validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan bahwa variabel yang diukur memang benar-benar variabel yang hendak diteliti oleh peneliti (Cooper dan Schindler, dalam Zulganef, 2006).

Sedangkan menurut Sugiharto dan Sitinjak (2006), validitas berhubungan dengan suatu perubah mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas dalam penelitian menyatakan derajat ketepatan alat ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur. Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur. Ghazali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Hasil uji validitas pada 30 total item pertanyaan pada kuesioner ini rata-rata adalah $0,486 > 0,404$, ($0,404 = \text{nilai } r_{\text{tabel}}$) maka dinyatakan semua item pertanyaan dinyatakan valid dan bisa digunakan untuk menjadi alat ukur penelitian.

3.6.2.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliability. Pengertian dari reliability (reliabilitas) adalah keajegan pengukuran (Walizer, 1987). Sugiharto dan Situnjak (2006) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkapkan informasi yang sebenarnya dilapangan. Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliable. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner ini rata-rata nilai $\alpha > 0,89$ maka dinyatakan semua item dinyatakan reliable dan bisa digunakan untuk menjadi alat ukur penelitian.

3.6.3 Metode Pengumpulan Data

Setelah ijin penelitian diperoleh, maka peneliti melakukan beberapa tahap dalam pengumpulan data yaitu:

1. Tahap pertama
 - a. Dilakukan seleksi responden/peneliti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi
 - b. Memberikan penjelasan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian kepada calon responden
 - c. Melakukan *informed consent* terhadap calon responden. Jika calon responden bersedia menjadi responden, mereka dapat membaca lembar persetujuan dan mendatangkannya

- d. Calon responden yang bersedia menjadi responden kemudian diberikan kuesioner dan responden dianjurkan bertanya apabila ada pertanyaan ataupun pernyataan yang kurang jelas
- e. Waktu pengisian kuesioner dilakukan 2 kali. Responden yang memiliki tingkat stress sedang akan diberi kuesioner kembali
- f. Responden diharap mengisi semua pertanyaan didalam kuesioner. Setelah responden selesai, peneliti meneliti kembali kuesioner yang telah diisi. Apabila ada pertanyaan yang belum diisi maka kuesioner dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi kembali.

2. Tahap kedua

Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian diolah dan dianalisa oleh peneliti.

3.7 Metode Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1 Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari penelitian/responden kemudian diolah. Data yang diperoleh masih mentah dan harus diolah terlebih dahulu agar dapat disajikan (Hidayat, 2009). Tahap pengolahan data :

a. Editing

Memeriksa kebenaran dan kelengkapan data yang diperoleh dari responden.

b. Coding

Coding merupakan proses selanjutnya setelah editing. Pemberian kode responden memudahkan dalam pengolahan data. Data diberikan menggunakan angka.

c. Processing

Masukan data untuk kemudian diolah didalam computer. Peneliti merubah jawaban dalam bentuk kode kedalam program computer yang sudah ada agar dapat dianalisis.

d. *Cleaning*

Dilakukan pengecekan ulang data yang sudah dimasukan kedalam program computer agar terhindar dari kesalahan, misalnya pengkodean.

3.7.2 Analisa Data

Menurut Sumantri (2011) , analisa data dilakukan untuk mempermudah dalam melakukan pengolahan dan mudah untuk dipahami oleh pembaca. Analisa dapat digunakan untuk menguji secara statistik ketepatan hipotesis yang telah ditulis.

3.7.2.1 Analisa Univariat

Pada tahap ini, data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis dengan teknik-teknik tertentu. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian, bertujuan melihat gambaran proporsi masing-masing kategorik, variable yang diteliti yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres. Analisis data hasil penelitian disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat.

3.7.2.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa untuk mengetahui interaksi dua variabel bebas dan variabel tergantung (Sudigdo Sastroasmoro, 2014). Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress, peneliti menggunakan uji *chi square* (χ^2) di pergunakan untuk menilai besarnya perbedaan data dengan variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang dinyatakan dengan rumus :

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

O = Frekuensi hasil observasi

E= Frekuensi yang diharapkan

Nilai E= (jumlah sebaris x jumlah sekolom) / jumlah data $df = (b-1) (k-1)$

Untuk membuktikan adanya hubungan antara dua variabel digunakan uji statistik chi square dengan batas kemaknaan 0,05 apabila $p < 0,05$ maka hasil perhitungan statistic bermakna dan apabila $p > 0,05$ maka hasil perhitungan statistik tidak bermakna.

3.8 Etika Penelitian

Peneliti memberikan surat ijin permohonan penelitian kepada pihak kampus Universitas Muhammadiyah Magelang untuk meminta data yang diperlukan untuk penelitian dimulai. Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan hubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan (Hidayat, 2009):

a. Prinsip *Benefience*

Peneliti memperhatikan prinsip *benefience*, yang artinya penelitian ini mengaruh pada kebaikan yaitu dapat memberi manfaat baik secara langsung atau secara tidak langsung untuk responden. Peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian, dan memberikan penjeleasan terlebih dahulu tentang pengertian faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress tersebut.

b. Prinsip *Nonmalefience*

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa dalam penelitian ini tidak akan membahayakan atau menimbulkan resiko masalah bagi responden, karena responden hanya mengisi kuesioner dan didampingi oleh peneliti saat dilakukan penelitian tersebut. Memberikan kesempatan kepada responden untuk menuliskan jawaban dilembar kuesioner dengan dibantu oleh peneliti dan memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya pada peneliti apabila ada pertanyaan pada saat mengisi lembar kuesioner.

c. Prinsip *Justice*

Peneliti menggunakan banyak responden yang berbeda-beda karakternya sehingga peneliti menerapkan prinsip keadilan. Peneliti tidak membedakan dalam memperlakukan responden. Peneliti memberikan perlakuan yang sama mulai dari persiapan, pelaksanaan, sampai terminasi.

d. Prinsip *Informed Consent*

Peneliti memberikan penjelasan tentang penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa di UMMgl dan memberikan informed consent pada responden.

e. Prinsip *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti ini tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner. Penggunaan nama responden hanya digunakan untuk memudahkan dalam pengolahan data, nama responden diganti dengan menggunakan kode pada pengolahan data.

f. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti memberikan penjelasan dan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah lainnya. Hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian. Kuesioner yang sudah diisi oleh responden akan disimpan dengan baik oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaannya.

\

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran yang berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan dan merupakan jawaban dari tujuan penelitian.

5.1 Kesimpulan

Adapun simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik mahasiswa berdasarkan usia paling banyak usia 22 tahun, berdasarkan jenis kelamin paling banyak jenis kelamin perempuan, berdasarkan masa studi untuk program diploma III yaitu 6 semester, sedangkan untuk program sarjana 8 semester.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress paling dominan adalah tingkat stress sedang (66,3%).
3. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa empat faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stress di Universitas Muhammadiyah Magelang adalah faktor perilaku, konflik dosen dan teman, kondisi fisik, dan lingkungan.

5.2 Saran

Adapun saran adalah sebagai berikut :

1. Bagi responden
Bagi mahasiswa disarankan untuk lebih mempersiapkan diri, manajemen konflik, dan manajemen waktu dengan baik dalam menghadapi tugas akhir.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi pihak Universitas dapat mengadakan konseling pra Skripsi / KTI untuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas mahasiswa.

3. Bagi Profesi Perawat

Bagi profesi perawat dapat menerapkan strategi untuk mengatasi kasus seperti stress pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian tentang cara mengurangi tingkat stress mahasiswa baik dengan terapi tradisonal ataupun medis.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, dapat menggunakan instrumen lain yang lebih luas jangkauanya untuk mengetahui faktor penyebab stress pada mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melihat lagi beban SKS yang diambil mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta. Elex Media Komputindo.
- Anggrita, N .2009. *efektivitas relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Universitas Airlangga
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Bulo And Sanchez, (2014). *Sources of Stress Among Colleges Students*. *CVCITC Reseach Journal*,1 16-25.
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang : UNDIP.
- Heiman dan Kariv, 2005. *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Husaini Usman dan Purnomo, 2008. *Metodologi Penelitian Sosial*. Penerbit PT Bumi Aksara : Jakarta.
- Hurlock, E,B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Alih Bahasa : Istiwidiyanti dan Soedjarwo). Jakarta : Erlangga.
- Ike M. A, Fatkhulhq H, Cokro A. (2014). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*. STIKES Muhammadiyah Gombong

- Indanah. 2010. *Hubungan Faktor Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- I Wayan Sudarna, 2014. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDIKSHA Angkatan 2009*
- Notoadmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Potter & Perry, A.G. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Psychology Foundation of Australia., (2010). *Depression anxiety stress scale*. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>. [Diakses: 11 Desember 2017].
- Rettob. 2008. *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi di Universitas Katolik Soegijapranata: Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen dan Jurusan Akuntansi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. Semarang: Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Santrock (2002). *Life- span development (perkembangan masa hidup)*, jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Sudigdo, S dan Sofyan, I. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta. Edisi 5

- Sutjiato Margaret, (2015). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*
- Smeltzer,S.C.dan Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook Of medical-surgical nursing*. Terj. Agung. Jakarta:EGC
- Sugiarto, D (2012). *Hubungan Kecerdasan Dengan Daya Tahan Stress Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.Skripsi.hal-19
- Sukoco, A. S. (2014). *Hubungan Sense of Humor Dengan Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1-10*
- Stuart, & Sundeen. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Swarjana, I ketut. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET
- Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2006). *Psychology Applied Modern Life: Adjustmen In The 21 Century*. (8" Ed.). California : Thomson Higher Education.
- Yusuf, S. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda.

