

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

ITSK RS dr. Soepraoen berada di Jl. Sodanco Supriadi no. 22 Malang. TSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brw Malang merupakan institusi pendidikan tinggi tenaga kesehatan yang berada dibawah naungan Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada yang berpusat di Jakarta. Yayasan yang didirikan oleh para purnawirawan kesehatan angkatan darat ini bergerak di bidang pendidikan dan sosial yang menaungi beberapa institusi pendidikan kesehatan di beberapa wilayah Indonesia.

ITSK memiliki beberapa Jurusan yaitu : D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, D3 Farmasi, D3 Akupuntur, D3 Rekam Medis, Sarjana Terapan Kebidanan, Pendidikan Profesi Kebidanan, S1 Fisioterapi, S1 Farmasi Klinis dan Komunikasi, S1 Informasi Kesehatan. Kemudian Jurusan yang penelitian lakukan penelitian yaitu pada Jurusan D3 Keperawatan khususnya pada Tingkat III dengan Jumlah Total Mahasiswa sebanyak 212. Namun peneliti hanya mengambil beberapa mahasiswa sebanyak 68 di sesuaikan dengan tujuan penelitian dan sampel yang digunakan.

4.1.2 Data Umum

Dari hasil penelitian di dapatkan data umum responden. Data umum responden didapatkan peneliti saat sedang penyebaran kuesioner. Data umum yang didapatkan peneliti sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Umum Responden

Karakteristik Responden	Distribusi Frekuensi	
	f	%
1. Usia		
20 Tahun	23	33,82%
21 Tahun	27	39,71%
22 Tahun	13	19,12%
23 Tahun	3	4,41%
24 Tahun	1	1,47%
31 Tahun	1	1,47%
Total	68	100%
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	29,41%
Perempuan	48	70,59%
Total	68	100%

(Sumber: Data Primer, Juni 2021)

Berdasarkan tabel 4.1 tentang data umum responden, diketahui bahwa seluruh responden memiliki rentang usia 21-25 tahun dan sebagian besar responden memiliki usia 21 tahun (39,71%). Disamping itu, didapatkan juga hasil bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (70,59%).

4.1.3 Data Khusus

Dari hasil penelitian didapatkan data khusus mengenai gambaran pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang manajemen stres menghadapi tugas akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Hasil data khusus diperoleh dari berdasarkan kuesioner yang telah peneliti berikan kepada responden. Data khusus mengenai kondisi stres yang diperoleh peneliti sebagai berikut:

4.2 Manajemen Stres

Tabel 4.2 Manajemen Stres

Strategi Fisik	Distribusi Frekuensi	
	f	%
Positif	37	54,41%
Negatif	31	45,59%
Total	68	100
Strategi Emosional	Distribusi Frekuensi	
	f	%
Positif	40	58,82%
Negatif	28	41,18%
Total	68	100
Strategi Kognitif	Distribusi Frekuensi	
	f	%

Positif	31	45,59%
Negatif	37	54,41%
Total	68	100
Strategi Sosial	Distribusi Frekuensi	
	f	%
Positif	32	47,06%
Negatif	36	52,94%
Total	68	100



(Sumber: Data Primer, Juni 2021)

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi fisik diperoleh hasil bahwa sebagian besar masuk dalam kategori positif yaitu sebagian besar sebanyak 37 responden (54,41%). Berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi emosional diperoleh hasil bahwa sebagian besar masuk dalam kategori positif yaitu sebagian besar sebanyak 40 responden (58,82%). Berdasarkan 68 responden berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi kognitif diperoleh hasil bahwa sebagian besar masuk dalam kategori negatif yaitu sebagian besar sebanyak 37 responden (54,41%). Berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi sosial diperoleh hasil bahwa sebagian besar masuk dalam kategori negatif yaitu sebagian besar sebanyak 36 responden (52,94%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Responden Berdasarkan Data Umum Dengan Data Khusus Manajemen Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir di ITSK RS dr.SOEPRAOEN Malang

Data Umum	Fisik				Total	F
	Positif	f	Negatif	f		
20 Tahun	13	56,52%	10	43,48%	23	100%
21 Tahun	13	48,15%	14	51,85%	27	100%
22 Tahun	6	46,15%	7	53,85%	13	100%
23 Tahun	3	100%	0	0%	3	100%
24 Tahun	1	100%	0	0%	1	100%
31 Tahun	1	100%	0	0%	1	100%
Total	31	45,59%	37	54,41%	68	100%
Data Umum	Emosional				Total	F
	Positif	f	Negatif	f		
20 Tahun	11	47,83%	12	52,17%	23	100%

21 Tahun	11	40,74%	16	59,26%	27	100%
22 Tahun	4	30,77%	9	69,23%	13	100%
23 Tahun	3	100%	0	0%	3	100%
24 Tahun	0	0%	1	100%	1	100%
31 Tahun	0	0%	1	100%	1	100%
Total	39	57,35%	29	42,65%	68	100%
Data Umum	Kognitif				Total	f
	Positif	f	Negatif	f		
20 Tahun	9	39,13%	14	60,87%	23	100%
21 Tahun	12	44,44%	15	55,56%	27	100%
22 Tahun	6	46,15%	7	53,85%	13	100%
23 Tahun	3	100%	0	0%	3	100%
24 Tahun	1	100%	0	0%	1	100%
31 Tahun	0	0%	1	100%	1	100%
Total	37	54,41%	31	45,59%	68	100%
Data Umum	Sosial				Total	f
	Positif	f	Negatif	f		
20 Tahun	8	34,78%	15	65,22%	23	100%
21 Tahun	9	33,33%	18	66,67%	27	100%
22 Tahun	7	53,85%	6	46,15%	13	100%
23 Tahun	2	66,67%	1	33,33%	3	100%
24 Tahun	1	100%	0	0%	1	100%
31 Tahun	1	100%	0	0%	1	100%
Total	40	58,82%	28	41,18%	68	100%
Data Umum	Fisik				Total	F
	Positif	f	Negatif	f		
Laki-laki	11	64,71%	6	35,29%	17	100%
Perempuan	26	50,98%	25	49,01%	51	100%
Total	37	54,41%	31	45,59%	68	100%
Data Umum	Emosional				Total	f
	Positif	f	Negatif	f		
Laki-laki	9	52,94%	8	47,06%	17	100%
Perempuan	20	39,22%	31	60,78%	51	100%
Total	29	42,65%	39	57,35%	68	100%
Data Umum	Kognitif				Total	F
	Positif	f	Negatif	f		
Laki-laki	8	47,06%	9	52,94%	17	100%
Perempuan	23	45,10%	28	54,90%	51	100%
Total	31	45,59%	37	54,41%	68	100%
Data Umum	Sosial				Total	F
	Positif	f	Negatif	f		
Laki-laki	7	41,18%	10	58,82%	17	100%
Perempuan	21	41,18%	30	58,82%	51	100%
Total	28	41,18%	40	58,82%	68	100%

(Sumber: Data Primer, Juni 2021)

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi fisik menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun yaitu sebagian besar sebanyak 14 responden (51,85%) masuk dalam kategori negatif. Manajemen stres khususnya mengenai strategi emosional menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun yaitu sebagian besar sebanyak 16 responden (59,26%) dan masuk dalam kategori negatif. Mengenai manajemen stres khususnya mengenai strategi kognitif menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun yaitu sebagian besar sebanyak 15 responden (55,56%) dan masuk dalam kategori negatif. Adapun manajemen stres khususnya mengenai strategi sosial menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun yaitu sebagian besar sebanyak 18 responden (66,67%) dan masuk dalam kategori negatif. Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi fisik menunjukkan jenis kelamin terbanyak perempuan yaitu setengahnya sebanyak 26 responden (50,98%) dan masuk dalam kategori positif. Manajemen stres khususnya mengenai strategi emosional menunjukkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan yaitu sebagian besar sebanyak 31 responden (60,78%) dan masuk dalam kategori negatif. Mengenai manajemen stres khususnya mengenai strategi kognitif menunjukkan jenis kelamin terbanyak yaitu sebagian besar perempuan sebanyak 28 responden (54,90%) dan masuk dalam kategori negatif. Adapun manajemen stres khususnya mengenai strategi sosial menunjukkan jenis

kelamin terbanyak perempuan yaitu sebagian besar sebanyak 30 responden (58,82) dan masuk dalam kategori negatif.

4.2.1 PEMBAHASAN

Hasil analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi fisik diperoleh hasil bahwa dalam kategori positif yaitu sebagian besar sebanyak 37 responden (54,41%) dan hampir setengahnya kategori negatif sebanyak 31 responden (49,59). Menurut Scheufele, relaksasi progresif adalah belajar untuk secara bergantian menekan dan membuat otot-otot menjadi santai, juga menurunkan tekanan darah dan hormon stres (Wade dan Tavis, 2007:302). Menurut penulis dapat di artikan bahwa sebagian besar masuk dalam kategori positif dan menggunakan aktivitas fisik untuk melakukan pengendalian stres yang terjadi sehingga mahasiswa akan melakukan pencegahan stres dengan cara menenangkan diri.

Berdasarkan analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi emosional diperoleh hasil bahwa kategori positif yaitu sebagian besar sebanyak 40 responden (58,82%) dan hampir setengahnya kategori negatif sebanyak 28 responden (41,18%). Merupakan suatu strategi yang berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi, baik marah, cemas, atau duka cita (dalam Wade dan Tavis, 2007: 303). Menurut penulis dapat di artikan bahwa sebagian besar masuk dalam kategori positif. Dengan demikian menunjukkan bahwa mahasiswa dalam melakukan manajemen stres mahasiswa berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi.

Hasil analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi kognitif diperoleh hasil bahwa kategori negatif yaitu sebagian besar sebanyak 37 responden (54,41%) dan hampir setengahnya kategori positif sebanyak 31 responden (45,59%). Dalam strategi kognitif yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi positive reappraisal yaitu merupakan usaha

kognitif untuk menganalisa dan merestrukturisasi masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi (Solichatun, 2011). Menurut penulis dimana hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering melakukan penilaian terjadinya masalah dengan sikap negatif.

Hasil analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi sosial diperoleh hasil bahwa sebagian besar masuk dalam kategori negatif yaitu sebagian besar sebanyak 36 responden (52,94%) dan hampir setengahnya kategori positif sebanyak 32 responden (47,06%). Dalam strategi sosial seorang individu untuk menurunkan stres dapat melakukan hal berikut ini, seperti mencari kelompok dukungan. Menurut penulis hasil negatif dapat diartikan bahwa mahasiswa menurunkan stres dengan cara untuk melakukan pengendalian secara individu tanpa melibatkan keberadaan orang lain. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya upaya dari responden untuk melakukan pengendalian terjadinya stres dimana secara individu responden berupaya untuk menurunkan stres dengan lebih mengutamakan kemampuan diri sendiri dalam mengendalikan stres yang terjadi.

Berdasarkan analisis tabulasi silang mengenai manajemen stres khususnya mengenai strategi fisik menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun dalam kategori negatif, strategi emosional menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun dan masuk dalam kategori negatif. Mengenai manajemen stres khususnya mengenai strategi kognitif menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun dan masuk dalam kategori negatif. Hasil analisis

strategi sosial menunjukkan usia terbanyak yaitu 21 tahun dan masuk dalam kategori negatif. Analisis manajemen stres khususnya mengenai strategi fisik menunjukkan jenis kelamin terbanyak perempuan dan masuk dalam kategori positif. Manajemen stres khususnya mengenai strategi emosional menunjukkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dan masuk dalam kategori negatif, strategi kognitif menunjukkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dan masuk dalam kategori negatif dan untuk strategi sosial menunjukkan jenis kelamin terbanyak perempuan dan masuk dalam kategori negatif.

Hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 48 responden (70,59%) dan yang berusia terbanyak adalah hampir setengahnya 21 Tahun berjumlah 27 (39,71%) responden yaitu mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di ITSK RS dr. Soeptraoen Malang. Menurut Richards (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stress dapat saja positif (misalnya : merencanakan perkawinan) atau negative (misalnya : kematian keluarga). Hasil analisis manajemen stres adalah tentang bagaimana seseorang melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan.

Sumber stres yang dihadapi oleh seseorang sifatnya tidak jelas dan tanpa disadari, seseorang tidak mempedulikan stres itu sebagai langkah untuk meminimalisir beban pikiran, perasaan, dan perilaku.

