STUDI DESKRIPTIF MENGENAI POLA STRES PADA MAHASISWA PRAKTIKUM

Riza mahmud¹ dan zahrotul uyun²

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

rizamahmud@gmail.com¹ zahrotul.uyun@ums.ac.id²

Abstraksi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semester. Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda, Respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola stres pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 75 mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan dokumentasi, pengukuran tekanan darah, dan skala stres. Teknik pengumpulan data diperoleh dengan simple random sampling. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Secara umum pola stres diawali karena adanya aktivitas fisik yang berlebihan pada mahasiswa praktikum. Hal ini membuat mahasiswa merasa kelelahan dan tegang sehingga tubuh meresponnya dengan timbulnya stres. Mahasiswa awal yang mengambil mata kuliah praktikum yaitu berusia 18–20 tahun lebih rentan terkena stres dibandingkan dengan mahasiswa akhir praktikum yang berusia 21–24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa praktikum perempuan lebih rentan mengalami stres daripada mahasiswa praktikum laki – laki. Kemudian pada mahasiswa praktikum dengan stres berat lebih berpotensi memiliki tekanan darah lebih tinggi dari pada mahasiswa praktikum yang memiliki stres sedang dan ringan.

Kata Kunci: Jenis Kelamin, Mahasiswa Praktikum, Pola Stres, Tekanan Darah, Usia

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2008). Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005).

Studi literatur yang dilakukan oleh Govaerst & Gregoire, (2004) stres pada remaja cenderung tinggi. Jumlah

mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semester. Mahasiswa tergolong usia remaja akhir. Remaja akhir berusia 18-20 tahun (Wong's & Hockenberry, 2007). Kondisi ini juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang sedang mengambil mata kuliah praktikum.

Pendidikan Strata satu Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) memiliki tujuh mata kuliah praktikum yang harus dijalani oleh mahasiswa. Mata kuliah praktikum tersebut adalah Praktikum aplikasi Komputer (Aplikom), Praktikum Pengelolaan Tes Psikologi (PPTP), Praktikum Observasi dan Interviu (OBI), Praktikum Assesmen Anak (PAA), Praktikum Tes Psikologi (PTP), Praktikum

Teknik Konseling (Tekkon) dan Praktikum Psikologi Eksperimen. Kesemua praktikum tersebut menuntut mahasiswa untuk membuat laporan hasil praktikum selain mata kuliah praktikum aplikasi komputer. Laporan inilah yang sering membuat mahasiswa praktikum mengalami stres.

Berbagai situasi yang dihadapi oleh mahasiswa yang mengambil mata kuliah praktikum bertujuan untuk meningkatkan kompetensi, maka dari itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah & Alsa, 2012).

Fenomena yang terjadi di Fakultas Psikologi UMS kurang sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Kholidah dan Alsa di atas. Dekan Fakultas Psikologi UMS, bapak Taufik, Ph.D saat Konsolidasi Koordinasi Asisten (KKA) semester genap 2016 mengatakan bahwa pada saat beliau mewawancarai mahasiswa yang akan pindah dari Fakultas Psikologi UMS ke Fakultas Psikologi universitas lain mendapati salah satu alasan mahasiswa adalah beratnya menyelesaikan mata kuliah praktikum yang ada di Fakultas Psikologi UMS. Disisi lain data yang kami himpun dari enam mata kuliah praktikum semester gasal 2015/2016, dalam setiap pelaporan 40% mahasiswa tidak mengumpulkan laporan tepat pada waktunya. Hal ini mengisyaratkan adanya permasalahan.

Banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa serta *deadline* yang cukup singkat serta situasi yang monoton selama satu semester

dapat membuat mahasiswa yang tidak dapat menghadapi perubahan akan merasa tertekan, rentan mengalami stres yang mengganggu atau yang biasanya dikenal dengan distres (Murray, dkk 2002). Davidson (2001) mengemukakan sumber stres di bidang akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Lebih lanjut, Womble (2001) menyatakan bahwa stresor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2013) mendapati adanya hubungan yang kuat antara kejadian hipertensi dengan kondisi stres. Perubahan tekanan darah yang diakibatkan oleh stres sering terabaikan karena mahasiswa menganggapnya sebagai hal yang biasa. Hal senada disampaikan oleh KEMENKES (2013) bahwa Hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1% tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi. Maka wajar jika hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena terjadi tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi. Padahal, penyakit ini berkaitan erat dengan berbagai penyakit diantaranya adalah penyakit jantung, gagal jantung, stroke, serta gagal ginjal.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Bagaimana Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Istilah stres sendiri sesungguhnya berasal dari bahasa latin

yaitu berasal dari kata "*stringere*" yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut (Wirawan, 2012). Stres memiliki dua aspek yaitu fisiologis/fisik dan aspek psikis. Aspek fisiologis menurut Walter Canon (dalam Sarafino, 2006) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam seperti reaksi tubuh tegang, berkeringat dan lain sebagainya. Aspek psikis merupakan Reaksi psikologis terhadap stressor yang meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial.

Menurut Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Apabila stres yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut tidak di atasi dengan baik, maka dapat terjadi akumulasi stresor yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, dan akhirnya

menyebabkan kematian. Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2005). Stres tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tetapi juga terhadap prestasi. Goff (2011) menyatakan tingkat stres berpengaruh terhadap kemampuan akademik.

Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stressor baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stressor tersebut kemudian mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama di bagian otak. Hormon dan kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat dan membuat otot bekerja lebih ekstra.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres diantaranya adalah faktor usia dan jenis kelamin. Seperti yang diungkapkan oleh Stuart dan Laraia, (2005) bahwa tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup.

Penelitian Suwartika, dkk (2014) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara usia dan tingkat stres akademik yang signifikan. Penelitian lain oleh Sari dkk (dalam Sjahrir, 2008), telah meneliti peranan kelompok yang terbanyak mengalami stres adalah pria yaitu sebesar 66,7%. Sarafino (2006) menjelaskan stres dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala - gejala penyakit seperti darah tinggi, sakit kepala, dan demam. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2013) mendapati adanya hubungan yang kuat antara kejadian hipertensi dengan kondisi stress

Dari uraian diatas didapatkan bahwa stres memiliki beragam pola. Pola – pola stres tersebut dipengaruhi oleh hal – hal seperti faktor usia, jenis kelamin bahkan tekanan darah pada seseorang. Dengan demikian pola stres terbagi dalam dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisik.

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah Bagaimana pola stres pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta? Apa penyebab stres pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta? Bagaimana peranan jenis kelamin, usia dan tekanan darah dalam stres?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif untuk mengetahui pola stres pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).

Informan penelitian ini adalah Mahasiswa yang mengambil mata kuliah praktikum yang memiliki populasi 450 mahasiswa dari enam mata kuliah praktikum, yaitu Praktikum Pengelolaan Tes Psikologi (PPTP), Praktikum Observasi dan Interviu (OBI), Praktikum Asesmen Anak (PAA), Praktikum Tes Psikologi (PTP), Praktikum Teknik Konseling (Tekkon) dan Praktikum Psikologi Eksperimen. Kemudian peneliti mengambil sampel sebanyak 75 responden Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Hidayat, 2007).

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian

kualitatif deskriptif. Data penelitian ini didapatkan dengan menggunakan skala stres yang disusun berdasar teori Sarafino (2006). Kemudian analisis data yang digunakan untuk mengetahui pola stres pada mahasiswa adalah statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menyebutkan bahwa variabel stres mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 23,41 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 28,50 yang berarti tingkat stress mahasiswa praktikum termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan kategori skala stres diketahui bahwa terdapat 20,00% (59 Mahasiswa) yang memiliki stress yang ringan, 78,67% (15 Mahasiswa) yang tergolong sedang tingkat stresnya, dan 1,33% (1 Mahasiswa) yang tergolong tinggi tingkat stresnya. Ini menunjukkan bahwa prosentase dari rata - rata berada pada posisi sedang. Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter & Perry, 2005).

Pendampingan asisten mata kuliah praktikum juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam perannya memberi dukungan sosial pada mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak terlalu merasakan tekanan yang dapat mengakibatkan stres. Menurut Lahey (2007), dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam melawan stress dan menentukan reaksi atau respon seseorang dalam menghadapi stres. Dukungan sosial diartikan sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, kepedulian dan bantuan yang diterima dari orang lain (Gentry &

Kobasa, 1984 ; Wallston dkk, 1983 ; Wills & Fegan, 2001 dalam Sarafino, 2006).

Secara umum pada mahasiswa praktikum penyebab terjadinya stres lebih dipengaruhi secara fisik. Aspek fisik mempengaruhi stres sebesar 60%, sedangkan faktor psikis mempengaruhi stres sebesar 40%. Artinya peran dari aktivitas fisik cukup tinggi dalam mempengaruhi terjadinya stress. Aktivitas yang padat pada saat praktikum membuat mahasiswa harus mengeluarkan tenaga yang ekstra. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa kelelahan dan ketegangan sehingga menimbulkan stres. Madhu dan Shridhar (2005) menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. Aktivitas fisik secara akut dapat meningkatkan stres oksidatif melalui mekanisme: cedera *hiperoxik* di *mitokondria*, cedera *ischemia – reperfusion* dan inflamasi (Candrawati, 2013)

Apabila stres pada mahasiswa praktikum ditinjau dari usia, maka mahasiswa awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa akhir. Stres pada mahasiswa awal yang mengambil praktikum yaitu sebesar 24,24 sedangkan pada mahasiswa akhir yang mengambil praktikum sebesar 22,41. Baik mahasiswa awal atau akhir memiliki stres yang tergolong sedang hanya saja resiko stres pada mahasiswa awal lebih besar dari pada mahasiswa akhir. Lebih jelas silahkan lihat pada gambar 6.

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada usia (Potter & Perry, 2005). Menurut Yanny, dkk (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi coping adalah Kematangan usia, yaitu bagaimana subyek mengelola emosi, pikiran dan

perilakunya terhadap masalah yang tengah ia hadapi. Semakin banyak pengalaman seseorang terhadap suatu kondisi stres maka akan semakin pandai pula pengelolaan stresnya.

Pola stres apabila ditinjau dari usia, maka memiliki pola yang sama dengan jenis kelamin yaitu didominasi oleh faktor fisik (untuk lebih jelas silahkan lihat gambar 7). Kemampuan fisik antara mahasiswa awal dan akhir menjadi salah satu faktor utama yang membuat mahasiswa mengalami stres. Kemampuan fisik sangat sulit untuk dirubah karena ini masuk ranah biologis, hanya saja sebenarnya dapat dimenejemen agar mahasiswa dapat beristirahat sebelum merasa kelelahan atau tegang. Jika mahasiswa semakin merasa kelelahan dan tegang maka resiko stres akan lebih rendah.

Hasil penelitian ini yang menunjukkan mahasiswa akhir memiliki resiko stres lebih rendah dari mahasiswa awal dapat disebabkan karena stres yang dialami mahasiswa akhir sudah dapat diadaptasi. Mata kuliah praktikum yang diambil mahasiswa akhir rata – rata sudah diambil selama 3 semester sehingga stres yang dialami oleh mahasiswa sudah menjadi kebiasaan dan tubuh dapat beradaptasi atas keadaan tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Sarafino (2006) bahwa salah satu tahapan stres adalah *Resistance* dimana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal. Sedangkan penelitian ini kami lakukan pada akhir mahasiswa menjalani mata kuliah praktikum.

Siagian (2000 dalam Krisdarlina, 2009) menyebutkan bahwa semakin lanjut usia seseorang semakin meningkat pula kedewasaan teknis dan kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa, dalam

arti semakin bijaksana, mampu berfikir secara rasional, mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain. Sedangkan, Stuart dan Laraia (2005) menyatakan usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan dan keterampilan dalam mekanisme coping.

Apabila stres pada mahasiswa praktikum ditinjau dari jenis kelamin, maka perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada laki – laki. Stres pada mahasiswa perempuan yang mengambil praktikum yaitu sebesar 23,82 sedangkan pada mahasiswa laki – laki yang mengambil praktikum sebesar 21,58. Baik mahasiswa perempuan atau laki – laki memiliki stres yang tergolong sedang hanya saja resiko stres pada mahasiswa perempuan lebih besar daripada laki – laki (lebih lanjut silahkan lihat gambar 10).

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin (Potter & Perry, 2005). Putri (2016) mengatakan bahwa wanita berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita.

Penelitian ini juga sama dengan teori yang diungkapkan oleh Goff (2011) menemukan bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki untuk semua tipe stresor. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Misra & Mc.Kean (2000) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

Pola stres yang terjadi pada mahasiswa praktikum baik pada laki –

laki maupun perempuan memiliki kesamaan yaitu dimulai dari kelelahan fisik. Kegiatan praktikum yang hampir ada di setiap pekannya membuat mahasiswa praktikum cukup merasa kelelahan, dan hal inilah salah satu hal yang membuat mahasiswa praktikum rentan terhadap stres.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa apabila stres pada mahasiswa praktikum ditinjau dari tekanan darah yang dimiliki, maka mahasiswa dengan tekanan darah tinggi memiliki tingkat stres yang paling berat dibanding mahasiswa yang memiliki tekanan darah normal dan rendah. Rerata tekanan darah yang dimiliki oleh mahasiswa yang memiliki stres ringan adalah 107,33 mmHg yang menunjukkan tekanan darah tersebut adalah normal. Pada mahasiswa dengan tingkat stress sedang memiliki tekanan darah rata – rata 107,97mmHg yang menunjukkan keadaan tekanan darah normal. Sedangkan pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat juga diiringi dengan tekanan darah yang cukup tinggi yaitu 120mmHg.

Mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan sedang memiliki tekanan darah yang tergolong normal. Hal ini karena stres yang dihadapi oleh mahasiswa dapat diredam dengan baik. Sedangkan pada mahasiswa dengan tingkat stres tinggi lebih rentan terkena penyakit fisik seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sarafino (2006) menjelaskan stres dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala-gejala penyakit seperti darah tinggi, sakit kepala, dan demam. Saat mahasiswa menyelesaikan tugas kuliah atau mendapat pertanyaan dari dosen dapat memicu timbulnya rasa sakit kepala, karena saat merasa takut maka dapat mengakibatkan vasokonstriksi pada pembuluh darah yang mengakibatkan perfusi oksigen ke

jaringan berkurang, terutama jaringan otak (Sherwood, 2001).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyorini dan Prawesti (2012) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Dewasa Rumah Sakit Baptis Kediri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khotimah (2013) mendapati adanya hubungan yang kuat antara kejadian hipertensi dengan kondisi stres. Stres dapat mempengaruhi timbulnya gejala penyakit. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Muhlisin dan Laksono (2013) menyatakan Ada hubungan antara tingkat stres dengan kekambuhan pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Sukoharjo. Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Stres yang berlangsung lama akan dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap (Susalit dkk, 2001).

Pola stres yang terjadi pada mahasiswa praktikum baik yang memiliki tekanan darah rendah, sedang, dan berat mempunyai kesamaan yaitu dimulai dari kelelahan fisik. Kegiatan praktikum yang hampir ada di setiap pekannya membuat mahasiswa praktikum cukup merasa kelelahan, dan hal inilah salah satu hal yang membuat mahasiswa praktikum rentan terhadap stres.

Berubahnya gaya hidup mahasiswa praktikum yang terus menerus menghadapi *deadline* dan tuntutan membuatnya rentan akan kejadian stres. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suoth (2014) yang mengatakan bahwa ada tiga penyebab terjadinya perubahan tekanan darah, yaitu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang, asupan makanan dan stres. Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat

mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok (Puspitorini, 2009).

Susalit dkk, (2001) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah diantaranya yaitu faktor lingkungan seperti stres psikososial, obesitas, merokok, dan kurang olah raga juga berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi primer. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres memiliki kontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Kejadian stres bukan hanya berpengaruh dengan kenaikan tekanan darah namun juga dapat membuat tekanan darah seseorang menurun pada karakteristik subjek tertentu, maka dari itu tekanan darah rendah berada di peringkat kedua setelah tekanan darah tinggi yang beresiko terkena stres. Robert (2010) lebih lanjut menjelaskan bahwa penyebab tekanan darah rendah lainnya adalah dehidrasi (kekurangan cairan), reaksi tubuh terhadap panas, sehingga darah berpindah ke pembuluh kulit, sehingga memicu dehidrasi, gagal jantung, serangan jantung, perubahan irama jantung, pingsan (stres emosional, takut, rasa tidak aman/nyeri), anafilaksis (reaksi alergi yang menancam jiwa), donor darah, perdarahan di dalam tubuh, kehilangan darah, kehamilan, *etherosklerosis* (pengerasan dinding arteri).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki beberapa faktor diantaranya adalah usia jenis kelamin dan tekanan darah yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa awal, jenis kelamin perempuan, dan tekanan darah tinggi memiliki resiko yang

lebih besar terkena stres. Generalisasi dari hasil penelitian ini terbatas pada populasi ditempat penelitian dilakukan, sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan variabel-variabel yang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti, yaitu stres pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki beberapa faktor diantaranya adalah usia jenis kelamin dan tekanan darah yang dimiliki oleh mahasiswa.

Mahasiswa awal yang mengambil mata kuliah praktikum yaitu berusia 18–20 tahun lebih rentan terkena stres dibandingkan mahasiswa akhir (sudah pernah mengambil mata kuliah praktikum) yang berusia 21–24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa praktikum perempuan lebih rentan terhadap stres dari pada mahasiswa praktikum laki-laki. Kemudian pada mahasiswa praktikum dengan stres berat lebih berpotensi memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan mahasiswa praktikum yang memiliki stres sedang ataupun ringan. Ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tekanan darah semakin rentan terkena penyakit fisik diantaranya hipertensi.

Secara umum pola stres diawali karena adanya aktivitas fisik yang berlebihan pada mahasiswa praktikum. Hal ini membuat mahasiswa merasa kelelahan dan tegang sehingga tubuh meresponnya dengan timbulnya stres. Subjek pada penelitian ini rata – rata

memiliki tingkat stres yang tergolong sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh peneliti selama pelaksanaan penelitian, maka peneliti memberikan sumbangan saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu: Bagi mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktiku, melihat pentingnya mata kuliah praktikum bagi mahasiswa, maka menejemen diri agar terhindar dari stres sangatlah dibutuhkan. Ketrampilan mahasiswa dalam *cooping stress* sangatlah penting agar terhindar dari stres yang berkelanjutan, pasalnya stres memiliki dampak yang banyak selain perubahan tekanan darah. Selain itu daya juang ketika menghadapi berbagai permasalahan hidup yang dimiliki sehingga mampu mengelola kesulitan menjadi sesuatu yang positif. Daya juang ini juga dapat membantu individu menghadapi kesulitan dalam belajar, karena daya juang yang dimiliki menjadikan individu lebih tangguh dalam menghadapi masalah atau kesulitan dan tidak patah semangat dalam mencapai lebih yang optimal. Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik dengan permasalahan ini diharapkan lebih memperluas tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini, lebih menyempurnakan alat ukur, memperluas populasi dan memperbanyak sampel sehingga lingkup penelitian dan generalisasi menjadi lebih luas serta mencapai proporsi yang seimbang dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah selain dari stres, seperti pengaruh pendampingan asisten, lingkungan sosial budaya, pola makan, aktivitas fisik dan berbagai faktor yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Candrawati, Susiana (2013) Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stres Oksidatif, *Mandala of Health*. Volume 6, Nomor 1.
- Chobanian, et al. (2003) *The seventh report of the joint national committee (JNC)*. Vol 289. No.19. P 2560-70.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Goff.A.M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8,923-1548.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- KEMENKES. (2013). *Panduan Hari Peringatan Hari Kesehatan Sedunia : Waspadai Hipertensi Kendalikan Tekanan Darah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 67-75.
- Khotimah. (2013). Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi . *Jurnal Eduhealth*, Vol. 3 No. 2.
- Korneliani, Kiki & Meida, Dida (2012) Obesitas dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, KEMAS 7 (2) 117-121
- Lahey,B.B. (2007). *Psychology An Introduction*. Ninth edition. New York: McGraw-Hill.
- Madhu, K., & Shridhar, G.R. (2005). Stress management in diabetes mellitus. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, 25 (1),
- Murray M., Evens B., dan Wiling C. (2002). *Health psychology*. London: Sage Publication.
- Puspitorini, Myra. (2008) *Hipertensi : Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jogjakarta : Image Press.
- Putri, B J. (2012) Hormon, Faktor yang Membedakan Tingkat Stres Pria dan Wanita, *health.liputan6.com*, diakses 2 agustus 2016
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. (Asih, Y. et. all, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Rasmun. (2004). *Stress, coping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Robert, E. Kowalski. (2010) *Terapi Hipertensi*. Jakarta: Gramedia.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition* .USA : John Wiley & Sons.

- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2008). *Brunner & Sudarth's textbook Of medical surgical nursing*. Volume 1.(11th ed). Philladelphia: Lippicott
- Sherwood, L. (2001). *Fisiologi Manusia; dari Sel ke Sistem. Edisi 2*. Jakarta; EGC
- Situmorang, Paskah Rina (2015) Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 1, No. 1
- Suoth, Meylen dkk (2014) hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara, *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 2. Nomor 1
- Susalit E, Kapojos JE & Lubis HR. (2001) *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam II*. Jakarta : Balai penerbit FKUI
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stress dan Depresi*. Jakarta: Platinum.
- Womble, L. P. (2001). Impact of stress factors on college students academic performance. *University of North Carolina at Charlotte*. Desember 10, 2011. <http://journal.com>
- Wong's & Hockenberry. (2007). *Wong's nursing care of infants and children*. (8th ed.). Canada: Mosby Elsevier.
- Yanny, T; Lestari, B. S; Ananta Y. (2004) Stres dan Prilaku Coping Pada Remaja, *Anima: Indonesian Psychological Journal*. Vol