

**UPAYA PENINGKATAN KEKEBALAN TERHADAP STRES MAHASISWA  
TINGKAT I PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1  
DALAM MENGHADAPI PENDIDIKAN**

***EFFORTS ENHANCING IMMUNE TOWARDS STRESS STUDENTS LEVEL I  
STUDY COURSE NURSING ONE DEGREE IN DEALING WITH EDUCATION***

**Vitaria Wahyu Astuti**

Dosen Prodi Keperawatan Diploma III STIKES RS. Baptis Kediri  
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470  
Email: stikes\_rsbaptis@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Upaya peningkatan kekebalan terhadap stres sangat perlu ditingkatkan agar mampu menanggulangi stressor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selaras dan seimbang. Apabila mahasiswa mengalami keadaan seperti ini, upaya peningkatan kekebalan terhadap stres perlu dilakukan untuk mengurangi ketakutan atau bahkan menghilangkan Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi upaya peningkatan kekebalan terhadap stres mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan S1 dalam menghadapi pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya adalah mahasiswa tingkat I Program Studi Keperawatan S1 STIKES RS. Baptis Kediri. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 49 responden dan diambil secara *Total Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu upaya peningkatan kekebalan terhadap stress melalui pergaulan dan waktu. Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari 50% responden memiliki upaya yang baik dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui pergaulan yaitu sebanyak 31 responden (63 %) dan paling banyak responden memiliki upaya yang kurang dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui waktu yaitu sebanyak 34 responden (69,4 %). Kesimpulan dari penelitian ini adalah upaya peningkatan kekebalan terhadap stres mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan S-1 dalam menghadapi pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri melalui pergaulan paling banyak adalah baik dan melalui waktu adalah paling banyak kurang.

**Kata Kunci: Kekebalan, Stres, Mahasiswa**

**ABSTRACT**

*Efforts to increase immunity to stress very need to be improved to be able to cope with psychosocial stressors that appear in a regular way of life, harmonious and balanced. When students experience these circumstances, efforts to increase immunity to stress needs to be done to reduce fear or even eliminate the purpose of this study is to identify efforts to increase immunity against the student stress level I Nursing Study Program S1 in the face of education in STIKES RS. Kediri Baptist. The design used in this research is descriptive. Its population is the first year students of Nursing Studies Program S1 STIKES RS. Kediri Baptist. The sample size in this study is 49 respondents*

*and taken by total sampling. The variable in this study is a single variable that is an effort to increase immunity to stress through association and time. The results showed that more than 50% of respondents had a good effort in increased resistance to stress through intercourse as many as 31 respondents (63%) and most respondents had an effort that is lacking in increased resistance to stress through time as many as 34 respondents (69, 4%). The conclusion of this study is to increase the immunity against the student stress level I Nursing Study Program S-1 in the face of education in STIKES RS. Baptist association Kediri through most is good and through time is most lacking.*

**Keywords:** *Immunity, Stress, Student*

## **Pendahuluan**

Stres merupakan reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri dan bagian dari sistem pertahanan yang membuat individu tetap hidup. Stres menjadi mimpi buruk bagi mahasiswa dari tahun ke tahun. Diantaranya penyebab stres adalah pengumpulan tugas-tugas kuliah yang harus tepat pada waktunya dan ketika akan menghadapi ujian. Hal ini karena persiapan untuk ujian tidak matang serta kurang percaya diri. Upaya-upaya peningkatan kekebalan terhadap stres merupakan pencegahan agar seseorang tidak jatuh dalam keadaan stres, maka sebaiknya upaya peningkatan kekebalan stres perlu ditingkatkan agar mampu menanggulangi stressor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selaras dan seimbang antara dirinya dengan Tuhan (vertikal), sedangkan secara horisontal antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungannya (Hawari, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mc. Cormick & Callol (2014) terhadap mahasiswa di Universitas Sains Louis, menunjukkan bahwa rata-rata 30% dari jumlah mahasiswa tingkat pertama gagal untuk lulus ke tingkat berikutnya. Selain itu 50% dari jumlah mahasiswa yang gagal untuk menyelesaikan masa studinya di perguruan tinggi dalam jangka waktu 5 tahun disebabkan terlalu tingginya tuntutan akademis kuliah pada mahasiswa tersebut

(Siregar, 2006). Sedangkan wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 12 September 2016 terhadap 10 mahasiswa S1 tingkat I STIKES RS. Baptist Kediri dengan menggunakan pertanyaan: "Kegiatan apa yang bisa menyebabkan anda stres?" menunjukkan bahwa 7 mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah yang harus dikumpulkan tepat pada waktunya dan ketika akan menghadapi ujian. Dalam pergaulan sehari-hari dengan teman baik di kampus dan di asrama mahasiswa tingkat I lebih banyak dari mereka yang membentuk kelompok-kelompok kecil atau lebih memilih teman tertentu yang dianggap cocok dengan mereka. Ada juga mahasiswa dalam pergaulan dengan dosen jika tidak terlalu suka dengan dosen, jika dosen tersebut memberikan tugas tidak dikumpulkan tepat waktu. Sedangkan dalam pengaturan waktu, mahasiswa tingkat I kurang bisa menjadwalkan kegiatan sehari-hari dengan baik, hal ini dapat dilihat ketika proses belajar mengajar atau saat masuk kelas banyak diantara mahasiswa yang datang terlambat ketika mengikuti perkuliahan.

Masalah yang melatarbelakangi stres mahasiswa pada saat perkuliahan atau ujian antara lain: persiapan ujian yang tidak matang, kurang percaya diri, tuntutan baik dari diri sendiri atau orang-orang terdekat untuk memperoleh nilai dan prestasi yang tinggi (Rice, 2014). Hal ini memberi beban stres lebih kepada mahasiswa sehingga mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, adanya gangguan perhatian, sulit dalam

mengambil keputusan, pikiran mudah melayang (melamun) (Hawari, 2009).

Untuk mengurangi dampak stres yang dirasakan mahasiswa, hendaknya setiap mahasiswa mempunyai upaya-upaya peningkatan kekebalan terhadap stres yang tepat khususnya pergaulan dan waktu. Pergaulan berguna untuk mencurahkan segala permasalahan yang dihadapi mahasiswa sehingga dapat mengurangi beban masalah atau stres yang dirasakan. Waktu berguna untuk membantu mahasiswa dalam mengatur waktu untuk setiap kegiatan yang akan dilakukan sehingga dapat menjadi lebih terencana dan terarah. Dengan waktu yang baik dapat meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik serta mental mahasiswa sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan mahasiswa. Hal ini didukung oleh pergaulan dan waktu. stres juga bisa diatasi dari lingkungannya misalnya bimbingan konseling yang diberikan oleh akademik terhadap mahasiswa yang mengalami masalah besar yang terkait dengan masalah individu maupun masalah perkuliahan. Selain bimbingan konseling, pendidikan hendaknya mengadakan kegiatan ekstra kurikuler untuk mengalihkan perhatian dan konsentrasi mahasiswa karena jenuh dengan jadwal perkuliahan. Berdasarkan latarbelakang penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Upaya Peningkatan Kekebalan terhadap Stres Mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan S1 dalam Menghadapi Pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri.

### **Metodologi Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat suatu gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara obyektif penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 1-30 Oktober 2016. Penelitian ini dilaksanakan di STIKES RS. Baptis Kediri yang beralamatkan di jalan May. Jend Panjaitan No.3B Kediri. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu upaya peningkatan kekebalan terhadap stres, melalui pergaulan, Hubungan antar teman, Etika dalam pergaulan, Dampak positif dan negatif dalam pergaulan, Cara bergaul yang baik, Waktu, Cara manajemen waktu, Langkah untuk meningkatkan manajemen waktu, Strategi manajemen waktu agar efektif dan efisien. Pada penelitian ini populasinya adalah semua mahasiswa tingkat I Program Studi Keperawatan S1 STIKES RS. Baptis Kediri. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 63 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I Program Studi Keperawatan S1 STIKES RS. Baptis Kediri yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat I Program Studi Keperawatan S1 STIKES RS. Baptis Kediri yang bersedia diteliti, Besar sampel dalam penelitian ini tidak dihitung, karena teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Instrumen adalah peralatan atau perlengkapan yang digunakan untuk mengumpulkan data riset. Instrumen riset harus memperlihatkan beberapa atribut dasar tertentu yang memastikan kita bahwa instrumen itu memberikan pengukuran yang dapat diandalkan terhadap variabel yang diteliti (Dempsey, 2002). Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden. Pertanyaan dalam kuesioner terbagi atas dua bagian yaitu data umum mengenai data demografi responden yang terdiri dari 2 pertanyaan yaitu umur dan jenis kelamin serta data khusus mengenai pola manajemen stres mahasiswa melalui manajemen pergaulan dengan jumlah 10 pertanyaan dan melalui manajemen waktu dengan jumlah 15 pertanyaan.

**Hasil Penelitian**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Upaya Peningkatan Kekebalan Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan SI dalam Menghadapi Pendidikan Melalui Pergaulan di STIKES RS. Baptis Kediri pada tanggal 1-31 Oktober 2016

Upaya Peningkatan Kekebalan Terhadap Stres Melalui Pergaulan	Frekuensi	Prosentase
Baik	31	63
Cukup	15	31
Kurang	3	6
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden memiliki upaya yang baik dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui pergaulan yaitu sebanyak 31 responden (63%).

**Tabel 6** Distribusi Frekuensi Upaya Peningkatan Kekebalan Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan S-1 dalam Menghadapi Pendidikan Melalui Waktu di STIKES RS. Baptis Kediri pada tanggal 1-31 Oktober 2016

Upaya Peningkatan Kekebalan Terhadap Stres Melalui Waktu	Frekuensi	Prosentase
Baik	3	6,1
Cukup	12	24,5
Kurang	34	69,4
<b>Jumlah</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki upaya yang kurang dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui waktu yaitu sebanyak 34 responden (69,4%).

responden didapatkan responden yang lebih dari 50% responden memiliki upaya yang baik dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui pergaulan yaitu sebanyak 31 responden (63%), upaya cukup sebanyak 15 responden (31%) dan upaya kurang sebanyak 3 responden (6%).

**Pembahasan**

**Upaya Peningkatan Kekebalan Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan SI dalam Menghadapi Pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri Melalui Pergaulan**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa upaya peningkatan kekebalan terhadap stres mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan SI dalam menghadapi pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri melalui pergaulan adalah baik. Hal ini dapat dilihat dari 49

Manusia adalah makhluk sosial, seseorang tidak dapat hidup sendiri atau menyendiri. Upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres, maka orang hendaknya banyak bergaul, banyak relasi dan teman serta memperluas pergaulan sosial atau dengan kata lain memperbanyak tali silaturahmi antar sesama (hubungan horizontal) yang serasi, selaras dan seimbang. Sekian banyak sahabat dan kenalan, tentu ada yang lebih akrab, kepada siapa yang bersangkutan dapat bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi. Sehingga dalam kehidupan ini seseorang memerlukan orang lain yang dapat dipercaya kepada siapa ia dapat mengeluarkan segala macam persoalan

kehidupan yang menimbulkan ketegangan, kecemasan atau terjadi depresi. Apabila seseorang itu tidak menemukan orang lain yang dimaksudkan maka hendaknya jangan ragu-ragu dan bimbang berkonsultasi kepada orang yang profesional (dokter atau psikiater) (Hawari, 2009). Sehingga kehidupan sehari-hari manusia khususnya remaja tidak luput dari interaksi antara sesama mereka yang seusia, seperti kita ketahui segala sesuatu itu punya batasan-batasan tertentu begitu juga halnya dengan pergaulan. Misalnya pergaulan yang dilakukan anak remaja secara berlebih-lebihan sehingga ke hal-hal yang belum boleh bahkan sama sekali tidak boleh dilakukan sudah mereka lakukan dengan alasan coba-coba, seperti mengkonsumsi minuman beralkohol, hanya karena ingin dianggap hebat oleh teman bergaulnya. Akibat dari pergaulan yang kurang sehat itu adalah dampak negatif yang akan mereka dapat akibat pergaulan bebas. Sebaliknya remaja yang berpikir maju akan berusaha meluangkan waktunya untuk bergaul dengan teman-temannya untuk mencari kesibukan yang bermanfaat seperti berolah raga, membentuk kelompok belajar, kelompok diskusi, sehingga dari kegiatan-kegiatan seperti ini lahir pemuda-pemuda yang mempunyai jiwa dan semangat untuk membela serta memajukan negara ini (Wandie, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih dari 50% responden memiliki upaya yang baik dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui pergaulan. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa seseorang hidup memerlukan orang lain yang dapat dipercaya untuk mengeluarkan segala macam persoalan kehidupan yang menimbulkan ketegangan, kecemasan dan atau depresi sehingga cara tersebut dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres. Berdasarkan tabulasi silang dapat diketahui bahwa responden terbanyak memiliki upaya yang baik dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui pergaulan dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 responden (65%). Semakin baik pergaulan maka upaya peningkatan

kekebalan terhadap stres juga semakin baik, tetapi ada 4 responden yang terdiri dari 1 laki-laki dan 3 perempuan yang mengalami kurang dalam upaya peningkatan kekebalan terhadap stres, dimana seseorang dengan jenis kelamin perempuan umumnya lebih memakai perasaannya sehingga memiliki emosi labil dan cenderung memiliki upaya dalam meningkatkan kekebalan stres melalui pergaulan yang kurang baik sedangkan laki-laki cenderung menggunakan akalnyanya dalam menghadapi stress. Sedangkan berdasarkan data dari pertanyaan kuesioner 3 dari 4 mahasiswa tersebut tidak mempunyai teman dekat atau teman yang dipercaya untuk mendengarkan cerita-ceritanya di asrama atau di kampus, dan 4 mahasiswa tersebut tidak mau menceritakan masalahnya dan tidak mau berbicara terus terang mengutarakan perasaan hati di waktu marah atau gelisah kepada temannya, mereka lebih suka memendam perasaannya sendiri dan cenderung memiliki upaya peningkatan kekebalan stres yang kurang. Berdasarkan tabulasi silang didapatkan juga bahwa responden terbanyak memiliki upaya yang baik dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui pergaulan dengan umur 18-21 tahun yaitu sebanyak 37 responden (75,5%). Umumnya mahasiswa pada rentang umur 18-21 tahun lebih terbuka dengan teman-temannya sehingga memiliki upaya kekebalan terhadap stres yang baik.

### **Upaya Peningkatan Kekebalan Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan S-1 dalam Menghadapi Pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri Melalui Waktu.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa upaya peningkatan kekebalan terhadap stres mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan SI dalam menghadapi pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri melalui waktu adalah kurang. Hal ini dapat dilihat dari 49 responden didapatkan bahwa sebagian

besar responden memiliki upaya yang kurang dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui waktu yaitu sebanyak 34 responden (69,4%).

Secara teori, untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental, maka pengaturan waktu dalam kehidupan sehari-hari baik di asrama, di kampus atau luar kampus, dan dalam pergaulan sosial menjadi amat penting. Bagi orang Barat betapa pentingnya waktu sampai-sampai ada ungkapan "*time is money*" yang artinya waktu adalah uang. Sehubungan dengan hal tersebut di atas seseorang hendaknya dapat mengatur waktu kehidupan secara efektif dan efisien. Jangan biarkan waktu berlalu begitu saja tanpa produktivitas, sebaliknya jangan pula kekurangan waktu untuk mengerjakan suatu tugas yang diberikan oleh dosen. Oleh karena itu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen hendaknya segera dilakukan jangan ditunda-tunda sampai menumpuk dan terdesak ("kepepet") waktu atau dikejar-kejar "*deadline*" (batas waktu). Seseorang hendaknya pandai dan bijak dalam mengatur waktu untuk belajar, tidur, olah raga, makan-minum, dan yang lebih penting serta tidak boleh dilupakan adalah waktu untuk menjalankan ibadah (Admin, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki upaya yang kurang dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui waktu. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bila individu yang memiliki pengaturan waktu baik maka upaya peningkatan kekebalan terhadap stres juga baik. Berdasarkan data dapat diketahui bahwa responden terbanyak memiliki upaya yang kurang dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui waktu dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 responden (61,2%). Hal ini disebabkan karena mahasiswa perempuan yang tinggal di asrama sering melakukan hal-hal yang menyita waktu karena banyaknya teman yang tinggal dalam satu asrama, misalnya: menonton televisi bersama, bercanda, banyak ngobrol dengan teman-temannya

sehingga waktu untuk belajar menjadi berkurang yang pada akhirnya dapat menyebabkan upaya peningkatan kekebalan terhadap stres dalam menghadapi perkuliahan menjadi kurang. Sedangkan mahasiswa laki-laki yang kurang memiliki upaya peningkatan kekebalan terhadap stres yang kurang sebanyak 14 responden. Hal ini dikarenakan laki-laki kurang bisa membagi waktu dengan sebaik-baiknya, umumnya mereka lebih suka menghamburkan waktunya untuk kegiatan yang kurang bermanfaat seperti setiap malam waktunya dihabiskan untuk begadang hingga larut malam dengan teman asrama. Sehingga pada pagi harinya mereka bangun kesiangan dan terlambat dalam mengikuti atau masuk pada perkuliahan, sebagai mahasiswa seharusnya bisa membagi waktu antara belajar dan bermain. Oleh karena itu hendaknya mahasiswa mempunyai jadwal kegiatan sehari-hari yang tersusun secara baik. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor umur responden, dimana hasil tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki upaya yang kurang dalam peningkatan kekebalan terhadap stres melalui waktu dengan umur 18-21 tahun yaitu sebanyak 41 responden (83,7%). Umumnya mahasiswa dengan rentang umur tersebut masuk pada dewasa muda yang masih labil dalam mengatur waktu, sehingga mereka kurang mampu menjadwalkan atau *manage* waktunya untuk kegiatan yang lebih bermanfaat, mereka lebih suka untuk menghabiskan waktunya untuk bermain dari pada menghabiskan waktunya untuk belajar.

## Kesimpulan

Upaya peningkatan kekebalan terhadap stres mahasiswa Tingkat I Program Studi Keperawatan SI dalam menghadapi pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri melalui pergaulan lebih dari 50% adalah baik yaitu sebanyak 31 responden (63%). Upaya peningkatan kekebalan terhadap stres mahasiswa

Tingkat I Program Studi Keperawatan S1 dalam menghadapi pendidikan di STIKES RS. Baptis Kediri melalui waktu adalah sebagian besar adalah kurang yaitu sebanyak 34 responden (69,4%).

### Saran

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang aturan-aturan yang ada di pendidikan, asrama sehingga dapat memahami, mentaati peraturan yang ada dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan bapak atau ibu asrama, dosen wali, dosen pembimbing akademik, sehingga upaya peningkatan kekebalan stres mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan bertambah dan mahasiswa tidak menjadi stres.

### Daftar Pustaka

- Admin. (2008). *Manajemen Stres*. [http://www.umpwr.ac.id/wcb/index.php?option=com\\_content&view=article&id=312](http://www.umpwr.ac.id/wcb/index.php?option=com_content&view=article&id=312). Diakses Tanggal 13 September 2016 Jam 9 am.
- Cormick & Callol. (2003). *Cara Memanajemen Stres*. <http://www.psychocentral.com/cara-memajemenen-stres/or.id>. Diakses Tanggal 13 September 2016 Jam 9 am.
- Dempsey, Patrician Ann. (2002). *Riset Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Hawari, Dadang. (2009). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Rice, P.L. (2014). *Stress and Health* 2nd,ed. California. Wadsworth, Inc
- Siregar, Amran. 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: UMM Pres.
- Wandie.(2006). *Cara Bergaul yang Baik*. <http://.wandie.wordpress.com/category/cara-bergaul-yang-baik.html>. Diakses Tanggal 13 September 2016 Jam 9 am.