

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV
BIDAN PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Suci Lestari
1610104436**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV
BIDAN PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
Suci Lestari
1610104436**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk di Publikasikan Pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Sarwinanti, App., S.Kep, Ns, M.Kep, Sp.Mat

Tanggal : 22 Juli 2017

Tanda tangan :

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2017¹**

Suci Lestari² Sarwinanti³
Sucilestari501@gmail.com

Intisari : Dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu terhadap efek negative dari stres berat. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi ada kecenderungan tidak mengabaikan stres karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain dan sebaliknya dengan dukungan sosial yang rendah akan memperberat stres yang dialami (Sarafino, 1999). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres. Desain penelitian ini adalah Survey Analitik Korelasional. Subjek penelitian ini adalah semua Mahasiswa D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Data yang digunakan adalah data primer. Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan proporsional random sampel sebanyak 73 responden. Analisis yang digunakan adakah *Kendal Tau*. Terdapat hubungan yang erat antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada Mahasiswa Program Studi D IV bidan pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berdasarkan Hasil uji *Kendall Tau* diperoleh dari nilai koefisien sebesar -0,238 dengan p 0,033 (sig < 0,05). Saran: Mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres yang dialaminya.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Tingkat Stres, Mahasiswa

Abstract : Social support influences health by protecting individuals against the negative effects of stress. People with high social support had a tendency not to ignore stress because they knew they would get help from others, on the other hand low social support would aggravate stress experienced (Sarafino, 1999). This study aimed to determine the correlation between Social Support and Stress. The design of this study was the Analytical Correlational. The subjects of this study were all Student of Diploma IV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta. The data used primary data. Sampling technique used proportional random sample of 73 respondents. The analysis used *Kendal Tau*. There was a close correlation between social support and stress levels in Student of Diploma IV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta. based on test results obtained from the *Kendall Tau* coefficient value of -0.238 with p 0.033 (sig < 0.05). Suggestion: the students are expected to manage the stress they experienced.

Keywords : Social Support, Stress Level, Student

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan *World Health Organisation* (WHO) tahun 2007, prevalensi penderita tekanan psikologis ringan 20-40%, dan mereka tidak membutuhkan pertolongan spesifik.

Prevalensi penderita tekanan psikologis sedang sampai berat yaitu 30-50%, membutuhkan intervensi sosial dan dukungan psikologi dasar, sedangkan gangguan jiwa ringan sampai sedang (depresi, stres, dan gangguan kecemasan) yaitu 20%, dan gangguan jiwa (depresi berat, stres berat dan gangguan psikotik) yaitu 3-4% memerlukan penanganan kesehatan jiwa yang dapat diakses melalui pelayanan kesehatan umum dan pelayanan kesehatan komunitas (Balitbangkes, 2013).

Hasil penelitian Stepani yang dilakukan tahun 2006 didapatkan prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran Universitas California sebesar 51%. Bahkan menurut hasil penelitian yang dilakukan Mustafa Amir terdapat 94,5% mahasiswa stres di FK Universitas Mansours Arab Saudi.

Berdasarkan hasil Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didimensikan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat paling tinggi terjadi di Provinsi Daerah istimewa Yogyakarta dengan menunjukkan sekitar 3 dari setiap 1000 penduduk DIY mengalami gangguan jiwa berat.

Stres yang dialami oleh mahasiswa memberikan dampak yang negatif pada kondisi fisik dan psikis seseorang. Dampak tersebut dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif, hubungan interpersonal, dan organisasional (Safaria, 2006). Stres juga dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala-gejala

penyakit seperti darah tinggi, sakit kepala, dan demam (Sarafino, 1999).

Berdasarkan Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit tahun 2009 pada bab IX pasal 144 membahas mengenai kesehatan jiwa menjelaskan bahwa upaya kesehatan jiwa ditujukan untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan dan gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan jiwa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada 10 mahasiswa D IV bidan pendidik semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diketahui bahwa mahasiswa merasa tertekan dan terbebani yang dikarenakan oleh jadwal kuliah padat, tugas kuliah yang menumpuk, merasa tegang bila menghadapi masalah, bahkan ada yang merasa kehilangan semangat kuliah karena harapan tidak sesuai dengan rencana. Ini berarti didapatkan data bahwa mahasiswa mengalami gejala dan tanda stres sesuai data yang didapatkan. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami hal tersebut diakibatkan kurangnya perhatian, penghargaan, kepedulian, masukan dan saran serta informasi dan petunjuk untuk menjalankan perkuliahan dengan baik, baik itu dari keluarga, teman dan dosen yang kurang dimana didapatkan sekitar 6 dari 10 mahasiswa yang mengalami gejala dan tanda-tanda stres.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka dalam rancangan metode penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Dimana dalam penelitian ini kedua variabel dinilai dalam waktu bersamaan. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik korelasi bertujuan untuk melihat hubungan dua variabel atau

lebih tanpa adanya perlakuan atau intervensi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner yang diberikan kepada responden. Dalam penelitian ini metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Kendal Tau* (τ).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada program studi D IV Kebidanan yang sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial yang baik salah satunya dukungan instrumental. Aktivitas mahasiswa D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, selain aktivitas belajar dikelas aktivitas lain seperti praktikum dan tutorial.

Pelaksanaan keseluruhan peran yang harus dijalani secara simultan merupakan beban fisik, psikologi selain akan banyak menyita waktu dan menguras tenaganya yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga dapat menyebabkan stres.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan beberapa karakteristik yang ditetapkan pada responden sebagai variabel pengganggu.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Semester		
Semester 2	15	20,5
Semester 4	13	17,8
Semester 6	12	16,4
Semester 8	33	45,2

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden berasal dari semester 8 berjumlah 33 mahasiswa (45,2%) dan sebagian kecil responden berasal dari

semester 6 berjumlah 12 mahasiswa (16,4%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Umur		
18	5	6,8
19	18	24,7
20	7	9,6
21	19	26,0
22	14	19,2
23	6	8,2
24	4	5,5

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 5. Menunjukkan sebagian besar responden berumur 21 tahun berjumlah 19 mahasiswa (26,0%) dan sebagian kecil responden berumur 24 tahun berjumlah 4 mahasiswa (5,5%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tempat Tinggal		
Kos	28	38,4
Rumah Sendiri	26	35,6
Rumah Wali	19	26,0

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 6 menunjukkan sebagian besar responden bertempat tinggal di Kos berjumlah 28 mahasiswa (38,4%) dan sebagian kecil responden bertempat tinggal di Rumah wali berjumlah 19 (26,0%).

Dukungan Sosial Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Responden di Universitas 'Aisyiyah Tahun 2017

Dukungan Sosial	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tinggi	65	89,0
Sedang	7	9,6
Rendah	1	1,4
Total	73	100

Berdasarkan tabel 7 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial

kategori Tinggi berjumlah 65 mahasiswa (89,0%) dan kategori Rendah berjumlah 1 mahasiswa (1,4%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sebagian besar responden memiliki dukungan sosial tinggi berjumlah 65 mahasiswa (89,0%), dimana terbagi dalam (12,4%) dukungan emosional, (12,0%) dukungan penghargaan, (12,0%) dukungan instrumental dan (28,8%) dukungan informatif. Dapat dilihat dari dukungan informatif sebagian besar mahasiswa mendapatkan informasi serta nasehat untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Selain dukungan informatif terdapat juga dukungan instrumental yang mempengaruhi dukungan sosial tinggi seperti adanya sarana prasarana yang didapatkan salah satunya adanya kendaraan yang dapat digunakan kekampus seperti motor dan mobil, penyediaan tempat tinggal (Kost) yang tidak terlalu jauh dari kampus bahkan berada tepat dibelakang kampus sehingga akses mahasiswa kekampus lebih mudah bisa hanya dengan berjalan kaki. Maka Responden yang memiliki dukungan sosial tinggi dapat disebabkan karena repponden memperoleh manfaat dari orang terdekat ataupun orang lain berupa dukungan informasional, emosional, instrumental dan penghargaan. Menurut Cohen & Syme (1996 *cit* Setiadi 2008) dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dipercaya, sehingga seseorang dapat mengetahui bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintai. Menurut pendapat Gottlieb (1983 *cit* Kuntjoro, 2002) menyebutkan bahwa dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non

verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekat dengan subyek di lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Mahasiswa D IV bidan pendidik umumnya di usia rata-rata 21 tahun, dimana kategori usia tersebut masih termasuk dalam kategori usia remaja. Masa remaja sebagai periode pertumbuhan, yaitu perubahan pada emosi, minat dan peran, perubahan pada nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan. Pada rentang usia ini remaja memiliki sikap yang masih labil sehingga masih dianggap belum mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dengan baik. Salah satu penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa adalah dukungan dari orangtua, teman, dosen dan lingkungan. Proses belajar yang dijalani oleh mahasiswa berlangsung secara individual dan berkelompok, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar serta diikuti dengan belajar kelompok sehingga kerjasama dengan teman sangat dibutuhkan serta dukungan dari orangtua dan pengajar menjadi faktor penting bagi mahasiswa.

Menurut Kuntjoro 2002 keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi inividu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi interpersonal skill (keterampilan interpersonal), memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih dapat membimbing individu untuk beradaptasi dengan stres.

Dukungan sosial dapat mencegah individu dari ancaman kesehatan mental dan adanya dukungan sosial yang tinggi akan membuat individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini dan akan datang. Selain itu, individu dengan ikatan sosial lebih banyak cenderung memiliki usia yang lebih panjang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor –faktor yang mempengaruhi tingginya dukungan sosial mahasiswa adalah berupa dukungan yang diterima dari keluarga, teman, dosen, lingkungan (tempat tinggal) dan masyarakat berupa dukungan informasional, emosional, instrumental dan penghargaan.. Ini sesuai dengan teori Pamangсах (2008) faktor yang mempengaruhi dukungan sosial meliputi dukungan keluarga, dukungan teman bergaul, dan dukungan masyarakat atau lingkungan sekitar.

Tingkat Stres Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden di Universitas ‘Aisyiyah Tahun 2017

Tingkat Stress	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Berat	3	4,1
Sedang	7	9,6
Ringan	35	47,9
Tidak Stres	28	38,4
Total	73	100

Berdasarkan tabel 8 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres Ringan berjumlah 35 mahasiswa (47,9%) dan tingkat stres berat berjumlah 3 mahasiswa (4,1%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, sebagian besar mempunyai tingkat stres Ringan berjumlah 35 mahasiswa

(47,9%), yang terdiri dari 4 Mahasiswa semester dua, 6 Mahasiswa semester empat, 5 Mahasiswa semester enam, dan 20 Mahasiswa semester delapan. Untuk mahasiswa yang tidak stress berjumlah 28 mahasiswa (38,4%) yang sebagian besar berasal dari semester dua berjumlah 9 Mahasiswa, 6 Mahasiswa semester empat, 7 Mahasiswa semester enam dan 6 Mahasiswa semester delapan. Untuk tingkat stres Sedang berjumlah 7 mahasiswa (9,6%) sebagian besar dari semester delapan berjumlah 4 mahasiswa, semester dua terdapat 2 mahasiswa dan semester empat 1 mahasiswa dan untuk tingkat stres berat berjumlah 3 mahasiswa (4,1%) yang mayoritas berasal dari semester delapan. Dari hasil analisa didapatkan faktor penyebab stress dari masing-masing semester yang mengalami gejala stress salah satunya pada semester 2, tahap dimana mahasiswa jauh dari jangkauan orang tua dan merasa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar sehingga memicu timbulnya gejala stress pada mahasiswa. Untuk semester 4 mulai bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar bahkan sudah mampu untuk membawa diri ke hal-hal yang menyenangkan, akan tetap pada semester 4 beban SKS mulai bertambah dan jadwal perkuliahan mulai meningkat sehingga tugas kuliah banyak dan mahasiswa tidak mampu mengatur jadwal belajar serta dapat memicu timbulnya gejala stress. Pada semester 6 tahap mahasiswa mulai praktik klinik selama dua semester dan dituntut untuk menyelesaikan KTI yang menjadi syarat wisuda D3 dan mahasiswa harus mampu menyelesaikannya dalam waktu dua semester, sehingga gejala stress dapat muncul sewaktu-waktu. Untuk semester 8 banyak tugas serta beban skripsi yang harus terselsaikan, membuat mahasiswa semester 8 harus

mampu untuk membagi waktu dalam menyelesaikan tugas dan skripsi, sehingga ketika mahasiswa tidak mampu mengatur waktu maka beban yang diberikan pada semester 8 akan terasa memberatkan, sehingga gejala stress dapat muncul kapan saja. Maka sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Menurut Heiman & Karif (2005) dalam Safaria (2006) penyebab stres pada mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, tidak adanya yang mendukung untuk menyelesaikan kuliahnya.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa D IV Bidang Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 9. Tabel Silang Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Responden di Universitas 'Aisyiyah Tahun 2017

Variabel	Tingkat Stres								Total	p value	
	Berat		Sedang		Ringan		Tidak Stres				
Dukungan Sosial	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	
Tinggi	0	0	6	8,2	33	45,2	26	35,6	65	89,0	0,033
Sedang	2	2,7	1	1,4	2	2,7	2	2,7	7	9,6	
Rendah	1	1,4	0	0	0	0	0	0	1	1,4	
Total	3	4,1	7	9,6	35	47,9	28	38,4	73	100	

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 9 Menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat stres ringan dengan dukungan sosial tinggi 33 mahasiswa (45,2%) dan responden yang mempunyai tingkat stres berat dengan dukungan sosial rendah berjumlah 1 mahasiswa (1,4%). Hasil uji korelasi kendall tau didapatkan nilai ρ hitung sebesar -0,238 dengan taraf signifikansi (p) 0,033. Untuk menentukan adanya hubungan atau tidak maka besarnya taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan nilai taraf kesalahan 5% (0,05). Jika nilai p lebih besar 0,05 maka dinyatakan tidak ada hubungan antara

kedua variabel dan jika nilai p lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan ada hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($0,033 < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan antara kedua variabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dukungan sosial pada mahasiswa program studi D IV bidang pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017. Didapatkan nilai signifikansi -0,238 maka dapat disimpulkan keeratan hubungan antara tingkat stres dengan dukungan sosial rendah.

SIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasilnya bahwa, mayoritas responden memiliki dukungan sosial kategori Tinggi berjumlah 65 mahasiswa (89,0%), Mayoritas responden memiliki tingkat stress Ringan berjumlah 35 mahasiswa (47,9%) dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dukungan sosial pada mahasiswa program studi D IV bidang pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai p value ($0,033 < \alpha (0,05)$).

SARAN

Diharapkan Mahasiswa agar dapat saling memotivasi serta saling membantu dalam hal positif sehingga mahasiswa diharapkan dapat mengelola stress yang dialami dan tidak mengganggu aktivitas belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggota IKAPI, 2009. *Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit Tahun 2009 Beserta Penjelasannya*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Balitbangkes, 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.

- Kuntjoro, 2002. *Dukungan Sosial Pada Lansia*, e-psikologi.com
- Pamangsah, 2008. *Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Yang Sudah Menikah*. (Skripsi Tidak Diterbitkan) Surakarta : Fakultas Psikologi UMS
- Risikesdas, 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013
- Sarafino & Ewing, 1999. The hassles assessment scale for students in collage : Measuring the frequency and unpleasantness of and dwelling on stressful event. *Journal of American Collage Health*, 48, 2, 75-83.
- Safaria, 2006. Stress Ditinjau dari Active Coping, Avoidance Coping dan Negative Coping, *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan : Jurnal Humanitas vol.3 No. 2 Agustus 2006*
- Setiadi, 2008. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- World Health Organization. *Prevalensi penderita tekanan psikologis: guidelines*. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2007



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta