

Gambaran tingkat stress mahasiswa kebidanan tingkat III dalam menghadapi ujian akhir program di sekolah tinggi ilmu kesehatan putra abadi langkat stabat

Supriatik¹, Tri Suci Dewi Wati²

^{1,2}Dosen Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Putra Abadi Langkat, Indonesia

| Article Info | Abstrak |
|---|---|
| <p><i>Article history</i></p> <p>Received : Jul 13, 2022 Revised : Aug 15, 2022 Accepted : Sep 28, 2022</p> | <p><i>Stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidak mampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya. Tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress mahasiswa kebidanan tingkat III dalam menghadapi Ujian Akhir Program di STIKes Pal Stabat Tahun 2014. Jenis penelitian ini adalah survei yang bersifat deskriptif dengan data primer yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress mahasiswa kebidanan tingkat III menghadapi Ujian UAP di STIKes Pal Stabat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan tingkat III yang berjumlah 91 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian yang diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress menghadapi ujian UAP di STIKes Pal Stabat terjadi pada kategori Tingkat Tinggi sebanyak 69 orang (75,8%) mengalami gejala fisik, gejala psikis yang disebabkan oleh beberapa faktor antara lain yaitu sulitnya proses bimbingan, banyaknya tugas kuliah dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pendidikan. Diharapkan kepada seluruh mahasiswa untuk dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian UAP dimulai dari belajar dengan baik dan serius dari awal proses pembelajaran dan kepada para dosen untuk lebih memperhatikan cara belajar mahasiswa di pendidikan agar mahasiswa dapat dilakukan pembelajaran secara maksimal.</i></p> |
| <p><i>Kata Kunci:</i></p> <p>Tingkat Stress; Ujian Akhir Program.</p> | <p>Abstract</p> <p><i>Stress is the emergence of a psychological reaction that makes a person feel tense or anxious due to the inability to cope with or achieve demands or desires. The purpose of this research is to describe the stress level of midwifery students at level III in facing the Final Program Examination at STIKes Pal Stabat 2014. This type of research is a descriptive survey with primary data which aims to describe the level of stress level III midwifery students facing the UAP exam at STIKes Pal. stabat. The population in this study were all level III midwifery students, totaling 91 people and taking samples using a total sampling technique. The results obtained by Level III Midwifery Students who experienced stress facing the UAP exam at STIKes Pal Stabat occurred in the High Level category as many as 69 people (75.8%) experienced physical symptoms, psychological symptoms caused by several factors, including the difficulty of the guidance process, the number of college assignments and academic demands that must be completed according to the schedule determined by the education. It is hoped that all students will be able to prepare for the UAP exam starting from studying well and seriously from the beginning of the learning process and for lecturers to pay more attention to how students learn in education so that students can learn optimally.</i></p> |

Corresponding Author:

Tri Suci Dewi Wati,
Program Studi D-III Kebidanan
Universitas Putra Abadi Langkat
Jl. Letjen R. Soeprapto, No.10, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara, Indonesia, 20814
dtrisuci@gmail.com

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



PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk hidup bahagia. Kehidupan yang bahagia tersebut tentu saja harus ditunjang dengan fondasi yang kuat, yaitu hati dan pikiran yang tenang serta selaras yakni mampu mengendalikan emosi dan dorongan batin yang negatif (Makmun, 2017). Apabila kita sebagai manusia tidak mampu untuk mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang berasal dari dalam diri kita maka terciptalah perasaan cemas yang berujung kepada stres. Stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia (Zahro, 2015). Setiap orang pernah dan akan mengalaminya, dengan kadar ringan berat yang berbeda (Kurniati & Mamnu'ah, 2014). Hal ini merupakan pengaruh dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi (Hatuwe et al., 2021), kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup, dimana tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, tergantung atas kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu (Atiah, 2020).

Seseorang yang mengalami kecemasan, setiap hari hidup dalam keadaan ketegang, selalu merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan terhadap stress ringan. Beberapa keluhan fisik terlihat antara lain: merasa tidak tenang (Rostiana & Kurniati, 2009), tidur terganggu, merasakan kelelahan, sering sakit kepala dan jantung berdebar-debar, Individu tersebut stress mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi (Asih et al., 2018), serta sulit kali untuk berkonsentrasi atau mengalami terus menerus merasa khawatir (Wicaksono & Saufi, 2013).

Stress dapat timbul pada semua orang di setiap tingkat usia, baik anak-anak, remaja dan orang tua. Stress juga dapat memicu berbagai macam keadaan salah satunya adalah dapat terjadi kelelahan (Wawo, 2021), hal ini akan membawa pengaruh pada fisik dan mental seseorang, jika kelelahan ini berlanjut dapat menyebabkan kebugaran seseorang menurun (Saleh, 2018) mengejarkan sesuatu Kebugaran seseorang sangat penting salah satunya untuk beraktivitas, untuk seseorang membutuhkan kebugaran jasmani maupun rohani agar bias berfikir jernih dan fisik tetap terjaga agar hasil yang diinginkan sesuai dengan diharapkan (Faiqah, 2009). Stress pada anak biasa timbul pada masa sekolah/kuliah dengan tingkat yang berbeda-beda (Ammar, 2016). Pada mahasiswa misalnya, mereka cenderung mengalami kesulitan berkomunikasi pada seseorang yang dianggap lebih tinggi kemampuannya (dosen). Dan pada mahasiswa kedokteran misalnya (Hakim, 2005), dengan jadwal kuliah dan praktikum yang padat, tugas yang menumpuk, ujian dengan bahan yang tidak sedikit dan masih banyak aktivitas kampus lainnya (Abbas & Erlyani, 2020).

Stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidak mampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya (A¹ et al., n.d.). Stres sendiri bisa berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan (Sutjiato, 2015). Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini, agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghadapi atau menghindari bahaya (Nabalish, 2016).

Mahasiswa, dalam kegiatannya, juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Augusti et al., 2015). Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya (Kurniawan, 2019). Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Suranto, 2011). Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Hidayah, 2012).

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif (Yuwono, 2010). Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran (Lubis et al., 2021), dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri (Bereki & Saputra, 2020), munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya (Nadhiroh, 2017). Dampak negatif secara fisiologis antara

lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia (Putri, 2017). Dampak perilaku yang muncul antarlain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Janah & Dewi, 2020).

Kecemasan lain dapat dialami mahasiswa pada saat presentasi, ujian mid dan semester, ujian skripsi, bertemu dengan dosen, saat berkomunikasi dengan seseorang yang lebih tinggi ilmunya serta dengan individu yang sosial ekonominya lebih tinggi (Fitriani, 2009). Mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi akan mengalami kesulitan dalam memulai berbicara, bahkan dengan individu yang sudah dikenalkan demikian. Individu tersebut akan merasa canggung dan tidak terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan (Yulianah, 2019). Selain itu dalam pembicaraan formal tidak berani mengutarakan pendapat, pujian serta keluhan. Sejumlah ahli berpendapat bahwa komunikasi itu sangat penting bagi manusia karena 70% waktu aktif manusia digunakan berkomunikasi, khususnya mahasiswa (Fitriani, 2009). Karena sebagai mahasiswa harus mempergunakan waktu yang ada untuk melakukan hal yang berguna, tidak menyia-nyiaakan waktu, misalnya mencari ilmu baik dengan membaca maupun berkomunikasi dengan individu lain dan juga belajar (Noer & Sarumpaet, 2017).

Di Indonesia sendiri pernah diteliti oleh Ghani (2007) di Akper Pemerintah Kota Tegal dengan 94 partisipan (Handayani et al., 2017), diketahui bahwa prevalensi stress pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan adalah 57% dimana 21,5% diantaranya merupakan stress ringan, 15,8% stress sedang, dan 19,6% stress berat (Wulandari, 2021).

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang sedang mempersiapkan dirinya untuk mengikuti Ujian Akhir Program (UAP) (Susanto et al., 2016), mayoritas mahasiswa mengatakan mengikuti Ujian Akhir Program menjadi beban sangat berat karena harus melewati beberapa tahap yang diwajibkan oleh akademik (Wulandari, 2021), diantaranya adalah penyusunan KTI, seminar proposal KTI, serta Ujian Klinik di rumah sakit (Septiyaningtyas & Hardjo, 2018). Namun jika ditinjau dari definisi sebenarnya, Stress merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Said, 2019).

Ujian terbagi menjadi 2 (untuk yang menggunakan sistem semester), yaitu ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Yang disebut terakhir ini biasanya menimbulkan stress lebih besar. Karena bobot nilai dari ujian akhir biasanya juga mendominasi. Stress yang dirasakan mahasiswa dari jauh-jauh hari sebelum ujian karena ia belajar dengan berhadapan tentu akan lebih kecil dari pada stress yang dialami mahasiswa yang belajar 1 hari sebelum ujian. Materi ujian yang sulit dimengerti dan tidak memiliki bahagian soal ujian juga merupakan stressor mahasiswa.

Reaksi stress bisa berupa jantung alias deg-degan. Biasanya ini terjadi saat pembacaan nilai oleh dosen atau saat ujian lisan. Sakit kepala juga bisa banyak dialami mahasiswa saat menghadapi banyak tugas. Terlalu banyak yang harus dikerjakan pada saat bersamaan membuat mahasiswa tertekan, yang menyebabkan peredaran darah ke otak menjadi tidak lancar, sehingga terjadilah sakit kepala. Selain itu ada juga yang mengalami peningkatan frekuensi ke kamar mandi, baik untuk buang air kecil maupun air besar, gangguan tidur, kekebalan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. (Jankisza, 2011)

Dari hasil observasi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapati hampir seluruh Mahasiswa kebidanan mengalami gejala stress yaitu gangguan fisik berupa susah tidur, nafsu makan berkurang dan kepala terasa pusing dan gangguan psikis berupa cepat marah, suka menangis, murung, tidak berkonsentrasi serta cuek dan acuh yang berlebihan saat menghadapi ujian Ujian Akhir Program (UAP). Salah satu faktor yang sering dianggap menurunkan motivasi siswa remaja untuk belajar adalah materi pelajaran itu sendiri dan dosen yang menyampaikan materi pelajaran itu. Materi pelajaran sering dikeluarkan oleh para siswa sebagai membosankan, terlalu sulit, tidak ada manfaatnya untuk kehidupan sehari-hari, terlalu banyak bahannya untuk waktu yang terbatas (Sarwono, 2010).

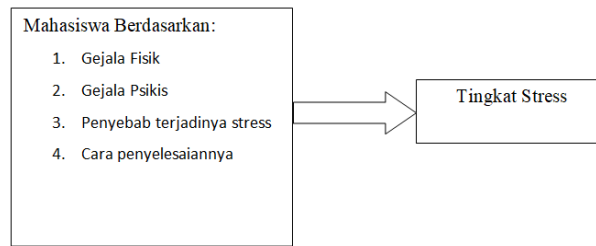
METODE

Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep penelitian tentang gambaran tingkat stress pada mahasiswa tingkat III kebidanan dalam menghadapi ujian UAP di STIKes (Anggrain et al., 2015) Pal Stabat Tahun 2014. Untuk

lebih jelas dapat dilihat pada bagan dibawah ini adalah sebagai berikut:

Variabel Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konsep Gambaran Tingkat Stress

Definisi Operasional

Defenisi Operasional adalah untuk membatasi ruang lingkup serta variabel yang diamati dan yang akan di teliti.

Tabel 2. Defenisi Operasional

| No | Variabel | Defenisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala ukur |
|----|----------------------------|--|-----------|---|--------------|
| 1 | Gejala fisik | Kejadian yang dialami responden yang berkaitan dengan nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar dan sukar tidur. | Kuesioner | 1. Ringan 2. Sedang 3. Tinggi 4. Tinggi sekali | Nominal |
| 2 | Gejala Psikis | Kejadian yang dialami responden yang berkaitan psikis yaitu cepat marah, ingat melemah, tak mampu berkonsentrasi, daya kemampuan berkurang dan emosi tak terkendali | Kuesioner | 5. Ringan 6. Sedang 7. Tinggi 1. Tinggi sekali | Nominal |
| 3 | Penyebab terjadinya stress | Keadaan yang sulit untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi serta hambatan keuangan | Kuesioner | 1. Ringan 2. Sedang 3. Tinggi 4. Tinggi sekali | Nominal |
| 4 | Cara peyelesai stress | Cara yang dilakukan responden dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan respon terhadap situasi yang mengancam baik secara pengetahuan maupun perilaku | Kuesioner | 1. Ringan 2. Sedang 3. Tinggi 4. Tinggi sekali | Skala likert |

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survei yang bersifat deskriptif yaitu hanya untuk menggambarkan bukan untuk mengetahui bagaimana dan mengapa sesuatu terjadi. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui Gambaran tingkat stress pada mahasiswa tingkat III kebidanan dalam menghadapi ujian UAP di STIKes Pal Stabat (Timotius, 2017).

Populasi dan Sempel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat III kebidanan STIKes Pal Stabat berjumlah 91 orang dan Sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara total sampling (Siregar, 2019).

Metode Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dengan menggunakan data primer yang di peroleh secara langsung dari mahasiswa tingkat III kebidanan di STIKes Pal Stabat dengan cara membagikan kuesioner, dimana sebelumnya peneliti menjelaskan tentang teknik pengisian kuesioner dan maksud dari tujuan penelitian (Zamriati et al., 2013).

Aspek Pengukuran

Dalam penelitian ini aspek pengukuran menggunakan skala Guttman merupakan skala yang bersikap tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dan pertanyaan-pertanyaan, benar dan salah, setuju dan tidak setuju, ya dan tidak. Skala Guttman ini pada umumnya dibuat seperti checklist dengan interpretasi penilaian, apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 (Zamriati et al., 2013).

Pada penelitian ini, peneliti mengukur tentang pengetahuan yang mana aspek yang diukur adalah gejala fisik, gejala psikis, penyebab dan cara penyelesaiannya (Ambarita, 2022). Sehingga perhitungan skor dan penunjukkan kategori penilaian tingkat pengetahuan sangat stress, cukup stress, stress dan tidak stress. Jumlah soal pertanyaan sebanyak 40 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Apabila responden menjawab ya akan diberi nilai 1 dan apabila tidak diberi nilai 0.

Pertanyaan yang telah diajukan pada kuesioner kemudian di buat skor atau nilai jawaban masing-masing yang sesuai dengan sistem penelitian yang diterapkan dengan menggunakan rumus formula Arikunto (2010) yaitu:

$$\text{Persentase} = \frac{\sum f}{r} \times 100\%$$

Keterangan :

S = Skor Responden

$\sum F$ = Jumlah seluruh jawaban responden yang benar

r = Jumlah nilai maksimum untuk seluruh jawaban

Maka, interval penilaian kategori dalam penentuan nilai pengetahuan adalah sebagai berikut: (1.) Ringan bila jawaban responden 0% - 17% , maka dikatakan ringan (tingkat 1). (2.) Sedang bila jawaban responden > 17% - 50% , maka dikatakan sedang (tingkat 2-3). (3.) Tinggi bila jawaban responden > 50% - 83% , maka dikatakan tinggi (tingkat 4-5). (4.) Tinggi Sekali jawaban responden > 83% - 100% , maka dikatakan tinggi sekali (tingkat 6). Jadi di peroleh aspek pengukuran nilai tingkat stress dikategorikan adalah sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Pengukuran pengetahuan setiap variabel

F = Jumlah pertanyaan yang dijawab benar

n = Jumlah seluruh pertanyaan.

Pengolahan Data dan Analisa Data

Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan langkah sebagai berikut : (1.) Coding: Untuk mempermudah pengolahan data maka dilakukan pengkodean pada semua variabel. (2.) Editing : dilakukan pengecekan perlengkapan data yang telah terdapat kesalahan dan keliruan dalam pengumpulan data, diperiksa, diperbaiki, dan dilakukan pendataan ulang (Silangit, 2021). (3.) Tabulating: untuk mempermudah analisa data pengolahan data serta pengambilan keputusan dan dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi (Purwanti, 2012).

Analisa Data

Analisa yang dilakukan dengan cara deskriptif dengan presentase data yang telah terkumpul disajikan dengan tabel distribusi frekuensi. Analisa data dilanjutkan dengan analisa lebih lanjut untuk mengetahui kegunaan data cara penanggulangan masalah yang berdasarkan buku dan kepustakaan yang ada (Hastono, 2001).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian di Kampus STIKes Pal Stabat, Juni 2014 dengan menggunakan kuesioner terhadap 91 responden sebagai sampel maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Distribusi Tingkat Stress Responden Berdasarkan Gejala Fisik

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III Dalam Menghadapi Ujian Akhir Program Berdasarkan Gejala Fisik Di STIKes Pal Stabat*

| Tingkat Stress Menurut Gejala Fisik | F | % |
|-------------------------------------|----|------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 32 | 35,2 |
| Tinggi | 53 | 58,2 |
| Tinggi Sekali | 6 | 6,6 |
| Jumlah | 91 | 100 |

Dari tabel 4.1 diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress berdasarkan gejala fisik mayoritas terjadi pada tingkat tinggi sebanyak 53 orang (58,2%) dan minoritas tingkat ringan sebanyak (0%).

Distribusi Tingkat Stress Responden Berdasarkan Gejala Psikis

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III Dalam Menghadapi Ujian Akhir Program Berdasarkan Gejala Psikis Di STIKes Pal Stabat*

| Tingkat Stress Menurut Gejala Psikis | F | % |
|--------------------------------------|----|------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 27 | 29,7 |
| Tinggi | 49 | 53,8 |
| Tinggi Sekali | 15 | 16,5 |
| Jumlah | 91 | 100 |

Dari tabel 4.2 diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress berdasarkan gejala psikis mayoritas terjadi pada tingkat tinggi sebanyak 49 orang (53,8%) dan minoritas tingkat ringan sebanyak (0%).

Distribusi Tingkat Stress Responden Berdasarkan Penyebab

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III Dalam Menghadapi Ujian Akhir Program Berdasarkan Penyebab Di STIKes Pal Stabat*

| Tingkat Stress Menurut Penyebab | F | % |
|---------------------------------|----|------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 21 | 23,1 |
| Tinggi | 63 | 69,2 |
| Tinggi Sekali | 7 | 7,7 |
| Jumlah | 91 | 100 |

Dari tabel 4.3 diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress berdasarkan penyebabnya mayoritas terjadi pada tingkat tinggi sebanyak 63 orang (69,2%) dan minoritas tingkat ringan sekali sebanyak (0%).

Distribusi Tingkat Stress Responden Berdasarkan Penanganan

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III Dalam Menghadapi Ujian Akhir Program Berdasarkan Penanganan Di STIKes Pal Stabat*

| Tingkat Stress Menurut Penanganan | F | % |
|-----------------------------------|----|------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 51 | 56,0 |
| Tinggi | 37 | 40,7 |
| Tinggi Sekali | 3 | 3,3 |
| Jumlah | 91 | 100 |

Dari tabel 4.4 diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress berdasarkan penanganan mayoritas terjadi pada tingkat sedang sebanyak 51 orang (56,0%) dan minoritas tingkat ringan sekali sebanyak (0%).

Distribusi Tingkat Stress Responden Menghadapi Ujian UAP

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III Dalam Menghadapi Ujian Akhir Program (UAP) Di STIKes Pal Stabat

| Tingkat Stress | F | % |
|----------------|----|------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 4 | 4,4 |
| Tinggi | 69 | 75,8 |
| Tinggi Sekali | 18 | 19,8 |
| Jumlah | 91 | 100 |

Dari tabel 4.5 diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress terjadi pada Tingkat Tinggi sebanyak 69 orang (75,8%).

Pembahasan

Dari hasil penelitian tentang "Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III STIKes Putra Abadi Langkat Stabat Tahun 2014, maka dapat dilakukan pembahasan sebagai berikut:

Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam Menghadapi Ujian UAP berdasarkan Gejala Fisik

Stress merupakan berbagai kondisi yang menunjukkan bahwa orang ketegangan, kecemasan, dan ketakutan. Stress mempunyai gejala fisik yang sangat berpengaruh pada perilaku seseorang. Dalam penelitian ini diperoleh mahasiswa kebidanan tingkat III yang mengalami stress dalam menghadapi ujian UAP berdasarkan gejala fisik berada pada tingkat stress mayoritas tingkat tinggi sebanyak 53 orang (58,2%) dengan pernyataan mahasiswa pernah mengalami nyeri dada, sakit kepala, jantung berdebar, selalu merasa lelah, susah tidur, nafsu makan menurun. Hal ini wajar terjadi karena mungkin banyaknya beban tugas dan merasa tertekan untuk menyelesaikan kewajibannya pada waktu yang relative berdekatan dan ketidaksiapan mahasiswa untuk menghadapi ujian UAP juga dapat merupakan faktor pendukung timbulnya stress yang berakibat pada penurunan kesehatan fisik mahasiswa dan berdampak pada hasil ujian.

Hasil penelitian ini didukung oleh pernyataan Sumiati (2009) yang mengemukakan bahwa pada kondisi remaja stress yang tak kunjung selesai karena ketidak mampuan dirinya menyelesaikan masalahnya dan kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seorang remaja mengalami mental dalam berfikir, berperasaan dan berperilaku, pada umumnya secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam Menghadapi Ujian UAP berdasarkan Gejala Psikis

Dalam penelitian ini diperoleh mahasiswa kebidanan tingkat III yang mengalami stress dalam menghadapi ujian UAP berdasarkan gejala psikis berada pada tingkat stress mayoritas tingkat tinggi sebanyak 49 orang (53,8%) dengan pernyataan mahasiswa pernah mengalami mudah emosi, daya ingat yang menurun, merasa bingung dan tertekan, merasa tidak mampu dan merasa ragu dengan hasil tugas yang telah diselesaikan. Hal ini sering terjadi pada mahasiswa ketika menghadapi ujian UAP karena kurangnya kesiapan diri mahasiswa untuk belajar dan menganggap ujian itu sudah hal biasa.

Hasil penelitian didukung oleh Wijono (2006), yang menyatakan stress merupakan reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis dan tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya, jika kondisi ini berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang.

Menurut Sarafino (2008) stress merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stress merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Kondisi yang dirasakan tidak menyenangkan itu disebabkan karena adanya tuntutan-tuntutan dari lingkungan yang dipersepsikan

oleh individu sebagai sesuatu yang melebihi kemampuannya atau sumber daya yang dimilikinya, karena dirasa membebani dan merupakan suatu ancaman bagi kesejahteraannya.

Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam Menghadapi Ujian UAP berdasarkan Penyebab

Dalam penelitian ini diperoleh mahasiswa kebidanan tingkat III yang mengalami stress dalam menghadapi ujian UAP berdasarkan penyebab berada pada tingkat stress mayoritas tingkat tinggi sebanyak 63 orang (69,2%) dengan pernyataan mahasiswa yang mengalami stress disebabkan sulitnya proses bimbingan, banyaknya tugas kuliah dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Penelitian ini didukung oleh Potter & Perry, (2005) yang mengemukakan Stress disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan dan menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, Psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik atau suatu keadaan emosi dan stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan ujian akhir program (UAP) adalah sulitnya untuk menghadapi atau menjumpai dosen, beban kuliah yang banyak, hubungan atau relasi serta hambatan keuangan yang harus diselesaikan segera sebelum ujian UAP dilaksanakan.

Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam Menghadapi Ujian UAP berdasarkan Penanganan

Dalam penelitian ini diperoleh mahasiswa kebidanan tingkat III yang mengalami stress dalam menghadapi ujian UAP berdasarkan penanganan berada pada tingkat stress mayoritas tingkat sedang sebanyak 51 orang (56,0%) dengan pernyataan mahasiswa yang mengalami stress melakukan penanganan stress yang sering dilakukan adalah menyakini diri bahwa bisa menyelesaikan tugas kuliah, istirahat yang cukup, berfikir positif, berolah raga, menenangkan diri, mengurangi kegiatan, mengatur waktu agar siap untuk melaksanakan ujian UAP dan menyelesaikan tugas kuliah.

Menurut pendapat Girdano (2005), stress tidak selalu bersifat negatif bila seseorang ydapat menimbulkan rasa bahagia, senang, menantang dan menggairahkan. Dalam hal ini tekanan yang terjadi akan bersifat positif, misalnya lulus dari ujian atau kondisi ketika menghadapi selesai menghadapi ujian. Maka dalam menghadapi stress individu harus dapat mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru, sehingga individu akan cenderung menggunakan strategi baik, untuk menyelesaikan tugas kuliahnya bila yakin akan mengubah situasi.

Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam /Menghadapi Ujian UAP

Stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini. Tujuannya agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Kondisi ini jika berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang. Dari hasil penelitian yang diperoleh Mahasiswa Kebidanan Tingkat III STIKes Pal Stabat yang mengalami stress terjadi pada Tingkat Tinggi sebanyak 69 orang (75,8%) mengalami gejala fisik, gejala psikis yang disebabkan oleh beberapa faktor antara lain yaitu sulitnya proses bimbingan, banyaknya tugas kuliah dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pendidikan.

Dari uraian hasil penelitian yang sudah dibahas tentang gejala fisik, psikis yang dialami mahasiswa merupakan tekanan yang menimbulkan ketidakseimbangan untuk berpikir positif yang dapat mempengaruhi pada semua kegiatan yang akan dilakukan serta hasil yang akan dicapai mahasiswa kebidanan. Mahasiswa merasa sudah terlalu banyak tugas dan kewajiban yang diberikan yang memeras pikiran dan tenaga padahal mereka belum sanggup untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan tetapi harus segera diselesaikan sesuai jadwal dan waktu yang telah ditentukan. Hal ini tentunya akan sangat berdampak sekali pada fisik dan psikis mereka yang menjurus pada kata stress.

Maka dari itu tugas dan kewajiban yang diberikan harus sesuai dengan kurikulum pendidikan namun alangkah baiknya bila tugas-tugas tersebut diberikan ketika mahasiswa telah mempersiapkan diri sebelumnya agar didapatkan hasil yang benar-benar berkompetensi dan berkualitas untuk menjadi bidan.

Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang- pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya dan tidak seorang pun bisa terhindar dari stress.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang “Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III STIKes Putra Abadi Langkat Stabat Tahun 2014, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress pada Tingkat Tinggi sebanyak 75,8% dan mahasiswa mengalami faktor-faktor yang menyebabkan stress yaitu gejala fisik, gejala psikis yang disebabkan oleh beberapa faktor penyebab yaitu sulitnya proses bimbingan, banyaknya tugas kuliah dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Dan Mahasiswa Kebidanan Tingkat III yang mengalami stress melakukan penanganan yaitu menyakini diri bahwa bisa menyelesaikan tugas kuliah, istirahat yang cukup, berfikir positif, berolah raga, menenangkan diri, mengurangi kegiatan, mengatur waktu agar siap untuk melaksanakan ujian UAP dan menyelesaikan tugas kuliah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Pal Stabat Kabupaten Langkat Tahun 2014, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut : (1.) Diharapkan kepada seluruh mahasiswa untuk dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian UAP dimulai dari belajar dengan baik dan serius dari awal proses pembelajaran. (2.) Diharapkan kepada para dosen untuk lebih memperhatikan cara belajar mahasiswa di pendidikan agar mahasiswa dapat dilakukan pembelajaran secara maksimal. (3.) Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa tentang tingkat stress mengalami gejala fisik, psikis, penyebab dan cara penanganan stress dalam menghadapi ujian UAP. (4.) Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mencari ada hubungan tingkat stress dengan factor yang mempengaruhi stress.

Referensi

- A¹, I. A. D., Sriati, A., & Hendrawati, S. S. (n.d.). *PENYULUHAN TENTANG MANAJEMEN STRES DI DESA CIBEUSI KECAMATAN JATINANGOR KABUPATEN SUMEDANG*.
- Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). *Menulis di Kala Badai Covid-19*. Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- AMBARITA, R. V. N. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan*.
- Ammar, U. R. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosok kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Anggrain, Y. D. S., Ghozali, G., & Hidayat, F. R. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda*.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Atiah, N. (2020). Pembelajaran Era Disruptif Menuju Masyarakat 5.0. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*.
- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. *Jurnal Majority*, 4(4).
- Bereki, I., & Saputra, W. M. (2020). Pengaruh Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Dan Tingkat Pemahaman Akuntansi Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Akuntansi. *Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen Multiparadigma (JEAMM)*, 1(2).
- Faiqah, V. (2009). *PENGARUH PEMBERIAN LACTIUM TERHADAP KEBUGARAN PADA MAHASISWA FK UNDIP ANGKATAN 2008 YANG MENGHADAPI UJIAN PRE SEMESTER*. Medical Faculty.
- Fitrianingrum, U. (2009). *Perilaku coping pada mahasiswa psikologi yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hakim, T. (2005). *Belajar secara efektif*. Niaga Swadaya.
- Handayani, W. P., Setiawan, D. I., & Widayati, R. W. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres menghadapi objektive structured clinical examination pada mahasiswa ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(1), 106-111.
- Hastono, S. P. (2001). Analisis data. *Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.

- Hatuwe, R. S. M., Tuasalamony, K., Susiati, S., Masniati, A., & Yusuf, S. (2021). Modernisasi terhadap perubahan sosial masyarakat desa namlea kabupaten buru. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(1), 84–96.
- Hidayah, D. N. (2012). Persepsi mahasiswa tentang harapan orang tua terhadap pendidikan dan ketakutan akan kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1).
- Janah, E. N., & Dewi, N. S. (2020). Inovasi “REMINDER” Sebagai Strategi Intervensi Keperawatan Komunitas dalam Mengatasi Masalah Resiliensi pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018 UNDIP Semarang. *Journal of Bionursing*, 2(1), 53–62.
- Kurniati, T., & Mamnu’ah, M. (2014). *Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di Stikes’ Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014*. STIKES’ Aisyiyah Yogyakarta.
- Kurniawan, L. (2019). *Gambaran Strategi Koping Pada Mahasiswa Kuliah Ganda Di Dua Universitas*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Makmun, H. (2017). *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*. Deepublish.
- Nabalis, A. I. (2016). Stress psikologis pada remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 1(02), 31–36.
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian emosi. *SAINTIFIKA ISLAMICA: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53–62.
- Nisak, C. (2014). *Gambaran Karakteristik Individu dan Lingkungan Fisik Rumah Penderita Difteri dan Kontak Erat di Kabupaten Jember (Description of Individual Characteristics and House Physical Environment of Diphteria Patient and Close Contact in Jember)*.
- Noer, M. A., & Sarumpaet, A. (2017). Konsep Adab Peserta Didik dalam Pembelajaran menurut Az-Zarnuji dan Implikasinya terhadap Pendidikan karakter di Indonesia. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 181–208.
- Purwanti, E. (2012). Analisis Faktor-faktor Pengambilan Keputusan Pembelian Konsumen Pada Departement Store/Supermarket di Salatiga. *Among Makarti*, 4(1).
- Putri, K. (2017). Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 201–212.
- Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(1), 76.
- Said, P. M. (2019). *Strategi Koping Remaja Berprestasi pada Keluarga Broken Home*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Saleh, L. M. (2018). *Man Behind The Scene Aviation Safety*. Deepublish.
- Septiyaningtyas, A., & Hardjo, K. (2018). *Analisis Tingkat Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Pendaftaran Rawat Jalan di Rumah Sakit Condong Catur Yogyakarta*.
- Silangit, A. (2021). HUBUNGAN PERINEUM MASSAGE DENGAN ROBEKAN JALAN LAHIR PADA IBU BERSALIN PRIMIPARA. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 8(1), 33–43.
- Siregar, M. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dengan Semangat Kerja Pada Karyawan Bank Mandiri Cabang Balige. *Jurnal Diversita*, 5(1), 33–36.
- SURANTO, J. (2011). *STRATEGI COPING PADA MAHASISWA PROGRAM TWINNING PSIKOLOGI-TARBIYAH UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Susanto, E., Murniati, E., & Setiawan, A. N. (2016). Sertifikasi Keahlian Petugas Proteksi Radiasi (Ppr) Dan Ct Scan Dasar Terhadap Penyerapan Lulusan Di Dunia Kerja. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(1), 45–52.
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1).
- Timotius, K. H. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian: Pendekatan Manajemen Pengetahuan untuk Perkembangan Pengetahuan*. Penerbit Andi.
- Wawo, A. M. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 12(4), 190–200.
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 9(4), 89–94.
- Wulandari, K. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dan Insomnia dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Yulyanah, Y. (2019). *“Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya”(Studi Kasus di MTs. Islamiyah Ciomas)*. UIN SMH BANTEN.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Zahro, F. M. (2015). *Studi kasus penerimaan diri remaja yang memiliki keluarga tiri di Desa Banjarsari Kabupaten Tulungagung*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).