

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang gambaran tingkat stres mahasiswa PSIK UMY saat mengikuti proses tutorial PBL di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta disajikan dalam bentuk tabel yang meliputi karakteristik responden, gambaran tingkat stres mahasiswa saat tutorial, gambaran kejadian stres pada mahasiswa saat tutorial, dan gambaran perilaku yang muncul pada mahasiswa saat terjadi stres.

1. Karakteristik Responden

Reponden dalam penelitian ini adalah mahasiswa PSIK FKIK UMY yang berjumlah 223 orang yang terdiri dari empat angkatan, yaitu angkatan 2010, 2008, 2009, dan 2007. Responden diambil berdasarkan rumus dari Nursalam dan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Cara pengambilan sampel dilakukan secara acak yaitu dengan metode *Proportional Stratified Random Sampling*. Gambaran secara umum karakteristik responden dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Mahasiswa PSIK UMY

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1. Jenis kelamin		
Laki-laki	88	39,5
Perempuan	136	60,5
Total	223	100
2. Umur		
17 - 20	143	64,1
21- 23	80	35,9
Total	223	100
3. Angkatan		
2010	64	28,7
2009	55	24,7
2008	61	27,4
2007	43	19,3
Total	223	100

Berdasarkan tabel. 2 terlihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yaitu 136 responden (60,5%).

Berdasarkan umur responden paling banyak berusia 17-20 tahun yaitu 138 responden (27,8%) dan umur yang paling tinggi yaitu 23 tahun sedangkan umur yang paling rendah adalah 17 tahun.

Berdasarkan angkatan responden paling banyak adalah angkatan 2010 yaitu 64 responden (28,7%) dan yang paling sedikit angkatan 2007 yaitu 43 responden (19,3%).

2. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Saat Tutorial

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, gambaran tingkat stres mahasiswa pada saat tutorial dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel. 3
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Saat Tutorial

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1. Ringan	214	96,0
2. Sedang	9	4,0
3. Berat	0	0
Total	223	100

Tabel. 3 menunjukkan bahwa frekuensi tingkat stres mahasiswa cenderung terbanyak adalah stres ringan yaitu 214 responden (96,0%) dan stres sedang 9 responden (4,0%). Sedangkan stres berat tidak ada.

Tabel. 4
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Tingkat stres saat tutorial				Total	
	Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
Laki-laki	82	38,3	6	66,7	88	39,5
Perempuan	132	61,7	3	33,3	135	60,5
Total	214	100	9	100	223	100

Dari tabel. 4 diatas dapat dilihat bahwa jenis kelamin yang paling banyak mengalami stres yaitu perempuan sebanyak 132 orang (61,7%). Perempuan lebih rentan terhadap stres karena perempuan dipengaruhi oleh faktor biologis dan perubahan hormon.

Tabel. 5
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Tahun Masuk

Tahun masuk	Tingkat stres saat tutorial				Total	
	Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
2007	43	100	0	0	43	100
2008	57	93.4	4	6.6	61	100
2009	50	90.9	5	9.1	55	100
2010	64	100	0	0	64	100
Total	214	96.0	9	4.0	223	100

Berdasarkan Tabel. 5 terlihat bahwa mahasiswa angkatan 2010 yang paling banyak mengalami stres ringan yaitu sebanyak 64 responden (29,9%). Mahasiswa angkatan 2009 yang paling banyak mengalami stres ringan yaitu sebanyak 50 responden (23,4%). Pada angkatan 2008 stres ringan sebanyak 57 (26,6%). Sedangkan pada angkatan 2007 ada sebanyak 43 responden (20,1%) yang mengalami stres ringan.

Tabel. 6
Gambaran Perilaku yang Muncul Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Saat Terjadi Stres

Tingkat stres	Perilaku yang muncul saat stres						Total	
	Melawan stres		Menarik diri dari stres		Kompromi terhadap stres		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	161	95,3	19	100	34	97,1	214	96,0
Sedang	8	4,7	0	00,0	1	2,9	9	4,0
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	169	100	19	100	35	100	223	100

Pada tabel. 6 dapat dijelaskan bahwa perilaku yang paling banyak ditemui pada stres tingkat ringan yaitu perilaku melawan stres sebanyak 161 mahasiswa (95,3%).

3. Gambaran Kejadian Stres Pada Mahasiswa Saat Tutorial

Tabel. 7
Gambaran Kejadian Stres pada Mahasiswa saat Tutorial

Kejadian Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak terjadi	82	36,8
Terjadi	141	63,2
Total	223	100

Berdasarkan tabel. 7 gambaran kejadian stres pada mahasiswa saat tutorial didapatkan hasil yang paling banyak menyatakan bahwa tutorial menyebabkan stres yaitu 141 responden menyatakan "Ya".

Tabel. 8
Gambaran Kejadian Stres Mahasiswa Berdasarkan Tahun Masuk

Tahun Masuk	Kejadian stres				Total	
	Tidak terjadi		Terjadi		n	%
	n	%	n	%		
2007	23	28,0	20	14,2	43	19,3
2008	18	22,0	43	30,5	61	27,4
2009	12	14,0	43	30,5	55	24,7
2010	29	35,4	35	24,8	64	26,7
Total	82	100	141	100	223	100

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dicantumkan ke dalam tabel.8 diketahui bahwa mahasiswa yang paling banyak mengalami stres yaitu mahasiswa angkatan 2008 sebanyak 43 responden (30,5%) dan yang paling sedikit yang tidak mengalami yaitu mahasiswa angkatan 2009

4. Gambaran Perilaku yang Muncul pada Mahasiswa Saat Terjadi Stres Tutorial

Tabel. 9
Gambaran Perilaku yang Muncul pada Mahasiswa Saat Terjadi Stres Tutorial

Perilaku yang muncul	Frekuensi	Persentase (%)
1. Perilaku melawan stres	169	75,8
2. Perilaku menarik diri dari stres	19	8,5
3. Perilaku kompromi terhadap stres	35	15,7
Total	223	100

Pada tabel. 9 perilaku yang paling banyak ditimbulkan pada mahasiswa saat mengalami stres tutorial yaitu perilaku melawan stres sebanyak 169 responden (75,8%). Perilaku yang paling sedikit dijumpai yaitu perilaku menarik diri dari stres sebanyak 19 responden (8,5%).

Tabel .10
Gambaran Perilaku yang Muncul pada Mahasiswa Saat Terjadi Stres Berdasarkan Tahun Masuk

Tahun masuk	Perilaku yang muncul saat stres						Total	
	Melawan stres		Menarik diri dari stres		Kompromi terhadap stres		n	%
	n	%	n	%	n	%		
2007	35	20,7	6	31,6	2	5,7	43	19,3
2008	51	30,2	0	00,0	10	28,6	61	27,4
2009	39	23,1	7	36,8	9	25,7	55	24,7
2010	44	26,0	6	31,6	14	40,0	64	28,7
Total	169	100	19	100	35	100	223	100

Berdasarkan tabel. 10 di atas bahwa perilaku yang dapat muncul saat stres berdasarkan angkatan paling banyak yaitu perilaku melawan stres pada angkatan 2008 sebanyak 51 responden (30,2%) dan yang paling sedikit yaitu menarik diri dari stres pada angkatan yang sama. Sedangkan

perilaku kompromi terhadap paling banyak yaitu pada angkatan 2010 sebanyak 14 responden (40,0%).

5. **Macam-macam Perilaku Mahasiswa yang Muncul saat Mengalami Stres**

Hasil penelitian tentang macam-macam perilaku mahasiswa yang muncul saat mengalami stres dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu:

- a. Perilaku melawan stres, terdiri dari: mencari kesibukan sendiri, mendengarkan musik, berbicara dengan sahabat, pergi jalan-jalan keluar, nonon televisi dan film, internetan, bercanda sama teman, parti, enjoy aja, *refreshing*, goyang-goyang kaki, tidak belajar, menulis, tarik nafas dan berdoa agar diskusi cepat selesai, mengingat yang indah-indah, nyanyi, bersiul-siul dan membuat humor, main hp, sms-an, ke toilet, ngomong agak ngawur, makan, istirahat, mincing, ribut, pergi keluar ruangan beberapa saat, malas masuk, futsal, ngumpul bareng teman-teman, ngobrol, makan permen, karaokean, baca novel.
- b. Perilaku menarik diri dari stres, terdiri dari: diam saat tutorial, mendengar saja, diam saja, tidur, pasrah dan minta bahan ajaran sama teman, melamun.
- c. Perilaku kompromi terhadap stres, terdiri dari: tanya kepada teman, berusaha mempersiapkan diri saat tutorial, menjawab pertanyaan saat tutorial, berusaha untuk santai, belajar lebih giat dan memahami, relaksasi, mencari referensi baru, tetap tenang dan fokus, berusaha meninjau kembali materi kuliah, baca ALQur'an, bernikir positif

berikhtiar dan berdoa, menghilangkan rasa kurang percaya diri, berwudhu, ke perpustakaan, mengevaluasi diri.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden di atas menunjukkan bahwa mahasiswa PSIK FKIK UMY paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 136 responden (60,5%) dari 223 responden. BPS (2010) dalam ANTARA News mendapatkan data bahwa di Indonesia jumlah penduduk lebih banyak laki-laki dibandingkan perempuan akan tetapi di DIY terdapat jumlah penduduk perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal tersebut menjadi latar belakang perempuan lebih banyak pada penelitian ini. Selain itu dalam buku keperawatan Islam dijelaskan bahwa berawal dari perjuangan Siti Rufa'idah sebagai perawat perempuan muslim pertama kali di dunia yang menyerukan kepada umat bahwa menjadi perawat itu merupakan suatu pekerjaan yang mulia dalam membantu sesama. Oleh karena itulah pada penelitian ini didapatkan hasil mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan umur responden paling banyak berusia 17-20 tahun yaitu 143 responden (64,1%). Umur yang paling tinggi yaitu 23 tahun dan umur yang paling rendah adalah 17 tahun. Dari segi umur ini dapat dianalisa bahwa usia antara 17 – 23 tahun itu merupakan usia remaja

akhir dan memasuki usia dewasa dimana pada usia tersebut merupakan usia yang sangat rentan terhadap stres karena mahasiswa dihadapkan dengan berbagai permasalahan untuk mendewasakan dirinya.

2. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa saat Tutorial

Tingkat stres mahasiswa pada saat tutorial sebagian besar mengalami stres tingkat ringan yaitu 214 responden (96,0%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak 9 responden (4,0%). Sedangkan stres berat tidak ada. Dari jumlah tersebut yang paling banyak mengalami stres adalah perempuan yaitu 132 orang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Tahun 2007, faktor yang menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap kejadian stres adalah faktor biologis dan budaya. Misalnya, masyarakat masih menganggap perempuan sebagai makhluk tidak berdaya. Sehingga mengakibatkan tekanan yang dapat menimbulkan stres pada perempuan tersebut. Sedangkan dari faktor biologis yaitu seperti siklus hormonal, persalinan, dan menopause pada wanita turut mempengaruhi gangguan emosional perempuan. Di masa seperti ini kondisi emosional perempuan cenderung berubah-ubah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa saat tutorial sebagian besar terjadi stres ringan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan proses tutorial PBL tersebut merupakan sesuatu yang sudah sering mereka jumpai sehingga jika terjadi stres mahasiswa sudah bisa

beradaptasi. Oleh karena itu stres yang dimunculkan hanya stres tingkat ringan.

Berdasarkan tahun masuk, sebagian besar yang paling banyak mengalami stres yaitu pada angkatan 2010 yang paling banyak mengalami stres ringan sebanyak 64 responden (29,9%) dan stres sedang tidak ada. Mahasiswa angkatan 2009 yang paling banyak mengalami stres ringan yaitu sebanyak 50 responden (23,4%) dan stres sedang sebanyak 5 responden (55,6%). Pada angkatan 2008 stres ringan sebanyak 57 (26,6%) dan stres sedang sebanyak 4 responden (44,4%). Sedangkan pada angkatan 2007 ada sebanyak 43 responden (20,1%) yang mengalami stres ringan dan stres sedang tidak ada. Hal ini disebabkan oleh pada fase awal dan akhir merupakan fase penyesuaian terhadap perubahan pembelajaran jadi angkatan 2007 dan angkatan 2010 hanya mengalami stres ringan. Mills (2008) mengungkapkan bahwa salah satu kelemahan dalam proses PBL adalah proses pengajaran yang sangat berbeda dengan yang mahasiswa terima sebelumnya, sehingga hasilnya dapat menegangkan dan membingungkan mahasiswa itu sendiri. Selain itu perubahan peran, masalah interpersonal, intrakelompok, intrapersonal, dan keterampilan dapat mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa (Rideout, 2006).

Pada tabel. 6 dapat dijelaskan bahwa perilaku yang paling banyak ditemui pada stres tingkat ringan yaitu perilaku melawan stres sebanyak 161 mahasiswa (95,3%). Seseorang yang mengalami stres

ringan berguna dan dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari serta memiliki semangat yang lebih besar (Susanti, 2007). Stres ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bergairah dalam kehidupan yang biasanya membosankan dan rutin (Ilham, 2007). Oleh karena hal tersebut perilaku yang muncul dapat berupa perilaku yang melawan stres, misalnya untuk menghindari stres dengan melakukan kegiatan lain seperti games, jalan-jalan, nonton tv dan lain-lain. Selain perilaku melawan stres, perilaku lain yang dapat dimunculkan yaitu perilaku kompromi terhadap stres dan menarik diri dari stres. Perilaku-perilaku tersebut dilakukan dengan tujuan agar stres yang dialami dapat berkurang bahkan menghilang.

3. Gambaran Kejadian Stres Pada Mahasiswa Saat Tutorial

Berdasarkan tabel. 7 gambaran kejadian stres pada mahasiswa saat tutorial sebagian besar menyatakan bahwa tutorial menyebabkan stres. Meskipun stres yang ditimbulkan ringan akan tetapi jika tidak ditangani stres yang ringan tersebut bisa berubah menjadi stres yang berat dan akan membahayakan bagi kesehatan seseorang dimana tahap ini disebut tahap resisten yaitu energi seseorang untuk beradaptasi menghilang (Suaib, 2007).

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Wong (2008) di *National University of Singapore* didapatkan bahwa banyak hal positif yang didapatkan dari proses diskusi tutorial PRT. salah satunya dapat

meningkatkan *critical thinking* mahasiswa dan tidak menyebabkan stres. Akan tetapi pada penelitian ini didapatkan bahwa tutorial dapat menyebabkan stres ringan pada mahasiswa. Faktor penyebab yang dapat menimbulkan stres tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya kondisi fisik dan keadaan emosi individu itu sendiri seperti penyakit dan terdapatnya banyak masalah yang sedang dihadapi oleh individu itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, misalnya faktor sosial budaya, keluarga dan lingkungan (Potter & Perry, 2005). Selain itu juga dipengaruhi oleh mahasiswa yang belum familiar terhadap proses tutorial PBL itu sendiri sehingga mahasiswa merasa asing dengan proses yang mereka alami. Pada penelitian ini sebagian mahasiswa mengatakan bahwa sesuatu yang dapat memicu stres pada saat tutorial adalah mahasiswa kesulitan dalam menemukan sumber materi untuk *step* ke tujuh, mini kuis dan saat memulai membahas skenario dengan kelompok yang baru.

4. Gambaran Perilaku yang Muncul pada Mahasiswa Saat Terjadi Stres Tutorial

Pada tabel. 9 perilaku yang paling banyak ditimbulkan pada mahasiswa saat mengalami stres tutorial yaitu perilaku melawan stres sebanyak 169 responden (75,8%). Perilaku yang paling sedikit dijumpai yaitu perilaku menarik diri dari stres. Hal ini dikarenakan cara beradaptasi individu memiliki cara tersendiri untuk beradaptasi terhadap

paparan stres, selain itu juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dari individu itu sendiri sehingga jika salah satu individu ada yang mengalami stres maka individu lain berusaha untuk mengalihkan stres tersebut. Faktor pengalaman juga memegang peranan penting dalam hal ini, seorang yang pernah terpapar stres yang serupa maka tindakan untuk mengalihkan stres tersebut sudah dipersiapkan sehingga jika terjadi stres yang serupa dapat menjadi suatu kebiasaan bagi dirinya (Potter & Perry, 2005).

Sedangkan gambaran perilaku mahasiswa saat terjadi stres berdasarkan angkatan yaitu yang paling banyak perilaku melawan pada angkatan 2008, yang paling sedikit yaitu perilaku menarik diri terjadi pada angkatan yang sama yaitu angkatan 2008. Untuk perilaku kompromi paling banyak terjadi pada angkatan 2010. Dari hasil tersebut diketahui bahwa perilaku yang muncul saat terjadi stres adalah sebagian besar mengalami perilaku yang melawan. Hal yang dapat mempengaruhinya yaitu pada angkatan tersebut merupakan angkatan yang masih berada pada tahap pertengahan masuk perguruan tinggi sehingga dari stres yang mereka alami dapat menimbulkan perilaku yang melawan seperti jalan-jalan bersama teman-teman, nonton tv, bermain game dan sebagainya. Selain itu menurut Sundari (2011) dalam kuliah keterampilan belajar tentang stres manajemen bahwa pola asuh dan lingkungan juga berperan dalam cara beradaptasi seseorang saat terjadi