

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Desember 2010 sampai tanggal 23 Desember 2010 pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat I STIKES A.Yani Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan secara acak (*random sampling*) yaitu pada mahasiswa Stikes A.Yani tingkat I angkatan 2010 dengan jumlah populasi mahasiswa 113 dan sampel 53 mahasiswa.

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Karakteristik Responden Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Tingkat I (n=53)

| Karakteristik | n  | %      |
|---------------|----|--------|
| Umur          |    |        |
| < 20 tahun    | 47 | 88,7 % |
| ≥ 20 tahun    | 6  | 11,3%  |
| Jenis kelamin |    |        |
| Laki laki     | 17 | 32,0%  |
| Perempuan     | 36 | 68,0%  |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data tabel 3 diketahui bahwa untuk umur <20 tahun memiliki responden lebih banyak dibandingkan dengan umur ≥20 tahun. Responden dengan usia <20 tahun memiliki jumlah lebih banyak yaitu sebanyak (88,7%) responden.

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa wanita lebih banyak jumlahnya dari pada laki-laki. Hal ini disebabkan perbandingan mahasiswa laki-laki dan perempuan di STIKES Jenderal A.Yani yang kurang proporsional jumlahnya. Responden perempuan memiliki (68,0%) responden.

## 2. Gambaran tingkat kecenderungan stres pada mahasiswa STIKES A.Yani Tingkat I

Berdasarkan instrumen pengukuran gambaran stres yang dialami mahasiswa yang terdiri dari 30 item pertanyaan, secara umum mahasiswa yang diambil sebagai responden penelitian adalah mahasiswa yang telah mengisi kuesioner stres. Adapun kategori stres yaitu tingkat kecenderungan stres rendah dengan skor <150, tingkat kecenderungan stres sedang 150-300, dan tingkat kecenderungan stres berat dengan skor >300.

Tingkat kecenderungan stres yang dialami oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Kecenderungan Stres yang Dialami oleh Mahasiswa STIKES A.Yani Tingkat I (n=53)

| <b>Tingkat Stres</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|----------------------|----------|----------|
| Rendah               | 3        | 5,7%     |
| Sedang               | 11       | 20,7%    |
| Berat                | 39       | 73,6%    |

*Sumber: Data Primer*

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I yang mengalami tingkat kecenderungan stres dalam kategori berat

sangat menonjol jumlahnya dengan jumlah responden sebanyak 39 orang (73,6%), sedangkan tingkat kecenderungan stres dalam kategori sedang 11 orang (20%), dan tingkat stres dalam kategori rendah hanya 3 orang (5,7%). Adapun item kejadian dalam hidup yang dialami mahasiswa dalam menghadapi stres, yang hanya mempunyai bobot paling besar dari 30 item pertanyaan dapat dilihat pada tabel 5, dan item pernyataan lain dapat dilihat di lampiran.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kejadian Dalam Hidup Yang Dialami oleh Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Tingkat I (n=53)

| <b>Kejadian Dalam Hidup</b>                 | <b>n</b> | <b>%</b> |
|---|----------|----------|
| Mendapatkan teman laki-laki/ perempuan baru | 48       | 90,6     |
| Bertambahnya beban tugas di kampus          | 48       | 90,6     |
| Perubahan dalam kondisi hidup               | 45       | 85,0     |

*Sumber : Data Primer*

Item mendapatkan teman laki-laki/perempuan baru dan bertambahnya beban tugas di kampus merupakan item yang paling banyak dialami oleh responden. Item mendapatkan teman laki-laki/perempuan baru dan bertambahnya beban tugas di kampus sebanyak 48 orang (90,6%), dan perubahan dalam kondisi hidup sebanyak 45 orang (85,0%). Jika dilihat dari instrumen *Student Stres Scale*, ini menandakan mahasiswa berada pada tingkat resiko tinggi terjadi masalah perkembangan kesehatan. Kejadian dalam hidup inilah yang mungkin menjadi penyebab tingkat stres responden rata-rata berada pada tingkat kecenderungan stres berat

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berat yang dialami oleh Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani (n=53)

| Karakteristik | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| Laki-Laki     | 12 | 22,6% |
| Perempuan     | 28 | 52,8% |

Sumber : Data Primer

Pada tabel 6 stres yang muncul dikalangan mahasiswa merupakan hal yang banyak diteliti oleh peneliti dimana banyak faktor yang banyak menyebabkan seorang mahasiswa stres dengan responden sebanyak 37 orang (69,8%). Usia  $\geq 20$  tahun yang mengalami kecenderungan stres berat hanya sebanyak 3 responden (5,7%).

Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden perempuan yang mengalami kecenderungan stres berat lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Dapat diketahui bahwa jumlah responden laki-laki yang mengalami tingkat kecenderungan stres berat yaitu sebanyak 12 responden (22,6%). Pada jenis kelamin perempuan yang mengalami kecenderungan stres berat adalah sebanyak 28 responden (52,8%). Menurut Hawari, faktor-faktor individu yang berperan menimbulkan stres tidaknya seseorang ialah jenis kelamin, pola perilaku, *self esteem*. Laki-laki lebih mudah stres jika dibandingkan dengan wanita, hal ini karena peran sosial laki-laki atau peran biologi. Penelitian ini tidak bisa dibandingkan dengan teori Hawari karena jumlah responden laki-laki dan perempuan perbandingannya tidak setara.

### 3. Gambaran Mekanisme Koping yang Digunakan Mahasiswa dalam Menghadapi Stres

Instrumen penelitian yang digunakan untuk melihat jenis mekanisme koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres terdiri dari 60 item pertanyaan. Mekanisme koping diukur dengan menggunakan instrumen *Cope Scale* yang disusun oleh Carver et al (1989). Instrumen ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan, yaitu koping yang berorientasi pada masalah (PFC) dan yang berorientasi pada emosi (EFC). Instrumen ini menggambarkan jenis mekanisme koping yang digunakan untuk mengatasi masalah. Jenis mekanisme koping yang digunakan dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping yang Digunakan Mahasiswa STIKES Jenderal A.yani Tingkat I Dalam Menghadapi Stres (n=53)

| <b>Mekanisme koping</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|-------------------------|----------|----------|
| Berfokus Emosi (EFC)    | 26       | 49.1%    |
| Berfokus Masalah (PFC)  | 27       | 50.9%    |

*Sumber : Data primer*

Pada tabel 7 dapat dilihat bahwa jenis mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I seimbang menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah sebanyak 27 responden (50.9%).

Mekanisme koping berfokus pada masalah mempunyai komponen antara lain : koping aktif, perencanaan, pembatasan aktifitas, berlatih

mengendalikan diri, pencarian dukungan sosial instrumental, pencarian dukungan sosial emosional. Strategi koping berfokus pada emosi antara lain : reinterprestasi positif, penerimaan kembali pada agama, ketidaksesuaian mental, ketidaksesuaian tingkah laku, penolakan, memfokuskan diri dan melepaskan emosi, menggunakan unsur kelucuan. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Koping terhadap stres menggunakan proses yang dinamik, karena koping yang positif akan menghasilkan adaptasi yang meningkatkan integritas fisiologik dan psikologik (Kelliat,1999). Faktor-faktor yang mempengaruhi koping adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan jenis stressor yang dihadapi.

Untuk melihat jenis koping yang digunakan oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I dalam menghadapi stres berdasarkan pada karakteristik mahasiswa dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping yang digunakan oleh Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Tingkat I dalam Menghadapi Stres berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.

| Karakteristik        | Mekanisme Koping |      |     |      |
|----------------------|------------------|------|-----|------|
|                      | EFC              |      | PFC |      |
|                      | n                | %    | n   | %    |
| <b>Jenis Kelamin</b> |                  |      |     |      |
| Laki-laki            | 12               | 22,6 | 5   | 9,4  |
| Perempuan            | 14               | 26,4 | 22  | 43,4 |

Sumber : Data Primer

Pada tabel 8 dapat dilihat jenis koping yang digunakan oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I menurut jenis kelamin. Perilaku

yang lebih sering digunakan oleh orang dewasa adalah yang berpusat pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) sedangkan pada remaja lebih sering menggunakan perilaku coping yang berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*), (Sarafino,1998).

Mekanisme coping yang digunakan oleh mahasiswa berdasarkan karakteristik jenis kelamin laki-laki yang menggunakan mekanisme coping berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi mempunyai jumlah yang berbeda, yang menggunakan mekanisme coping berfokus pada masalah lebih banyak yaitu 12 responden (22,6%). Sedangkan pada jenis kelamin perempuan yang menggunakan mekanisme coping berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi jumlahnya tidak jauh berbeda. Pada karakteristik jenis kelamin, responden perempuan mempunyai jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, sehingga menyebabkan tidak memungkinkannya untuk membandingkan mekanisme coping antara laki-laki dan perempuan karena jumlah proporsi keduanya tidak seimbang.

Menurut teori Billing dan Moos (1999,Coping, Stres and Resources Among Adult with Unipolar Depression). Studi tentang perbedaan gender dalam menggunakan coping menemukan bahwa pada umumnya laki-laki dilaporkan menggunakan mekanisme *problem focused coping* lebih banyak dibandingkan wanita dan wanita lebih banyak menggunakan mekanisme *emotional focused coping* dalam menghadapi stres. Sarafino (1998), menyatakan tidak ada perbedaan penggunaan mekanisme coping antar pria dan

wanita bila keduanya mempunyai level pendidikan yang sama. Penelitian ini tidak sesuai dengan Billing & Moos (1999) dan teori Sarafino (1998), pada penelitian ini jenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah.

Berdasarkan pada kisi-kisi instrumen penelitian, mekanisme koping dijabarkan sebagai berikut :

a. Mekanisme koping berfokus masalah

Untuk distribusi frekuensi jenis mekanisme koping berfokus pada masalah yang digunakan oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I berdasarkan pada mekanisme koping dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Penggunaan Mekanisme Koping Berfokus pada Masalah oleh Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I (n =53)

|   | PFC<br>( <i>Problem Focused Coping</i> ) |      | yang tidak menggunakan |      |
|---|--|------|------------------------|------|
|   | yang menggunakan                         |      | jumlah                 | %    |
|   | Jumlah                                   | %    |                        |      |
| 1. Koping aktif                           | 5  | 9,4  | 48                     | 90,6 |
| 2. Perencanaan                            | 44                                       | 83,1 | 9                      | 16,9 |
| 3. Pembahasan aktifitas                   | 21                                       | 39,6 | 32                     | 60,4 |
| 4. Berlatih mengendalikan diri            | 30                                       | 56,6 | 23                     | 43,4 |
| 5. Pencarian dukungan Sosial Instrumental | 49                                       | 92,5 | 4                      | 7,5  |
| 6. Pencarian dukungan Sosial Emosional    | 40                                       | 75,5 | 13                     | 24,5 |

Sumber : *Data Primer*

Pada tabel 9 dapat diketahui bahwa responden yang menggunakan pencarian dukungan sosial instrumental lebih banyak dibandingkan dengan responden yang menggunakan indikator lain (koping aktif, pembatasan aktifitas, berlatih mengendalikan diri, mencari dukungan sosial emosional dan perencanaan) yaitu sebanyak 49 responden (92,5%). Penelitian ini tidak sesuai dengan teori Carver et al (1989), bahwa responden dalam mengatasi stressor menggunakan perencanaan dalam menyelesaikan masalahnya. Karena yang ada dalam penelitian ini responden menggunakan pencarian dukungan sosial instrumental dalam menyelesaikan masalahnya.

Pada tabel 9 menjelaskan tentang item mekanisme koping berfokus pada masalah. Pada tabel dapat diketahui bahwa responden yang tidak menggunakan koping aktif mempunyai jumlah sebanyak 48 responden (90,6%) dari 53 responden. Koping aktif merupakan pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghindari tekanan atau memperbaiki dampaknya. Cara ini melibatkan tindakan langsung, peningkatan upaya seseorang dan mencoba untuk melaksanakan cara koping yang bijak.

b. Mekanisme koping berfokus pada emosi

Untuk distribusi frekuensi menggunakan mekanisme koping berfokus pada emosi oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani tingkat I berdasarkan pada indikator mekanisme koping dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penggunaan Mekanisme Koping Berfokus Pada emosi oleh Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Tingkat I dalam menghadapi stres (n=53)

| EFC<br>(Emotional Confused Coping)       | Menggunakan |      |        |      |
|--|-------------|------|--------|------|
|  | ya          |      | tidak  |      |
|  | jumlah      | %    | jumlah | %    |
| 1. Reinterpretasi positif                | 40          | 75,4 | 13     | 24,5 |
| 2. Penerimaan                            | 36          | 67,9 | 17     | 32,1 |
| 3. Kembali pada agama                    | 44          | 83,0 | 9      | 17,0 |
| 4. Ketidaksesuaian mental                | 31          | 58,5 | 22     | 41,5 |
| 5. Ketidaksesuaian tingkah laku          | 2           | 3,7  | 51     | 96,2 |
| 6. Penolakan                             | 1           | 1,8  | 52     | 98,1 |
| 7. Memfokuskan diri dan Melepaskan emosi | 24          | 45,2 | 29     | 54,7 |
| 8. Menggunakan unsur                     | 1           | 1,8  | 52     | 98,1 |
| 9. Kelucuan                              | 3           | 5,7  | 50     | 94,3 |

Sumber : data primer

Pada tabel 10 dapat dilihat bahwa responden yang menggunakan item pernyataan kembali pada agama memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan dengan responden yang menggunakan item pernyataan yang lain yaitu sebanyak 44 responden (83,0%) . menurut Alwin dan Revenson (1987), bahwa usaha mencari makna baru atau hal-hal positif dari sisi yang berbeda dari masalah yang sedang terjadi, termasuk melalui pendekatan agama. Penelitian ini sesuai dengan teori Adlwin dan Revenson (1987), bahwa responden dalam mengatasi stressor menggunakan pendekatan diri kepada Tuhan dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan pada tabel diatas bahwa responden yang menggunakan unsur memiliki jumlah terendah dibandingkan dengan responden yang tidak menggunakan unsur yaitu sebanyak 52 responden (98,1%). Menurut Aldwin dan Revenson (1987), *Escapism* (melarikan diri dari masalah), individu menghindari masalah dengan cara menghayal atau membayangkan tentang hasil yang terjadi, melamun atau membayangkan seandainya berada dalam situasi dan waktu lain yang lebih baik dari pada situasi dan waktu yang lain yang lebih baik dari pada situasi atau waktu yang dialaminya saat ini. Menghindari masalah dengan tidur lebih banyak dari biasanya, minum-minuman keras atau menggunakan obat-obatan atau menolak kehadiran orang lain. Penelitian ini tidak sesuai dengan teori Aldwin dan Revenson (1987), dalam penelitian ini responden dapat mengatasi stressornya tidak menggunakan unsur dalam menyelesaikan masalahnya, responden mengetahui bahwa menggunakan unsur dapat merusak kesehatan, ini disebabkan adanya latar belakang pendidikan responden yaitu sebagai mahasiswa keperawatan.

Untuk mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Tingkat I dalam menghadapi stres berdasarkan pada tingkat kecenderungan stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Jenis Mekanisme Koping yang Digunakan oleh Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani berdasarkan tingkat stres yang dialami (n=53)

| mekanisme koping | Stres  |     |        |      |       |       |
|------------------|--------|-----|--------|------|-------|-------|
|                  | Rendah |     | Sedang |      | Berat |       |
|                  | n      | %   | n      | %    | n     | %     |
| Berfokus Masalah | 3      | 5,6 | 8      | 15,1 | 16    | 30,2  |
| Berfokus emosi   | 1      | 1,8 | 10     | 18,8 | 15    | 28,30 |

*Sumber : Data Primer*

Dari tabel 11 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami tingkat stres berat yaitu koping berfokus pada masalah dengan jumlah sebanyak 16 responden (30,2%). Responden yang mengalami kecenderungan stres berat, yang menggunakan koping berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi mempunyai jumlah yang hampir sama banyaknya. Hasil ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), bahwa kedua bentuk koping tersebut dapat digunakan secara terpisah maupun bersamaan, tergantung stresor yang dihadapi.