

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil penelitian**

##### **1. Gambaran umum lokasi penelitian**

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah universitas yang berjalan di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) angkatan data. Universitas ini merupakan gabungan dari dua lembaga yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dengan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika Dan Komputer (Stmik) dengan surat keputusan KEMENRISTEKDIKTI Nomor 166/KPP/1/2028 pada tanggal 2 Februari 2018. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terdiri dari 2 kampus yaitu kampus 1 yang berlokasi di Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, banyuraden Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293. Sedangkan kampus 2 yang berlokasi di Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55294.

Salah satu program unggulan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah program studi profesi ners. Program ini adalah tahap lanjut bagi mahasiswa yang ingin menjadi perawat profesional. Mahasiswa yang berpartisipasi dalam program ini adalah mereka yang telah menyelesaikan tahap akademik dan telah memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Program studi profesi ners di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berakreditasi Baik Sekali sesuai dengan SK 0314/LAM-PTKes/Akr/Pro/V/2024. Jumlah mahasiswa pada program studi ners saat ini adalah 98 mahasiswa dengan 64 mahasiswa angkatan ke 21 dan 34 mahasiswa dari angkatan 22.

Mahasiswa profesi ners memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan 38 SKS, pada semester 1 atau yang sedang dijalani oleh mahasiswa ners angkatan 22 mendapatkan enam mata kuliah, antara lain; mata kuliah keperawatan dasar profesi, keperawatan anak, keperawatan maternitas, medikal bedah, kesehatan jiwa, dan gerontik. Dilanjut pada semester 2 dengan

enam mata kuliah antara lain; keperawatan gawat darurat, manajemen keperawatan, keperawatan komunitas dan keluarga, *primary health care* (PHC), dan karya ilmiah akhir ners.

Banyaknya mata kuliah dan tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa profesi ners dapat menimbulkan tekanan yang berakibat pada stres akademik. Stres akademik tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa semester 2. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa ners semester 1 dan 2, mereka sama-sama mengalami stres dan merasa tertekan. Mahasiswa semester 1 kebanyakan merasakan tertekan karena kurang nyaman dengan lingkungan kelompok dan banyak laporan setiap minggunya. Sedangkan mahasiswa semester 2 mengatakan stres karena harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Stres akademik yang dialami mahasiswa profesi ners menimbulkan dampak yang kurang baik selama proses pendidikan, salah satunya yaitu sulit mengontrol emosi. Hasil wawancara pada mahasiswa profesi ners didapatkan bahwa 40% mahasiswa sulit mengelola emosi. Kurangnya dukungan sosial dan persaingan antar teman sebaya membuat mahasiswa sulit mengelola emosi, dan membuat mereka memiliki ketahanan emosi yang rendah.

## **2. Analisis hasil penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa profesi ners tahun ajaran 2023/2024 atau angkatan 21 dan 22 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Karakteristik responden dalam penelitian ini dijelaskan melalui distribusi frekuensi berdasarkan variabel penelitian.

### **a. Analisis univariat**

#### **1) Karakteristik responden**

Karakteristik responden pada penelitian ini termasuk jenis kelamin, usia, angkatan, dan tempat tinggal.

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa profesi ners di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2024 (n=90)**

| Karakteristik Responden | Frekuensi (f) | Presentase (%) | Mean         | SD           |
|-------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>    |               |                |              |              |
| Laki-laki               | 22            | 24,4%          |              |              |
| Perempuan               | 68            | 75,6%          |              |              |
| <b>Total</b>            | <b>90</b>     | <b>100%</b>    | -            | -            |
| <b>Usia</b>             |               |                |              |              |
| 17-25 tahun             | 75            | 83,3%          | 23,66        | 1,723        |
| 26-35 tahun             | 15            | 16,7%          |              |              |
| <b>Total</b>            | <b>90</b>     | <b>100%</b>    | <b>23,66</b> | <b>1,723</b> |
| <b>Angkatan</b>         |               |                |              |              |
| Ners 21                 | 58            | 64,4%          |              |              |
| Ners 22                 | 32            | 35,6%          |              |              |
| <b>Total</b>            | <b>90</b>     | <b>100%</b>    | -            | -            |
| <b>Tempat tinggal</b>   |               |                |              |              |
| Bersama keluarga        | 23            | 25,6%          |              |              |
| Kos/kontrakan           | 67            | 74,4%          |              |              |
| <b>Total</b>            | <b>90</b>     | <b>100%</b>    | -            | -            |

(Sumber : Data primer 2024)

Berdasarkan tabel 4.1 terlihat bahwa sebagian mahasiswa mayoritas adalah perempuan (75,6%), dengan usia terbanyak di antara 17-25 tahun (83,3%), berdasarkan angkatan lebih banyak angkatan 21 dengan (64,4%), dan berdasarkan tempat tinggal terbanyak yaitu di kos/kontrakan (74,4%).

## 2) Tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners

Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2024 (n=90)**

| Tingkat stres akademik | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|------------------------|---------------|----------------|
| Rendah                 | 28            | 31,1%          |
| Sedang                 | 58            | 64,4%          |
| Tinggi                 | 4             | 4,4%           |
| <b>Total</b>           | <b>90</b>     | <b>100</b>     |

(Sumber : Data primer 2024)

Pada tabel 4.2 terlihat bahwa lebih dari setengah jumlah responden atau 58 (64,4%) mahasiswa merasakan stres akademik

tingkat sedang, 28 (31,1%) mahasiswa merasakan stres akademik tingkat rendah, dan 4 (4,4%) mahasiswa lainnya mengalami stres akademik tingkat tinggi.

**Tabel 4.3 Tabulasi silang tingkat stres akademik dengan jenis kelamin, usia, angkatan, dan tempat tinggal mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2024 (n=90)**

|                       | Tingkat stres akademik |                   |                 |                  |
|-----------------------|------------------------|-------------------|-----------------|------------------|
|                       | Rendah                 | Sedang            | Tinggi          | Total            |
| <b>Jenis kelamin</b>  |                        |                   |                 |                  |
| Laki-laki             | 12 (54,4%)             | 9 (40,9%)         | 1 (4,5%)        | 22 (100%)        |
| Perempuan             | 16 (23,5%)             | 49 (72,1%)        | 3 (4,4%)        | 68 (100%)        |
| <b>Total</b>          | <b>28 (31,1%)</b>      | <b>58 (64,4%)</b> | <b>4 (4,4%)</b> | <b>90 (100%)</b> |
| <b>Usia</b>           |                        |                   |                 |                  |
| 17-25 tahun           | 22 (29,3%)             | 50 (66,7%)        | 3 (4,0%)        | 75 (100%)        |
| 26-35 tahun           | 6 (40,0%)              | 8 (53,3%)         | 1 (6,7%)        | 15 (100%)        |
| <b>Total</b>          | <b>28 (31,1%)</b>      | <b>58 (64,4%)</b> | <b>4 (4,4%)</b> | <b>90 (100%)</b> |
| <b>Angkatan</b>       |                        |                   |                 |                  |
| Ners 21               | 21 (36,2%)             | 36 (62,1%)        | 1 (1,7%)        | 58 (100%)        |
| Ners 22               | 7 (21,9%)              | 22 (68,8%)        | 3 (9,4%)        | 32 (100%)        |
| <b>Total</b>          | <b>28 (31,1%)</b>      | <b>58 (64,4%)</b> | <b>4 (4,4%)</b> | <b>90 (100%)</b> |
| <b>Tempat tinggal</b> |                        |                   |                 |                  |
| Di rumah              | 4 (17,4%)              | 18 (78,3%)        | 1 (4,3%)        | 23 (100%)        |
| Kost/kontrakan        | 24 (35,8%)             | 40 (59,7%)        | 3 (4,5%)        | 67 (100%)        |
| <b>Total</b>          | <b>28 (31,1%)</b>      | <b>58 (64,4%)</b> | <b>4 (4,4%)</b> | <b>90 (100%)</b> |

(Sumber : Data primer 2024)

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik tingkat sedang, dengan mayoritas pada jenis kelamin perempuan 72,1% mahasiswa, pada usia 17-25 tahun 66,7% mahasiswa, pada angkatan 21 dengan jumlah 62,1% mahasiswa, dan tempat tinggal di rumah bersama keluarga 78,3% mahasiswa.

**Tabel 4. 4 Gambaran stres akademik pada kuesioner PASS (*Perceived Academic Stress Scale*)**

| No. | Pertanyaan                                                                                                                                    | Frekuensi % |      |      |      |      |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
|     |                                                                                                                                               | STS         | TS   | AS   | S    | SS   | Mean |
| 1.  | Saya yakin saya akan menjadi mahasiswa yang sukses di ners.                                                                                   | -           | 1,1  | 1,1  | 22,2 | 75,6 | 1,28 |
| 2.  | Saya yakin bahwa saya akan berhasil dalam karir perawat saya di masa depan.                                                                   | -           | 1,1  | 3,3  | 31,1 | 64,4 | 1,41 |
| 3.  | Keputusan tentang kegiatan akademik saya mudah bagi saya.                                                                                     | -           | 1,1  | 8,9  | 62,2 | 27,8 | 1,83 |
| 4.  | Saya pikir waktu yang dialokasikan antara kuliah dan bimbingan dan tugas yang diberikan pada tahap profesi ners sudah seimbang.               | 2,2         | 8,9  | 28,9 | 46,7 | 13,3 | 2,40 |
| 5.  | Saya percaya bahwa kekhawatiran saya tentang kegagalan saya baik dalam ujian tahap maupun kompetensi menunjukkan bahwa saya tidak cukup kuat. | 24,4        | 40,0 | 12,2 | 20,0 | 3,3  | 2,38 |
| 6.  | Dosen atau Instruktur Klinis memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya                                                              | 24,2        | 57,8 | 7,8  | 10,0 | -    | 2,03 |
| 7.  | Saya tidak bisa mengejar atau menyelesaikan tugas.                                                                                            | 31,1        | 51,1 | 12,2 | 5,6  | -    | 1,92 |
| 8.  | Saya merasa stres karena harapan orang tua saya yang tidak realistis terhadap pencapaian akademik saya saat ini.                              | 26,7        | 53,3 | 11,1 | 7,8  | 1,1  | 2,03 |
| 9.  | Sangat kompetitif dengan teman-teman saya untuk mencapai kompetensi atau mendapatkan nilai terbaik.                                           | 11,1        | 28,9 | 26,7 | 27,8 | 5,6  | 2,88 |
| 10. | Saya khawatir saya akan gagal di setiap tahap karir ners atau gagal dalam ujian kompetensi nantinya.                                          | 13,3        | 32,2 | 21,1 | 21,1 | 12,2 | 2,87 |
| 11. | Pertanyaan ujian (praktik, tulis, atau respons baik di luar maupun di internet) biasanya sangat sulit.                                        | 10,0        | 34,4 | 31,1 | 22,2 | 2,2  | 2,72 |
| 12. | Menurut pendapat saya, waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan ujian, baik secara lisan maupun online terlalu singkat.                      | 6,7         | 51,1 | 22,2 | 18,9 | 1,1  | 2,57 |
| 13. | Praktik, tulis, atau respons ujian, baik di luar maupun di internet, adalah momen yang menegangkan bagi saya.                                 | 4,4         | 20,0 | 24,4 | 37,8 | 13,3 | 3,36 |
| 14. | Saya khawatir saya tidak akan mendapatkan pekerjaan meskipun saya lulus ujian kompetensi.                                                     | 21,1        | 26,7 | 22,2 | 21,1 | 8,9  | 2,70 |
| 15. | Setelah menyelesaikan tugas-tugas saya, saya memiliki cukup waktu untuk bersantai dan bersantai.                                              | 8,9         | 25,6 | 26,7 | 31,1 | 7,8  | 3,03 |
| 16. | Saya pikir beban SKS dan praktik yang harus saya lakukan selama bekerja terlalu besar.                                                        | 5,6         | 37,8 | 26,7 | 31,1 | 7,8  | 2,88 |
| 17. | Menurut pendapat saya, jumlah pekerjaan yang dilakukan oleh ners terlalu banyak.                                                              | 5,6         | 13,3 | 25,6 | 32,2 | 23,3 | 3,54 |
| 18. | Pencapaian akademik saya sangat dipengaruhi oleh dosen atau instruktur klinis.                                                                | 3,3         | 21,1 | 24,4 | 35,6 | 15,6 | 3,39 |

(sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, dapat disimpulkan bahwa gambaran stres akademik pada mahasiswa profesi ners Universitas

Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan kuesioner paling banyak mahasiswa menjawab setuju pada item No. 9,10,13,14,17, dan 18. Sedangkan mahasiswa terbanyak menjawab tidak setuju pada item No. 1 dan 7.

3) Tingkat *emotional resilience* mahasiswa profesi ners

Gambaran ketahanan emosional atau *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Tabel 4.5 Tingkat *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2024 (n=90)**

| Tingkat <i>emotional resilience</i> | Frekuensi (f) | Presentase (%) | Mean  | SD    |
|-------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------|
| Sangat rendah                       | 9             | 10,0%          | 31,26 | 3,710 |
| Rendah                              | 12            | 13,3%          |       |       |
| Sedang                              | 38            | 42,2%          |       |       |
| Tinggi                              | 15            | 16,7%          |       |       |
| Sangat tinggi                       | 16            | 17,8%          |       |       |
| <b>Total</b>                        | <b>90</b>     | <b>100</b>     |       |       |

(Sumber : Data primer 2024)

Pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa hampir setengah dari total responden memiliki ketahanan emosional tingkat sedang, yaitu berjumlah 38 (42,2%) mahasiswa, 15 (16,7%) mahasiswa juga memiliki ketahanan emosional tingkat tinggi, dan 16 (17,8%) mahasiswa memiliki ketahanan emosional sangat tinggi. Total skor rata-rata yang didapatkan mahasiswa sejumlah 31,26 dengan standar deviasi 3,710.

**Tabel 4.6 Tabulasi silang tingkat emotional resilience dengan jenis kelamin, usia, angkatan, dan tempat tinggal mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2024 (n=90)**

| Karakteristik  |                | Emotional Resilience |             |           |             |           |             |           |             |           |             |           |            |
|----------------|----------------|----------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|
|                |                | SR                   |             | R         |             | S         |             | T         |             | ST        |             | F         | %          |
|                |                | F                    | %           | F         | %           | F         | %           | F         | %           | F         | %           |           |            |
| Jenis kelamin  | L              | 2                    | 9,1         | 3         | 13,6        | 9         | 40,9        | 2         | 9,1         | 6         | 27,3        | 22        | 100        |
|                | P              | 7                    | 10,3        | 9         | 13,2        | 29        | 42,6        | 13        | 19,1        | 10        | 14,7        | 68        | 100        |
|                | <b>Total</b>   | <b>9</b>             | <b>10,0</b> | <b>12</b> | <b>13,3</b> | <b>38</b> | <b>42,2</b> | <b>15</b> | <b>16,7</b> | <b>16</b> | <b>17,8</b> | <b>90</b> | <b>100</b> |
| Usia           | 17-25 tahun    | 7                    | 9,3         | 9         | 12,0        | 35        | 46,7        | 14        | 18,7        | 10        | 13,3        | 75        | 100        |
|                | 26-35 tahun    | 2                    | 13,3        | 3         | 20,0        | 3         | 20,0        | 1         | 6,7         | 6         | 40,0        | 15        | 100        |
|                | <b>Total</b>   | <b>9</b>             | <b>10,0</b> | <b>12</b> | <b>13,3</b> | <b>38</b> | <b>42,2</b> | <b>15</b> | <b>16,7</b> | <b>16</b> | <b>17,8</b> | <b>90</b> | <b>100</b> |
| Angkatan       | Ners 21        | 6                    | 10,3        | 5         | 8,6         | 28        | 48,3        | 9         | 15,5        | 10        | 17,2        | 58        | 100        |
|                | Ners 22        | 3                    | 9,4         | 7         | 21,9        | 10        | 31,3        | 6         | 18,8        | 6         | 18,8        | 32        | 100        |
|                | <b>Total</b>   | <b>9</b>             | <b>2,2</b>  | <b>12</b> | <b>13,3</b> | <b>38</b> | <b>42,2</b> | <b>15</b> | <b>16,7</b> | <b>16</b> | <b>17,8</b> | <b>90</b> | <b>100</b> |
| Tempat tinggal | Rumah          | 2                    | 8,7         | 2         | 8,7         | 12        | 52,2        | 5         | 21,7        | 2         | 8,7         | 23        | 100        |
|                | Kost/kontrakan | 7                    | 10,4        | 10        | 14,9        | 26        | 38,8        | 10        | 14,9        | 14        | 20,9        | 67        | 100        |
|                | <b>Total</b>   | <b>9</b>             | <b>10,0</b> | <b>12</b> | <b>13,3</b> | <b>38</b> | <b>42,2</b> | <b>15</b> | <b>16,7</b> | <b>16</b> | <b>17,8</b> | <b>90</b> | <b>100</b> |

(Sumber : Data primer 2024)

Pada tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa profesi ners mayoritas memiliki *emotional resilience* tingkat sedang pada jenis kelamin perempuan (42,6%), pada usia 17-25 tahun (46,7%), pada angkatan ners 21 (48,3%) mahasiswa, dan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama keluarga (52,2%) mahasiswa.

**Tabel 4. 7 Gambaran *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan kuesioner *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)***

| No. | Pertanyaan                                                               | Frekuensi (%) |     |      |      |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------|
|     |                                                                          | STS           | TS  | S    | SS   | Mean |
| 1.  | Saya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.              | -             | 3,3 | 78,9 | 17,8 | 3,14 |
| 2.  | Saya mampu bertahan dalam situasi apapun.                                | 1,1           | 7,8 | 70,0 | 21,1 | 3,11 |
| 3.  | Saya dapat melihat masalah dari sudut pandang yang membuat saya tertawa. | 5,6           | 8,9 | 71,1 | 14,4 | 2,94 |
| 4.  | Saya bisa merasa lebih kuat setelah berhasil mengatasi tekanan.          | -             | 7,8 | 70,0 | 22,2 | 3,14 |
| 5.  | Saya sering bangkit setelah sakit atau kesulitan.                        | -             | 4,4 | 63,3 | 32,2 | 3,28 |

| No. | Pertanyaan                                              | Frekuensi (%) |      |      |      |      |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------|------|------|------|------|
|     |                                                         | STS           | TS   | S    | SS   | Mean |
| 6.  | Walaupun ada hambatan, saya mampu mencapai tujuan saya. | -             | -    | 67,8 | 32,2 | 3,32 |
| 7.  | Saya dapat tetap fokus di bawah tekanan                 | 1,1           | 18,9 | 62,2 | 17,8 | 2,97 |
| 8.  | Kegagalan tidak membuat saya putus asa.                 | 1,1           | 7,8  | 66,7 | 24,4 | 3,14 |
| 9.  | Saya pikir saya kuat.                                   | 1,1           | 7,8  | 61,1 | 30,0 | 3,20 |
| 10. | Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan   | 2,2           | 8,9  | 75,6 | 13,3 | 3,00 |

(Sumber : Data primer)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat *emotional resilience* mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta didapatkan hasil mayoritas mahasiswa menjawab tidak setuju pada item No. 7.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dengan uji *Gamma* hubungan antara stres akademik dengan *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah sebagai berikut

**Tabel 4.8 Tabulasi silang dan uji gamma hubungan antara stres akademik dengan *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta 2024 (n=90)**

| Tingkat stres akademik | Tingkat <i>emotional resilience</i> |      |    |      |    |      |    |      |    |      |       |     | G     | P-value |
|------------------------|-------------------------------------|------|----|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|-------|---------|
|                        | SR                                  |      | R  |      | S  |      | T  |      | ST |      | Total |     |       |         |
|                        | F                                   | %    | F  | %    | F  | %    | F  | %    | F  | %    | F     | %   |       |         |
| Rendah                 | 1                                   | 3,6  | 1  | 3,6  | 15 | 53,6 | 1  | 3,6  | 10 | 35,7 | 28    | 100 | 0,396 | 0,006   |
| Sedang                 | 7                                   | 12,1 | 10 | 17,2 | 21 | 36,2 | 14 | 24,1 | 6  | 10,3 | 58    | 100 |       |         |
| Tinggi                 | 1                                   | 25,0 | 1  | 25,0 | 2  | 50,0 | 0  | 0,0  | 0  | 0    | 4     | 100 |       |         |
| Total                  | 9                                   | 10,0 | 12 | 13,2 | 38 | 42,2 | 15 | 16,7 | 16 | 16,8 | 90    | 100 |       |         |

(Sumber : Data primer 2024)

Pada tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mayoritas mengalami stres akademik tingkat sedang dengan *emotional resilience* tingkat sedang sebanyak 36,2% dan tingkat tinggi 24,1% mahasiswa. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji Gamma pada tabel 4.6, didapatkan hasil nilai *p-value* = (0,006) < 0,05 dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat



hubungan antara tingkat stres akademik dengan *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi ( $G$ ) sebesar  $-0,396$  yang artinya menunjukkan keeratan hubungan antara tingkat stres dengan *emotional resilience* adalah lemah. Arah hubungan negatif yang artinya apabila variabel  $x$  tinggi maka variabel  $y$  rendah.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkat stres akademik

#### a. Tingkat stres akademik pada mahasiswa profesi ners

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa profesi ners di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan sebanyak 58 (64,4%) mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saryati (2020) dalam penelitiannya terdapat 70 responden mahasiswa profesi ners mengalami stres tingkat sedang. Didukung dengan penelitian oleh Manurung (2023) terdapat 96 (85,4%) responden mahasiswa profesi ners mengalami stres tingkat sedang.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa penyebab mahasiswa mengalami stres akademik adalah (55,6%) mahasiswa menjawab jumlah penugasan selama profesi ners terlalu banyak, (51,2%) mahasiswa menjawab merasa tegang saat ujian praktik, tulis, maupun respon, selain itu (33,4%) mahasiswa juga menjawab adanya persaingan ketat dengan teman sekelas untuk mendapatkan hasil terbaik. Hal ini sejalan oleh penelitian Firmawati et al., (2023) bahwa faktor tugas/beban kerja mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa profesi ners ini Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Hasil penelitian oleh Manurung, (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa merasakan stres tingkat sedang, dikarenakan kesulitan saat praktik klinik serta adanya persaingan antara teman sebaya. Didukung dengan penelitian Murdhiono & Vidayanti, (2022) stres akademik pada mahasiswa profesi ners dapat timbul dari

berbagai faktor penyebab, seperti faktor beban tugas laporan praktik, waktu pengerjaan yang dibatasi, ujian praktik yang membuat mereka merasa tertekan, penilaian dari dosen yang tidak sesuai harapan.

Tingkat stres akademik pada penelitian ini terbagi menjadi 3 yaitu; tingkat rendah, tingkat sedang, dan tingkat tinggi. Pada penelitian ini dikatakan memiliki stres akademik tingkat rendah apabila mendapatkan skor  $< 42$  dari pengisian kuesioner dengan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat rendah sebanyak 31,1% mahasiswa. Stres akademik pada kategori rendah biasanya dialami oleh mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dan dukungan sosial yang kuat. Sejalan dengan penelitian Ilhamsyah et al., (2023) yang menjelaskan bahwa ciri-ciri mahasiswa dengan stres rendah biasanya termasuk perasaan tenang dalam menghadapi tugas akademik dan tidak merasa tertekan oleh ekspektasi, dan hasil penelitian didapatkan hanya mahasiswa (13,3%) yang mengalami stres rendah.

Dikatakan stres akademik tingkat sedang apabila mahasiswa mendapatkan total skor sejumlah 42-66 dari pengisian kuesioner. Mahasiswa dalam kategori ini akan merasa cemas tetapi masih mampu berfungsi dengan baik dalam akademik mereka (Ilhamsyah et al., 2023). Sesuai dengan tabel 4.4 pada item pertanyaan No. 10 dan 14. Didukung dengan penelitian (Firmawati et al., 2023) yang menjelaskan bahwa stres akademik tingkat sedang biasanya ditunjukkan dengan respon tubuh yang lemas, konsentrasi dan daya ingat menurun.

Sedangkan mahasiswa yang merasakan stres akademik tingkat tinggi adalah mahasiswa yang mendapatkan total skor  $>66$  dari pengisian kuesioner dengan jumlah mahasiswa sebanyak 4,4% mahasiswa. Stres akademik tinggi merupakan kondisi dimana mahasiswa merasa sangat tertekan dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik (Musikhah & Nastiti, 2022). Sejalan dengan penelitian Firmawati et al., (2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa profesi yang mengalami stres akademik tingkat tinggi biasanya merasakan kecemasan berlebihan,

kesulitan tidur, penurunan kinerja akademik, gangguan pada sistem pencernaan, sesak nafas, merasa deg-degan dan tubuh terasa gemetar. Didukung oleh teori Lumban Gaol, (2016) yang menjelaskan stres pada tahap akhir akan meningkatkan gejala fisik yang intens, termasuk detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, dan gangguan pencernaan.

Stres akademik dapat yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak rendahnya tingkat *emotional resilience* pada mahasiswa, sesuai dengan hasil penelitian ini yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan stres akademik tingkat tinggi memiliki tingkat *emotional resilience* sangat rendah. Didukung oleh penelitian Binder (1996) dalam Aryani (2016) yang menjelaskan bahwa stres akademik yang dirasakan mahasiswa secara terus menerus dapat menyebabkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan mental emosional seseorang.

b. Tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan stres akademik tingkat sedang yang dialami mahasiswa jenis kelamin laki-laki sebanyak 40,9% mahasiswa, dan jenis kelamin perempuan sebanyak 72,1% mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Song & Dwiana, (2022) bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan jenis kelamin hasilnya adalah 73,5% jenis kelamin perempuan mengalami stres tingkat sedang, dan 60% jenis kelamin laki-laki yang mengalami stres tingkat sedang. Didukung oleh (Kountul et al., 2018) yang menandakan ada hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan jenis kelamin, dengan hasil mahasiswa yang mengalami stres berlebih berjumlah 12,1% mahasiswa laki-laki dan 35,0% mahasiswa perempuan.

Individu yang berbeda secara biologis dari laki-laki dan perempuan dapat mempengaruhi cara mereka saat menghadapi tekanan. Laki-laki cenderung lebih tenang saat menghadapi masalah, sehingga tingkat stres laki-laki lebih rendah dibandingkan perempuan. Sedangkan perempuan lebih sensitif dan mengakibatkan individu mudah mengalami stres.

Adanya pengaruh dari hormon yang membuat perempuan lebih rentan terhadap gangguan makan dan tidur, merasa cemas, serta perasaan bersalah yang mengakibatkan stres, (Kountul et al., 2018). Didukung oleh penelitian Zulfiqar & Martha, (2021) yang hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat berat dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 36,4% mahasiswa, sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 61,3% mahasiswa.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa jenis kelamin laki-laki yang mengalami stres akademik tingkat tinggi sebanyak 4,5% mahasiswa, sama dengan jenis kelamin perempuan dengan stres akademik tingkat tinggi berjumlah 4,4% mahasiswa. Sejalan dengan penelitian dari Hafifah et al., (2017) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara stres akademik dengan jenis kelamin, dikarenakan kesamaan stresor dan tekanan akademik yang diterima antara laki-laki dan perempuan. Didukung penelitian Sagita et al., (2021) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan stres akademik antara laki-laki dan perempuan.

Adanya perbedaan hasil penelitian yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan tidak terdapat hubungan yang signifikan dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan, tetapi setiap individu memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres akademik. Sejalan dengan penelitian Nindyati, (2020) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa berbeda-beda tergantung pada pandangan mereka terhadap kendali atas kehidupan mereka *locus of control*. Didukung oleh penelitian Kountul et al., (2018) bahwa pengaruh teman sebaya juga dapat mempengaruhi tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada tugas, sehingga mereka lebih rentan terhadap stres akademik.

c. Tingkat stres akademik berdasarkan usia

Hasil mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang pada rentang usia 17-25 tahun sebanyak 66,7% mahasiswa, dan pada usia 26-35 tahun sebanyak 53,3% mahasiswa. Sesuai dengan penelitian Firmawati et al., (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa profesi ners terbanyak yang mengalami stres akademik ada pada usia 23-24 tahun. Didukung oleh penelitian Nasrudin, (2020) bahwa pada usia 17-25 tahun masuk dalam tahap perubahan fisik, hormon, sosial dan psikologis, perubahan ini dapat menyebabkan emosi yang tidak terkontrol dan menyebabkan stres meningkat.

Data *World Health Organization* (WHO) 2018 menyatakan bahwa 74% orang di dunia merasa stres, dengan 60% dari mereka yang berusia 17-25 tahun mengalami tingkat stres tinggi. Sejalan dengan penelitian Manurung, (2023) mahasiswa yang mengalami stres usia 19 tahun dengan jumlah 42,7% sedangkan usia 25 tahun 1,0% mahasiswa. Menurut tahap perkembangan manusia berdasarkan teori Erik Erikson, dalam Mokalu & Boangmanalu, (2021) didapatkan bahwa pada usia 18-25 memasuki tahap identitas, tahap ini individu berusaha menemukan identitas dan tujuan dalam hidup. Stres yang dialami pada tahap ini dapat berhubungan dengan kecemasan tentang karir, pendidikan, dan keputusan tentang masa depan. Sejalan dengan penelitian Musikhah & Nastiti, (2022) bahwa terdapat 66% mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang pada usia 18-25 tahun disebabkan karena kuliah sambil bekerja.

Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa stres akademik tingkat tinggi pada usia 17-25 tahun sebanyak 4,0% mahasiswa, dan pada usia 26-35 tahun sebanyak 6,7% mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik tingkat tinggi lebih banyak pada usia 26-35 tahun. Hal ini dikarenakan menurut Erik Erikson pada usia 26-65 tahun memasuki tahap integritas, tahap ini individu berusaha mencapai kesuksesan dan tanggung jawab dalam hidup. Stres yang dialami pada tahap ini dapat berhubungan

dengan tekanan untuk mencapai kesuksesan dan mempertahankan integritas diri.

d. Tingkat stres akademik berdasarkan angkatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa profesi ners yang mengalami stres akademik tingkat tinggi pada mahasiswa ners angkatan 21 sebanyak 1,7% mahasiswa, dan pada angkatan ners 22 sebanyak 9,4% mahasiswa. Sejalan dengan penelitian P. K. Putri et al., (2022) yang menunjukkan hasil 73% mahasiswa semester awal mengalami stres akademik tingkat tinggi, sedangkan 66% mahasiswa semester akhir mengalami stres akademik tingkat tinggi. Didukung dengan penelitian Fernandes et al., (2023) yang menunjukkan hasil 85,1% mahasiswa tahun awal yang mengalami stres akademik tingkat rendah.

Mahasiswa tingkat pertama atau semester awal cenderung mengalami stres akademik yang tinggi dikarenakan beberapa faktor, seperti adaptasi lingkungan dan beban tugas. Sejalan dengan penelitian Jun et al., (2021) di Korea Selatan, ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami perbedaan antara gambaran kehidupan kampus yang mereka bayangkan (15,57%), kesulitan dalam beradaptasi (8,67%), perasaan tidak berdaya (4,33%), dan merasa kehilangan arah (3,21%). Didukung penelitian P. K. Putri et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa penyebab tingginya stres akademik mahasiswa tahun awal adalah *overload* dari tugas-tugas selama pembelajaran.

Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih rendah mengalami stres akademik dikarenakan mereka memiliki pengalaman dan dukungan sosial yang cukup. Sejalan dengan penelitian P. K. Putri et al., (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir telah melalui tahun-tahun sebelumnya dan biasanya lebih terbiasa dengan tuntutan akademik. Didukung dengan hasil wawancara pada ketua prodi profesi ners yang mengatakan bahwa mahasiswa profesi semester 2 memiliki waktu yang lebih luang dibandingkan semester 1 yang padat dengan praktik klinik,

sehingga lebih banyak mahasiswa semester 1 yang mengalami stres akademik tingkat tinggi, namun mahasiswa semester 2 juga melakukan penyusunan tugas akhir yang memungkinkan mahasiswa mengalami stres akademik.

e. Tingkat stres akademik berdasarkan tempat tinggal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang dengan tinggal bersama keluarga sebanyak 78,3% mahasiswa, dan yang tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 59,7% mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Manery et al., (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik tingkat tinggi dengan tinggal bersama orang tua sebanyak 46,7% mahasiswa, sedangkan yang tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 28,6% mahasiswa. Didukung dengan penelitian Sutjiato, (2015) yang menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih banyak mengalami stres.

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya lebih besar kemungkinannya mengalami stres akibat tekanan dari orang tuanya. Mereka sering menghadapi dilema besar antara mengikuti keinginan orang tua atau keinginan mereka sendiri. Konflik ini mempengaruhi upaya mereka untuk menjadi mandiri, sehingga sering menghambat penyesuaian diri terhadap lingkungan (Manery et al., 2024). Dalam beberapa kasus, mahasiswa menjadi frustrasi dan menyimpan amarah yang mendalam terhadap orang tua. Frustrasi dan kemarahan ini sering diekspresikan melalui tindakan yang tidak menunjukkan simpati terhadap orang tua atau orang lain, dan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang di sekelilingnya (Gusti et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres tingkat sedang paling banyak pada mahasiswa yang tinggal bersama keluarga dengan 78,3% mahasiswa. Namun berbeda dengan penelitian Zulfiqar & Martha, (2021) yang menyatakan bahwa 60% mahasiswa yang tinggal sendiri mengalami stres berat, dan 54,9% mahasiswa yang tinggal

bersama keluarga mengalami stres berat. Hal ini juga didukung oleh penelitian Djoar & Anggarani, (2024) menyatakan bahwa lingkungan yang baik dan nyaman dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Sejalan dengan hasil penelitian Firmawati et al., (2023) menyatakan 39,5% responden mengatakan lingkungan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa profesi ners di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

## 2. Tingkat *Emotional Resilience*

### a. Tingkat *emotional resilience* mahasiswa profesi ners

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki *emotional resilience* atau ketahanan emosional dengan tingkat sedang sebanyak 42,2% mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pada mahasiswa profesi ners, bahwa 40% mahasiswa kurang baik dalam mengelola emosi seperti sering merasa sedih dan sulit mengontrol perasaan marah saat tertekan. Didukung dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya 13,3% mahasiswa menjawab “*tidak dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan*” pada item no. 10.

Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 item pertanyaan pada tabel 4.7 didapatkan bahwa 11,1% mahasiswa menjawab tidak setuju pada item no. 10 dengan indikator *hardiness* atau ketangguhan seseorang dalam menghadapi tekanan, dan kesulitan perasaan yang tidak diharapkan. Sesuai dengan penelitian Rahmayanty et al., (2023) jika seseorang memiliki keberanian yang besar, mereka akan menjadi lebih kuat, dan memiliki ketahanan serta stabil dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, memiliki ketangguhan yang kuat juga dapat mengurangi resiko dampak negatif dari stres berkepanjangan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 10,0% mahasiswa profesi ners memiliki *emotional resilience* dengan tingkat sangat rendah. Adanya perasaan tertekan yang menimbulkan stres dan menyebabkan



dampak pada ketahanan emosional mahasiswa membuat mahasiswa memiliki ketahanan emosional yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian Manurung, (2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang dengan stres akademik akan sulit untuk menghadapi masalah, gampang marah, dan sering merasa gugup. Didukung oleh penelitian Binder (1996) dalam Aryani (2016) bahwa stres akademik dapat mempengaruhi ketahanan emosional seseorang.

Berdasarkan penelitian terdapat 21,1% mahasiswa menjawab tidak dapat “fokus di bawah tekanan” dengan indikator *persistence* yang menggambarkan kegigihan dan motivasi dalam menghadapi rintangan. Sesuai dengan penelitian oleh Mahardhika et al., (2023) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan motivasi, dan stres dapat mengurangi motivasi belajar mahasiswa sehingga mahasiswa sulit fokus di bawah tekanan. Didukung dengan hasil wawancara pada mahasiswa profesi ners, bahwa 60% mahasiswa kurang percaya diri ketika menghadapi masalah.

Pada penelitian ini tingkat *emotional resilience* dibagi menjadi 5, yaitu; *emotional resilience* tingkat sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan mahasiswa dengan *emotional resilience* sangat rendah mayoritas menjawab “tidak mampu menghadapi keadaan yang terjadi, tidak dapat fokus di bawah tekanan, tidak dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan” (item no. 2, 7, dan 10) dengan komponen (*Hardiness, Faith, Persistence*). Pada *emotional resilience* tingkat rendah mayoritas mahasiswa menjawab “tidak dapat fokus di bawah tekanan, tidak dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan” (item no. 7 dan 10) dengan komponen (*Persistence* dan *Hardiness*). Pada *emotional resilience* tingkat sedang mayoritas mahasiswa menjawab “tidak mampu menghadapi keadaan yang terjadi” (pada item no. 2) dengan komponen (*Faith*). Pada *emotional resilience* tinggi mayoritas menjawab setuju pada semua item pertanyaan. Dan pada

*emotional resilience* sangat tinggi semua mahasiswa menjawab setuju pada seluruh item pertanyaan.

Tingkat *emotional resilience* dapat dipengaruhi dari kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Individu dengan regulasi emosi yang sangat rendah sering kali merasa mudah tertekan dan sulit untuk bangkit dari situasi yang menantang. Individu dengan regulasi emosi rendah biasanya memiliki reaksi emosional yang berlebihan, dan kurangnya dukungan sosial. Individu dengan regulasi emosi sedang dapat mengatasi stres dengan cara yang lebih baik tetapi masih mengalami kesulitan. Individu dengan regulasi emosi tinggi mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik dengan strategi koping yang efektif. Individu dengan regulasi emosi yang sangat tinggi memiliki kemampuan luar biasa untuk menghadapi stres dan tantangan dengan dukungan sosial yang luas dan ketahanan yang kuat (Sari et al., 2020).

b. Tingkat *emotional resilience* berdasarkan jenis kelamin

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa mayoritas memiliki *emotional resilience* tingkat sedang, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 40,9% mahasiswa dan jenis kelamin perempuan sejumlah 42,6% mahasiswa. Sesuai dengan penelitian oleh Kumala & Darmawanti, (2022) yang menjelaskan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi ketahanan emosional seseorang, karena jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengontrol emosinya. Didukung oleh penelitian Pranoto & Simbolon, (2021) bahwa perempuan lebih stabil dalam mempertahankan emosinya dibandingkan laki-laki, hasil penelitian menunjukkan tingkat kestabilan emosi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa profesi memiliki *emotional resilience* tingkat sangat rendah pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 9,1% mahasiswa, dan pada jenis kelamin perempuan berjumlah 10,3% mahasiswa. hal ini karena regulasi emosi

laki-laki cenderung lebih efektif dalam menghadapi situasi stres dengan gangguan emosional yang lebih sedikit. Sebaliknya, perempuan lebih rentan terhadap stres dan gangguan psikologis. Namun penelitian Khaeriah et al., (2023) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara regulasi emosi dan jenis kelamin. Didukung oleh penelitian Afek et al., (2021) bahwa ketahanan emosional tidak sepenuhnya ditentukan oleh jenis kelamin, karena setiap individu merespons stres dan mengelola emosi mereka dengan cara yang berbeda-beda.

c. Tingkat *emotional resilience* berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa memiliki *emotional resilience* tingkat sedang pada usia 17-25 tahun sejumlah 46,7% mahasiswa, dan pada usia 26-35 tahun sejumlah 20,0%. Hal ini sejalan dengan penelitian Azmi, (2015) yang menjelaskan bahwa pada usia 17-25 tahun adalah masa remaja akhir, dimana pada masa itu seseorang dalam proses pencarian jati diri dan kesulitan dalam mengungkapkan emosi. Didukung oleh Sakti & Wandansari, (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketahanan emosional juga dipengaruhi oleh regulasi emosi seseorang yang dapat membantu individu untuk mengatasi masalah emosionalnya. Sehingga pada usia 17-25 tahun lebih banyak yang memiliki *emotional resilience* tingkat sedang.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *emotional resilience* tingkat sangat tinggi pada usia 17-25 tahun berjumlah 13,3% mahasiswa dan pada usia 26-35 tahun berjumlah 40,0% mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa usia 26-35 tahun lebih banyak yang memiliki *emotional resilience* dengan tingkat sangat tinggi. Hal ini karena seseorang yang berusia 26-35 tahun sudah memasuki masa dewasa, dan sudah melalui berbagai hal serta rintangan. Sejalan dengan penelitian Missasi et al., (2019) menjelaskan bahwa ketika seseorang yang memiliki pengalaman hidup dalam tekanan maka dapat mempengaruhi ketahanan

emosional. Didukung oleh penelitian tinggi Afek et al., (2021) yang menunjukkan bahwa usia dewasa awal (26-35 tahun) memiliki tujuan hidup yang jelas dan dukungan sosial yang kuat akan lebih mampu mengelola stres dan memiliki ketahanan emosional yang lebih tinggi.

d. Tingkat *emotional resilience* berdasarkan angkatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *emotional resilience* tingkat sangat rendah pada angkatan ners 21 sebanyak 10,3% mahasiswa, dan pada mahasiswa angkatan ners 22 sebanyak 9,4% mahasiswa. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Missasi & Izzati, (2019) yang menjelaskan bahwa ketika seseorang memiliki pengalaman hidup terhadap tekanan dapat mempengaruhi ketahanan emosional. Pada mahasiswa angkatan ners 21 seharusnya sudah memiliki pengalaman yang lebih banyak dibandingkan angkatan ners 22. Hal ini dapat dikarenakan mahasiswa angkatan ners 21 merasa tertekan dalam penyusunan tugas akhir dan kurangnya dukungan sosial antar teman. Sejalan dengan penelitian Eroglu et al., (2020) yang mengungkapkan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat memberikan sumber daya emosional yang baik selama masa sulit.

e. Tingkat *emotional resilience* berdasarkan tempat tinggal

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa profesi ners memiliki *emotional resilience* tingkat sedang pada mahasiswa yang tinggal di rumah bersama keluarga berjumlah 52,2% mahasiswa, pada mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan berjumlah 38,8% mahasiswa. sejalan dengan penelitian Mayasari, (2024) bahwa lingkungan keluarga yang positif dapat memberikan landasan yang kuat bagi perkembangan kesejahteraan psikologis. Lingkungan yang kurang mendukung dapat menciptakan tantangan serius dalam menghadapi emosi. Didukung penelitian Pangastutik, (2020) yang menunjukkan bahwa

dukungan sosial dan kemampuan mengatur emosi sangat berperan dalam membangun ketahanan emosional.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa mahasiswa profesi ners memiliki *emotional resilience* tingkat sangat rendah pada mahasiswa yang tinggal bersama keluarga dengan jumlah 8,7% mahasiswa dan yang tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 10,4% mahasiswa. sejalan dengan penelitian Dewita, (2019) yang menunjukkan bahwa lingkungan kos seringkali tidak memberikan dukungan sosial yang cukup, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional mereka, sehingga mahasiswa yang tinggal di kos cenderung lebih rendah *emotional resilience* nya. Didukung penelitian (Mariska, 2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos seringkali memiliki kematangan emosi yang rendah. Kematangan emosi yang rendah dapat menyebabkan sulitnya dalam mengenali dan mengontrol emosi, serta menghadapi stres dan kesulitan yang ada.

### **3. Hubungan stres akademik dengan *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 90 mahasiswa profesi ners didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang memiliki *emotional resilience* tingkat sedang dengan jumlah 36,2% mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Zahara et al., (2022) yang menyatakan bahwa stres akademik dapat menghambat seseorang dalam mengelola emosi, sehingga dapat berpotensi mempengaruhi ketahanan emosional mereka. Didukung penelitian Manurung, (2023) mengungkapkan mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang akan sulit dalam menghadapi masalah, gampang marah, dan sulit menyelesaikan masalah sederhana.

Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat rendah memiliki *emotional resilience* tingkat sangat tinggi sebanyak 35,7% mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Ilhamsyah et al., (2023) yang menyatakan bahwa, mahasiswa yang

mengalami stres akademik tingkat rendah biasanya memiliki perasaan yang tenang dalam menghadapi tugas akademik dan tidak merasa tertekan oleh ekspektasi, sehingga mereka akan lebih mudah dalam memutuskan masalah. Didukung dengan penelitian Sakti & Wandansari, (2023) mahasiswa yang tidak mengalami stres akan berpikir positif dan lebih baik dalam mengelola emosi sehingga memiliki ketahanan emosional yang baik.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Gamma* didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,006. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan tingkat *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Dengan koefisien korelasi negatif sebesar  $-0,396$  tingkat keeratan hubungan stres akademik dengan tingkat ketahanan emosional dalam kategori lemah. Arah koefisien korelasi negatif yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah tingkat ketahanan emosional. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin rendah ketahanan emosional yang dimiliki mahasiswa profesi ners tersebut.

Salah satu alasan yang dapat menjelaskan lemahnya hubungan ini adalah faktor *emotional resilience* antar individu. Menurut (Gadzella et al., 2012) *emotional resilience* bukanlah sifat yang seragam di semua individu, sehingga dampak terhadap stres akademik dapat sangat bervariasi. Selain itu, pengaruh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan strategi coping juga dapat mempengaruhi tingkat stres (Folkman & Lazarus, 1984). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cassidy (2015), ditemukan bahwa hubungan antara stres dan ketahanan bersifat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun stres akademik dapat mempengaruhi tingkat *emotional resilience* namun terdapat faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi bagaimana tingkat *emotional resilience* setiap individu.

Hubungan stres akademik dengan *emotional resilience* bersifat negatif karena, ketahanan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi dan menangani perasaan negatif saat terjadi tekanan. Menurut

Stuart, (2016) stres akademik yang tinggi dapat memicu respons "*fight or flight*" pada sistem saraf autonomik, yang dapat meningkatkan tekanan darah, mengganggu pola tidur, dan mempengaruhi pola makan. Selain itu dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakpastian, yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan memori. Hal ini dapat memperburuk kesehatan fisik dan mental, sehingga mengurangi kemampuan individu dalam mempertahankan emosi yang baik.

### C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini adalah, peneliti tidak menyebar kuesioner secara langsung, sehingga peneliti tidak dapat mengendalikan faktor pengganggu pada variabel *emotional resilience* seperti lingkungan, kemampuan regulasi emosi individu, dukungan sosial, dan pengalaman hidup. Sehingga hasil tingkat *emotional resilience* akan berbeda pada setiap individu.