



Studi Komparasi Gaya Kepemimpinan Antara Rumah Sakit Swasta dan Pemerintah
(Diwa Agus Sudrajat, Rahmi Rahmawati)

Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi:
Literature Review
(Dian Anggraini, Auliya Safinatunnajah)

Literature Review Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Hipertensi
(Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati)

Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut
(Gian Nurdiansyah, Ahmad Yamin, Iceu Amira DA)

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* terhadap Prevalensi Astigmatisma
(Chita Widia, Ayu Nursobah, Darmono)

Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja : *Literature Review*
(Lia Juniarni, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, Tri Desi Anggita)

Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Harga Diri Rendah pada Remaja
(Efri Widiyanti, Lia Ramadanti, Karwati, Chandra Kirana K., Anjani Mumtazhas, Aprilia Aulia Ardianti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Hanifah Hasanah)

Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis
(Trio Gustin Rahayu)

The Effectiveness of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review
(Bhakti Permana, Nunung Nurhayati, Citra Nurintan Amelia, Linlin Lindayani)

Life Skill Remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS
(Irma Darmawati, Dhika Dharmansyah, Linlin Lindayani, Ririn Alfiani)

Survei Kepadatan Jentik Nyamuk *Aedes Aegypti* pada Penampungan Air dalam Rumah dan Implikasinya terhadap Keperawatan Komunitas
(Khotafiatun, Sugiharto, Wiwiek Natalya)

Media Pembelajaran Jarak Jauh dalam Pendidikan Keperawatan
(Suci Noor Hayati, Gina Nurdina, Tri Antika Rizki Kusuma Putri)

JURNAL KEPERAWATAN KOMPREHENSIF	VOL. 7	NO. 1	Hal. 1-89	Bandung Januari 2021	ISSN 2354-8428 e-ISSN 2598-8727
------------------------------------	--------	-------	-----------	----------------------------	--

DAFTAR ISI

Studi Komparasi Gaya Kepemimpinan Antara Rumah Sakit Swasta dan Pemerintah (Diwa Agus Sudrajat, Rahmi Rahmawati)	1-6
Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi: <i>Literature Review</i> (Dian Anggraini, Auliya Safinatunnajah)	7-14
<i>Literature Review</i> Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Hipertensi (Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati)	15-19
Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut (Gian Nurdiansyah, Ahmad Yamin, Iceu Amira DA)	20-26
Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Prevalensi Astigmatisma (Chita Widia, Ayu Nursobah, Darmono)	27-31
Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja : <i>Literature Review</i> (Lia Juniarni, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, Tri Desi Anggita)	32-38
Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Harga Diri Rendah pada Remaja (Efri Widiанти, Lia Ramadanti, Karwati, Chandra Kirana K., Anjani Mumtazhas, Aprilia Aulia Ardianti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Hanifah Hasanah)	39-47
Pengaruh <i>Life Review Therapy</i> terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis (Trio Gustin Rahayu)	48-53
The Effectiveness of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review (Bhakti Permana, Nunung Nurhayati, Citra Nurintan Amelia, Linlin Lindayani)	54-65
<i>Life Skill</i> Remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS (Irma Darmawati, Dhika Dharmansyah, Linlin Lindayani, Ririn Alfyani)	66-73
Survei Kepadatan Jentik Nyamuk <i>Aedes Aegypti</i> pada Penampungan Air dalam Rumah dan Implikasinya terhadap Keperawatan Komunitas (Khotafiatun, Sugiharto, Wiwiek Natalya)	74-79
Media Pembelajaran Jarak Jauh dalam Pendidikan Keperawatan (Suci Noor Hayati, Gina Nurdina, Tri Antika Rizki Kusuma Putri)	80-89

TINGKAT STRESS MAHASISWA S1 ANKATAN 2014 DALAM MENGHADAPI PENINGKATAN STRATA PENDIDIKAN DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN KAMPUS GARUT

Gian Nurdiansyah¹, Ahmad Yamin², Iceu Amira DA³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Email : amira@unpad.ac.id

Abstrak

Stres merupakan keadaan seseorang yang mengakibatkan gangguan terhadap fisik dan psikologis. Tingkat stres yang terjadi diakibatkan karena perpindahan mahasiswa dari program diploma ke program sarjana. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi peningkatan strata Pendidikan di Universitas Padjadjaran mahasiswa angkatan 2014. Rancangan penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan total populasi yaitu 87 orang. Tingkat stress diukur dengan kuesioner PSS 10, yang berskala likert data dikelompokkan kedalam 3 kategori yaitu stress ringan (skor 1-14), stress sedang (15-26), stress berat (skor >26). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Stres ringan (2,4%), Stres sedang (76%), dan Stress berat (21,2%). Sedangkan hasil tingkat stress berdasarkan usia <20 stress berat yg paling banyak yaitu 5 orang (5,88%) dan usia >20 stress sedang paling banyak yaitu 52 orang (61,18%). Hasil tingkat stress berdasarkan jenis kelamin laki laki terbanyak pada kategori stress sedang (22,35%) dan jenis kelamin perempuan terbanyak pada kategori stress sedang (54,12%). Hasil tingkat stress berdasarkan IPK 3.0-3.5 terbanyak pada katagori stress sedang (65,88%). Kesimpulan dari penelitian ini yang paling dominan adalah stress sedang. Hal ini diakibatkan oleh beban SKS, tugas akhir, dan *system block*. Bisa lakukan evaluasi dan diberikan pelayanan konseling, dan bimbingan dengan dosen pembimbing untuk mengatasi masalah yang dialami mahasiswa sehingga tidak terjadi stress.

Kata kunci : Mahasiswa, Tingkat Stress, Universitas Padjadjaran

Abstract

Stress is a person's condition that results in physical and psychological disruption. The stress is caused by the transfer of students from the diploma program to the undergraduate program. The purpose of this study was to identify the stress level of students in the face of an increase in the level of education at Padjadjaran University 2014 class students. The research design uses quantitative descriptive with a population of the total number of 2014 students of the nursing faculty of the University of Padjadjaran Garut campus. The sampling technique used is a total population of 87 people. Stress level was measured by PSS 10 questionnaire, with Likert scale data grouped into 3 categories: mild stress (score 1-14), moderate stress (15-26), severe stress (score > 26). The results of this study found that mild stress (2.4%), moderate stress (76%), and severe stress (21.2%). While the results of stress levels based on age <20 the most severe stress is 5 people (5.88%) and age > 20 moderate stress at most, namely 52 people (61.18%). The results of stress levels based on the highest male gender were moderate (22.35%) and the highest female gender in the moderate stress (54.12%). The results of stress levels based on IPK 3.0-3.5 are the most in the category of moderate stress (65.88%). The conclusion of this study is that many experience stress which is moderate stress. This is caused by the SKS load, the final project, and the system block. Can do an evaluation and be given counseling services, and guidance with a supervisor to overcome problems experienced by students so that there is no stress.

Keywords: Student, Stress Level, Padjadjaran University

PENDAHULUAN

Perubahan kurikulum dari program diploma ke sarjana memicu timbulnya stress bagi mahasiswa. Stress sangat mempengaruhi cara belajar dan ingatan. Stress yang berlebihan akan menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental menurut Marcos dan Tillema, (2006) dalam (Simbolon, 2015). Mahasiswa yang menjalani perubahan kurikulum dari program diploma ke sarjana dihadapkan pada perubahan hidup mereka. Perubahan kurikulum dari program diploma ke sarjana juga memberikan hal yang positif seperti peningkatan rasa tanggung jawab, namun demikian mahasiswa yang dari program diploma (D3) ke sarjana (S1) lebih menunjukkan reaksi terhadap masa perpindahan, dimana reaksi yang di timbulkan bisa memberikan beban terhadap mahasiswa, karena mahasiswa yang dari program diploma ke sarjana belum terbiasa mengatur waktu dan tugas kuliah yang banyak. Setiap manusia yang memasuki lingkungan baru selalu merasakan hal yang baru pula sehingga mereka perlu adanya tahap-tahap untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru tersebut (Mei Retno Adiwaty, 2015).

Saat ini, tercatat sebanyak 406 mahasiswa lama yang memilih untuk transfer ke S-1 Keperawatan dan sebanyak 79 orang yang tetap memilih jenjang D-III. Ada pula mahasiswa lain yang pindah ke perguruan tinggi yang lain atau tidak melanjutkan pendidikan di Unpad. Sementara itu, tahun ini Kampus Unpad Garut juga telah menerima mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN. Sebanyak 72 orang mahasiswa diterima di Fakultas Keperawatan Kampus Garut ini. Pada angkatan 2014 terdiri dari 87 orang yang melanjutkan.

Pada perubahan dari program diploma ke program sarjana, mahasiswa angkatan 2014

harus menyelesaikan 59 sks dalam satu tahun dengan blok sistem dan ditambah dengan beban tugas seperti tugas akhir kuliah (skripsi). Hal ini menimbulkan beban bagi mahasiswa. Beban tersebut memicu timbulnya stress terhadap mahasiswa yang perpindahan dari program diploma ke program sarjana. Motivasi merupakan masalah yang sangat penting dan merupakan syarat mutlak dalam belajar. (Farida Raudah, Lia Yulia Budiarti, 2015).

Perkuliahannya ini juga menimbulkan banyak permasalahan bagi mahasiswa yang mengalami perubahan kurikulum dari program diploma ke sarjana. Pada program diploma beberapa mahasiswa sering bermalas-malasan sedangkan pada program sarjana mereka dituntut untuk lebih aktif dan fokus, jika lalai maka mereka akan ketinggalan dari teman-temannya. Dengan jadwal kuliah yang dipadatkan, belum lagi kegiatan-kegiatan yang akan lebih membuat mereka harus membagi waktu. Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari distress. Winkleman (1994, dalam Misra & Castillo, 2004) menyebutkan bahwa distress secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Penelitian lain menyebutkan bahwa tingginya tingkat distress, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante, 2008). dalam (Musabiq, 2018).

Selanjutnya menurut penelitian (Ambarwati, 2019) menyatakan mahasiswa mengalami stress dapat berdampak positif atau negatif. 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). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negative kognitif, fisiologis dan perilaku. (Sutjiato, 2015). Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008).

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mahasiswa program diploma yang harus melanjutkan ke program sarjana ini tidak bisa mengatur waktu dan tugas kuliah yang banyak. Mereka merasa mudah lelah, pusing, migren, sesak nafas, sering melamun dan sebagainya. Pengakuan tersebut terjadi karena mereka sering tidur malam untuk mengerjakan tugas sehingga membuat mereka sering merasa pusing dan lainnya. Hal ini menjadi data dasar peneliti untuk melakukan penelitian tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi strata pendidikan di Universitas Padjadjaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif dan diolah menggunakan statistik (Yusuf Muri,

2017). Variabel pada penelitian ini adalah tingkat stress mahasiswa angkatan 2014 terhadap program pengembangan diri dari diploma (D3) ke sarjana (S1). Populasi 87 dan sampel penelitian menggunakan total sampling sebanyak 85 orang karena 2 orang sedang cuti. Instrumen yang di gunakan adalah *perceived stress scale* (PSS-10). (Sheldon Cohen, 1983).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Data Demografi

Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Remaja akhir		
Usia 17 - 19	18	21.18
Usia 20 - 22	66	77.65
Usia 23- 25	1	1.18
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	23.53
Perempuan	65	76.47
IPK		
2.5 - 3.0	0	0
3.0-3.5	71	83.53
>3.5	14	16.47

Table 2.
Tingkat Stress Mahasiswa S1 dalam Menghadapi Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut (n=85)

Variabel	Frekuensi	%
Stres Ringan	2	2.35
Stres Sedang	65	76.47
Stres Berat	18	21.18

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa S1 dalam Menghadapi Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut

Karakteristik	Katagori					
	Stress Ringan		Stress Sedang		Stress Berat	
	f	%	f	%	f	%
Usia						
17-19	0	0	2	2.35	5	5.88
20-22	0	0	11	12.94	0	0
23-25	2	2.35	52	61.18	13	15.3
Jenis kelamin						
Laki-laki	1	1.18	19	22.35	0	0
Perempuan	1	1.18	46	54.12	18	21.18
IPK						
2.5-3.0	0	0	0	0	0	0
3.0-3.5	1	1.18	56	65.88	14	16.47
>3.5	1	1.18	9	10.59	4	4.70

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan pada variabel usia 17-19 tahun di dapatkan 18 orang atau (21,18%), pada usia 20-22 tahun 66 orang atau (77,65%), usia 23-25 tahun 1 orang atau (1,18%), berdasarkan jenis kelamin lebih banyak perempuan yaitu 65 orang atau (76,5%) sedangkan laki-laki hanya 20 orang atau (23,5%). Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa di dapatkan mahasiswa dengan tingkatan stress yaitu stress ringan 2 orang (2,35%), stress sedang 65 orang (76,47%), dan stress berat sebanyak 18 orang (21,18%). Berdasarkan hasil tabel 3 antara tingkat stress dengan usia bahwa usia 17-19 yang mengalami stress paling banyak adalah stress berat 5 orang atau (5,88%), stress sedang 2 orang atau (2,35%) dan tidak ada yang mengalami stress ringan. Sedangkan pada usia 20-22 hanya mengalami stress sedang saja sebanyak 11 orang (12,94%), pada usia 23-25 mengalami stress ringan sebanyak 2 orang (2,35%), yang mengalami stress sedang sebanyak 52 orang (61,18%) stress berat 13 orang atau (15,3%), sedangkan stress ringan 2 orang (2,35%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan umur responden berada pada remaja tingkat akhir, masa remaja akhir merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja akhir merupakan masa berkembangnya *identity* (identitas) dirinya. (Erik Erickson), dimana identitas (*identity*) adalah suatu pengorganisasian dorongan-dorongan (*drives*), kemampuan-kemampuan (*abilities*), keyakinan-keyakinan (*beliefs*), dan pengalaman-pengalaman individu kedalam citra diri (*images of self*) yang konsisten (Anita E. Woolfolk). Hasil penelitian sesuai tabel 2 menunjukkan bahwa di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran kampus Garut angkatan 2014 yang mengalami stress ringan sebanyak 2 orang atau (2,4%), stress sedang 65 orang atau (76,5%) dan stress berat sebanyak 18 orang atau (21,2 %). Hal ini tentu tidak baik bagi mahasiswa, jika dilihat dari dampak stress bahwa stress ringan bisa menyebabkan kecemasan, stress sedang bisa menyebabkan disfungsi sosial dan stress berat akan

mengakibatkan depresi (Purna Nandamuri and Ch. Gowthami, 2011).

Kondisi depresi dan kecemasan adalah suatu yang tidak diinginkan dalam suatu komunitas pendidikan. Dampak negatif dari stress emosional akan mengganggu proses kerja mereka. Mahasiswa yang mengalami kondisi stress ekstrim atau depresi membutuhkan perhatian serius, jika mahasiswa tidak mampu mengatasi stress dari proses pendidikan yang mereka terima akan berdampak buruk terhadap dirinya sendiri (Navas, 2012) Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010), pada kondisi stress akademik berat mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Hasilnya mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam penyelesaian tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari 85 mahasiswa didapatkan data bahwa tingkat stress berdasarkan usia yang menunjukkan usia >20 lebih banyak dibandingkan dengan usia <20 dalam katagori stress sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Raudah (Farida Raudah, Lia Yulia Budiarti, 2015) bahwa usia >20 lebih banyak yang mengalami stress karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Permasalahan ini di mungkinkan karena usia >20 cenderung untuk bekerja lebih keras sehingga kemungkinan untuk mendapatkan stress sangat tinggi. sedangkan Mahasiswa Universitas Padjadjaran kampus Garut sendiri cenderung lebih banyak usia yang >20 tahun dan ini menjadi kemungkinan alasan dalam penelitian yang dilakukan.

Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Risdiatoro, 2016) bahwa

mahasiswa yang mengalami stress disebabkan karena mahasiswa mengalami masalah dalam pembelajarannya atau belum lulus sarjana yang menyebabkan tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu mahasiswa yang mengalami stress juga disebabkan karena mahasiswa itu sendiri mulai mengalami kejenuhan kuliah dan munculnya kemalasan sehingga mengalami stres akademik. Hal ini dimungkinkan karena di Universitas Padjadjaran Fakultas Keperawatan PSDKU Garut, kondisinya pada saat melakukan strata pendidikan dari D3 ke sarjana, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Risdiatoro, 2016) dilakukan di Universitas Muhamadiyah Malang yang tidak melakukan strata pendidikan dari program diploma ke sarjana.

Selain dilihat dari usia maka selanjutnya akan dijelaskan mengenai tingkat stress berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki. Bahawa jenis kelamin perempuan yang paling banyak mengalami stress yaitu stress sedang 46 orang atau (54,12%) dan semua yang stress berat adalah perempuan sebanyak 18 orang (21,2%).

Menurut (Goff, 2011) bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki untuk semua tipe stresor. Pernyataan tersebut diperkuat oleh (McKean, 2000) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stress akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

Selain dilihat dari jenis kelamin dan usia, selanjutnya akan dijelaskan tingkat stress berdasarkan nilai IPK. Dari hasil penelitian didapatkan data dari 85 mahasiswa bahwa IPK yang paling banyak yaitu pada IPK 3,0-3,5 dengan tingkat stress sedang 56 orang atau (65,88%), stress berat 14 orang atau (16,47%), dan stress ringan 1 orang atau

(1,18%). Sedangkan pada IPK >3,5 yang paling banyak yaitu pada stress sedang sebanyak 9 orang atau (10,59%), stress berat 4 orang atau (4,7%) dan stress ringan 1 orang atau (1,18%). Dan tidak ada yang memiliki nilai ipk 2,5-3,0. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Rahmi Nuzulul, 2013) bahwa mahasiswa berprestasi baik dijumpai pada stress normal. Tetapi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prestasi baik dijumpai pada stress sedang. Hal ini dimungkinkan karena penelitian yang di lakukan oleh Rahmi dilakukan pada mahasiswa yang tidak menghadapi perubahan strata pendidikan dari program diploma ke sarjana.

Melihat kemungkinan sumber stressor di atas, maka setiap orang potensial untuk mengalami stress. Namun demikian, ada kelompok orang yang lebih mudah terkena stress, ada juga kelompok lain yang lebih memiliki ketahanan terhadap stress. Selanjutnya, di kalangan mahasiswa yang banyak menjadi sumber stressor yaitu belajar dengan Sistem blok, sks yang harus di tempuh dalam 1 tahun, di tambah lagi dengan tugas akhir, persoalan penggunaan waktu dan pergeseran nilai-nilai. Lebih jauh bisa kita simpulkan bahwa setiap orang bisa mengalami stress, sesekali stress dalam kehidupan merupakan ‘bumbu’ hidup dinamis, akan tetapi apabila terjadi stress yang sering dengan fluktuasi yang besar, maka sudah perlu mendapat perhatian khusus, artinya sudah perlu penanganan yang lebih serius.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang paling banyak mengalami stress yaitu pada stress sedang. Didapatkan juga tingkat stress berdasarkan karakteristik usia yaitu usia >20,

tingkat stress dengan karakteristik jenis kelamin perempuan paling banyak. kemudian tingkat stress berdasarkan IPK juga didapatkan yang paling banyak mengalami stress yaitu pada IPK 3,0-3,5. Stress ini diakibatkan oleh peningkatan strata Pendidikan di Universitas Padjadjaran kampus Garut. Stress yang terjadi yang diakibatkan oleh beban sks yang harus di tempuh dalam 1 tahun, tugas akhir, dan system blok yang di mana sebelumnya di program diploma mahasiswa belum pernah mengalaminya. Sistem blok yang mengakibatkan pembelajaran yang di padatkan di tambah tuntutan tugas akhir yang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 40.
- Farida Raudah, Lia Yulia Budiarti, D. R. L. (2015). *Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Reguler Fakultas Kedokteran Unlam yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI)* . *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 3 no 1.
- Goff. (2011). *Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students. Nternational Journal of Nursing Education Scholarship* 8(1):Article 1.
- Mckean. (2000). *College students'academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies* 16(1), 41–51.
- Mei Retno Adiwaty, Z. F. (2015). *Efektifitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru Pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Ttinggi (Studi Pada UPN "VETERAN" Jawa Timur)*, 9 no 1.

- Musabiq, S. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 74.
- Navas, P. S. (2012). *Stress among Medical Students*, 5 no 2, 5–7.
- Olpin, M., Hesson, M. 2009. Stress management for life: a research-based experiential approach. 2th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Purna Nandamuri and Ch. Gowthami. (2011). *Sources of Academic Stress – A Study on Management Students*. *Journal of Management and Science*, 1(2), 31–42.
- Rahmi Nuzulul. (2013). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes KNAD TA. 2011/2012*, 2 no 1.
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189
- Risdiantoro. (2016). *Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa*.
- Sheldon Cohen, T. K. and R. M. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 n0 4.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 29-37.
- Santoso, Singgih. (2015). *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Yusuf Muri. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan* (1st ed.). Jakarta: Kencana.