

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Tingkat Harga Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan FKUB

Harga diri merupakan suatu kebutuhan yang penting untuk dimiliki mahasiswa. Harga diri merupakan evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri seorang individu (Shahizah, 2003). Harga diri individu memiliki tingkatan yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik individu tersebut.

Data mengenai tingkat harga diri mahasiswa didapatkan melalui instrumen RSES yang telah diisi oleh responden. Instrumen RSES tersebut terdiri atas 10 item pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif. Instrumen tersebut berisi tentang kepuasan individu akan dirinya, penilaian negatif responden tentang ketidakbaikan diri, penilaian positif responden tentang sifat baik yang dimiliki, penilaian positif tentang kemampuan melakukan pekerjaan sebaik orang lain, penilaian negatif tentang ketidakbanggaan terhadap diri, penilaian negatif tentang perasaan tidak berguna, penilaian positif tentang perasaan diri yang cukup berharga sama dengan orang lain, penilaian negatif tentang diri tentang keinginan untuk lebih menghargai diri, penilaian negatif diri tentang kegagalan yang dialami dalam banyak hal dan penilaian positif tentang sikap positif terhadap diri. Seluruh pertanyaan tersebut menunjukkan komponen harga diri yang meliputi penerimaan diri, perasaan mampu dan perasaan berharga.

Data berdasarkan instrumen penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56 (57,7%) responden merasa puas dengan dirinya, 51 (52,6%) responden kadang merasa dirinya tidak baik, 77 (79,4%) responden merasa memiliki sifat

baik, 68 (70,1%) responden merasa dirinya mampu melakukan hal sebaik orang lain, 48 (49,5%) responden merasa bangga terhadap dirinya, 36 (37,1%) responden kadang merasa tidak berguna, 70 (72,1%) responden merasa dirinya cukup berharga sama seperti orang lain, 49 (50,5%) responden ingin bisa lebih menghargai dirinya sendiri, 54 (55,7%) responden tidak merasa dirinya gagal dalam banyak hal dan 58 (59,8%) responden merasa telah bersikap positif terhadap dirinya.

Data tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri, perasaan mampu dan perasaan berharga responden sudah baik. Penerimaan diri yang baik akan memberikan individu arahan tentang hidup bermasyarakat sebagai individu yang telah beranjak dewasa (Monks, 2004). Perasaan mampu berhubungan dengan kesuksesan dan kegagalan individu dalam meraih tujuan. Sedangkan, perasaan berharga merupakan perasaan individu tentang keberhargaan dirinya yang dapat dipengaruhi oleh masa lalu dan berhubungan dengan pujian yang dilontarkan oleh orang lain terhadap individu (Felker, 1974 dalam Sari, 2009). Individu dengan penerimaan diri yang baik akan memiliki perasaan mampu dan perasaan berharga yang baik pula (Philips & Berger dalam Putri, et.al, 2013). Penerimaan diri individu dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kalantarkousheh (2012) laki-laki lebih memiliki penerimaan diri yang baik dibandingkan dengan perempuan. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yaitu 86 (89%) responden dan 11 (11%) responden.

Data hasil penelitian berdasarkan 10 item pertanyaan yang digunakan menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa dengan tingkat harga diri rendah (0%), mahasiswa dengan tingkat harga diri sedang sebanyak 72 mahasiswa (74%) dan mahasiswa dengan tingkat harga diri tinggi sebanyak 25

mahasiswa (26%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menilai dirinya secara positif.

Seseorang dengan tingkat harga diri tinggi akan menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang seumuran dengan dirinya dan mampu menghargai orang lain. Selain itu, mereka dapat mengontrol sikapnya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik. menyukai tugas baru dan menantang serta tidak mudah bingung jika sesuatu hal berjalan tidak sesuai rencana. Mereka menunjukkan prestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik. Mereka mengetahui keterbatasan dirinya dan mengharapkan ada perkembangan dalam dirinya dan memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis. Mereka juga akan merasa lebih bahagia dan efektif menghadapi tekanan dari luar. Sementara orang dengan tingkat harga diri rendah akan memiliki karakteristik yang berkebalikan dari semua hal yang dimiliki oleh seseorang dengan tingkat harga diri tinggi (Coopersmith, 1967 dalam Simbolon, 2011)

Perbedaan tingkatan harga diri mahasiswa tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat harga diri yaitu faktor demografi berupa usia dan jenis kelamin (Monks, 2004; Murk, 2006). Berdasarkan usia responden 18 tahun (1%), 19 tahun (52%), 20 tahun (44%) dan 21 tahun (3%) yang merupakan usia dewasa awal menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masa transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa. Hal ini dapat mempengaruhi pembentukan harga diri akibat adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan.

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tingkat harga diri adalah jenis kelamin, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial (Monks, 2004; Orth, et.al, 2010). Berdasarkan jenis kelamin, pada umumnya laki-laki memiliki tingkat

harga diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Faktor yang mempengaruhi tingginya harga diri pada perempuan adalah kemampuan melakukan hubungan interpersonal yang lebih positif. Sedangkan faktor yang mempengaruhi tingginya harga diri pada pria adalah kemandirian dan penggunaan perasaan (Block dan Robin dalam Murk, 2006). Namun, jumlah responden dalam penelitian ini lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan 86 mahasiswa (89%) dibandingkan laki-laki 11 mahasiswa (11%) sehingga tingkat harga diri yang tinggi lebih banyak dimiliki oleh perempuan.

Sedangkan faktor lingkungan keluarga dan lingkungan sosial berperan penting dalam pembentukan pendapat lingkungan terhadap individu yang selanjutnya akan mempengaruhi harga diri individu (Sriati, 2008). Monks (2004) berpendapat bahwa lingkungan keluarga yang selalu memberikan perlakuan yang adil, memberikan kesempatan kepada anak untuk bisa aktif dan mampu berpendapat dalam urusan pemilihan pendidikan sesuai keinginan anak akan cenderung memiliki anak-anak dengan harga diri yang tinggi. Sedangkan lingkungan sosial berhubungan dengan dengan teman, keluarga, pasangan, masyarakat dengan agama, budaya dan ras (Orth, et.al, 2010, Monks, 2004). Peningkatan harga diri dapat disebabkan oleh pengalaman, kesuksesan, persahabatan dan kepopuleran individu di masyarakat. Harga diri akan mengalami penurunan jika terjadi penghinaan, hilangnya kasih sayang dan pengucilan dalam masyarakat (Monks, 2004). Pada penelitian ini ditemukan data bahwa lebih banyak mahasiswa yang tinggal di kos (78%) dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah orang tuanya (22%) selama menempuh pendidikan. Data ini dapat menunjukkan bahwa mahasiswa akan lebih banyak bertemu dengan lingkungan keluarga dan lingkungan sosial baru di tempat kos sehingga lambat laun akan mempengaruhi pembentukan harga diri mahasiswa.

6.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan FKUB

Stres merupakan suatu hal yang umum terjadi pada mahasiswa. Stres akademik merupakan stres yang timbul akibat adanya tekanan untuk dapat memiliki prestasi dan keunggulan dalam kompetisi akademik yang semakin meningkat (Alvin, 2007 dalam Dayfiventy, 2013). Stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh dalam Zuama (2011) adalah suatu respon yang timbul akibat terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh individu.

Data penelitian tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan didapatkan dengan menggunakan instrumen SNSI yang terdiri atas 18 pertanyaan. Instrumen tersebut dikategorikan dalam masalah yang berhubungan dengan beban akademik, kekhawatiran antarmuka dan masalah pribadi.

Berdasarkan pengukuran tingkat stres akademik tersebut didapatkan hasil bahwa beban akademik yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah ketakutan gagal dalam mata kuliah (77,3%), ujian (74,2%), jumlah materi perkuliahan (69,1%), dan materi kuliah yang sulit (60,8%). Hal ini sesuai dengan Olejnik & Holschuh yang menyatakan bahwa ujian, jumlah materi kuliah dan kesulitan materi kuliah menjadi stresor stres akademik pada mahasiswa (Zuama, 2011). Kesulitan akan materi kuliah ataupun ujian yang dialami oleh mahasiswa banyak disebabkan oleh kurangnya persiapan mahasiswa dalam belajar dan membaca materi yang ada. Hal ini berhubungan dengan materi kuliah yang banyak, bahan kuliah yang belum didapat oleh mahasiswa, waktu persiapan yang singkat dan perasaan khawatir menghadapi ujian. Sementara alasan yang banyak berhubungan dengan ujian adalah soal yang banyak dan tidak terprediksi, kesulitan untuk menghafal dan waktu ujian yang singkat serta kekhawatiran gagal dalam

ujian (Dayfiventy, 2013). Ketakutan akan kegagalan juga menjadi salah satu stresor akademik. Penelitian yang dilakukan Shukla, et.al (2013) menunjukkan bahwa ketakutan gagal dalam tugas akademik menjadi masalah yang paling banyak dialami oleh mahasiswa S1 keperawatan tahun kedua dan ketiga di Sri Lanka. Ketakutan akan kegagalan dapat terjadi akibat kurangnya rasa percaya diri, ketidakmampuan menghadapi kompetisi, harapan orang tua yang tinggi dan pengalaman di masa kecil (Asmadi, 2003; Conroy, 2004). Apabila hal-hal tersebut tidak segera diatasi maka beban akademik mahasiswa akan semakin tinggi. Ross, et.al menyatakan bahwa beban akademik yang tinggi dapat menyebabkan penurunan hubungan antarpersonal mahasiswa (Batanieh, 2013).

Kekhawatiran antarmuka yang banyak dialami yaitu kurangnya waktu luang (55,7%), kompetisi dengan teman sebaya (42,3%), tanggapan pihak fakultas terhadap kebutuhan mahasiswa (42,3%), dugaan profesi lain terhadap keperawatan (38,1%), hubungan dengan profesi lain (19,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jones dan Johnston (1997), Beck dan Srivastava (1991) dan Tully (2004). Jones dan Johnston (1997) serta Beck dan Srivastava (1991) menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa keperawatan berhubungan dengan kurangnya waktu luang yang dimiliki oleh mahasiswa. Pada kenyataannya, kurangnya waktu luang yang dialami oleh mahasiswa banyak disebabkan oleh manajemen waktu mahasiswa yang kurang sehingga tidak dapat membagi dan menyeimbangkan waktu antara belajar, mengerjakan tugas, berorganisasi dan kegiatan lainnya. Selain itu, jadwal kuliah yang berganti-ganti dan tidak sesuai juga dapat mempengaruhi waktu luang yang dimiliki mahasiswa (Dayfiventy, 2013). Sedangkan Tully (2004) menemukan bahwa kompetisi dengan teman sebaya menjadi faktor besar yang menyebabkan stres pada

mahasiswa keperawatan. Kompetisi dengan teman sebaya yang dilakukan oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh adanya tuntutan dari diri sendiri ataupun orang tua untuk mendapatkan prestasi yang baik, adanya sikap malu dan gengsi jika kalah dengan teman. Selain itu, tidak terpenuhinya kebutuhan sebagai mahasiswa dan respon profesi lain yang kurang baik terhadap mahasiswa sering menyebabkan kekhawatiran pada diri mahasiswa.

Masalah pribadi yang banyak dialami yaitu tidak cukup waktu bersama keluarga (58,8%), tanggung jawab yang terlalu banyak (56,7%), kesehatan pribadi (48,5%), kurangnya *feedback* mengenai kinerja diri (46,4%), masalah pribadi lain (42,3%), kesehatan anggota keluarga (40,2%), ketidakyakinan akan harapan terhadap diri (38,1%), kurangnya waktu hiburan (35,1%), hubungan dengan orang tua (22,7%). Data tersebut berhubungan dengan proses transisi antara masa sekolah dan kuliah mengingat mahasiswa yang digunakan sebagai responden berada pada usia 18-21 tahun sehingga dikategorikan sebagai remaja akhir atau dewasa awal. Pada masa perkembangan tersebut, tanggung jawab mahasiswa semakin banyak baik sebagai mahasiswa maupun sebagai individu dalam masyarakat dimana individu dituntut untuk lebih mandiri daripada sebelumnya. Kemandirian mahasiswa dapat ditunjukkan dengan mahasiswa yang tinggal di kos sebanyak 76 (78%). Mahasiswa yang tinggal di kos akan jauh dari keluarga sehingga waktu yang dihabiskan bersama keluarga berkurang. Akibatnya mahasiswa tidak dapat saling berbagi masalah yang dihadapinya dengan keluarganya. Selain itu, mahasiswa keperawatan memiliki waktu luang dan hiburan kurang yang dapat diakibatkan oleh banyaknya materi perkuliahan dan jadwal kuliah yang padat (Alvin, 2007 dalam Rahmawati, 2012).

Hasil pengukuran tingkat stres akademik mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB menunjukkan bahwa sebanyak 49 mahasiswa (51%)

memiliki tingkat stres akademik rendah, 45 mahasiswa (46%) memiliki tingkat stres akademik sedang dan sisanya sebanyak 3 mahasiswa (3%) memiliki tingkat stres akademik tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami stres akademik ringan-sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Batanieh (2013) yang menunjukkan bahwa mahasiswa Saudi Arabia mengalami tingkat stres ringan sampai sedang. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian Papazisis, et.al (2008) yang dilakukan di Yunani bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres ringan. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan Tully (2004) pada mahasiswa keperawatan tahun kedua yang menyebutkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tahun kedua adalah tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 46 (46%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik ringan. Tingkat stres akademik ringan dapat memotivasi proses perkuliahan. Stres akademik ringan dikategorikan sebagai *eustress* yang dapat memberikan keuntungan bagi individu terutama dalam hal-hal yang berkaitan dengan tantangan dan tanggung jawab dalam mengerjakan suatu hal. Namun, apabila terjadi peningkatan intensitas stres maka akan berdampak buruk bagi individu. Dampak buruk tersebut yaitu peningkatan stres ke level yang lebih tinggi. Dampak peningkatan stres tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya gejala fisik, gangguan daya ingat, perubahan emosi dan perubahan perilaku (Sarafino dalam Mellisa, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 49 (51%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang. *Psychology Foundation of Australia* mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik sedang perlu untuk diantisipasi. Mahasiswa dengan tingkat stres sedang akan cenderung mudah

marah dan tidak fokus. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi mahasiswa dalam proses perkuliahan (Purwati, 2012). Akibatnya, mahasiswa akan mengalami berbagai masalah seperti pusing, penundaan penyelesaian tugas dan gangguan tidur (Wimble, 2001 dalam purwati, 2012)

Selain tingkat stres akademik ringan dan sedang, hasil penelitian juga menunjukkan adanya responden yang memiliki tingkat stres akademik tinggi yaitu sebanyak 3 (3%) mahasiswa. Tingkat stres akademik yang tinggi dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan fisiologis seperti sakit kepala, tekanan darah meningkat, ketegangan dalam bekerja, jantung berdebar, berkeringat dingin, nyeri leher dan bahu. Selain gangguan fisiologis, dapat juga terjadi gangguan psikologis seperti tidak dapat berpikiran positif, merasa tidak berharga dan hidupnya tidak berarti. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan terganggunya pemenuhan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa (Potter & Perry, 2005; Smeltzer & Bare, 2008; Luthfia, 2013).

Perbedaan tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini dapat diakibatkan oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran yang padat, tuntutan berprestasi, dorongan status sosial, tuntutan orang tua (Alvin, 2007 dalam Rahmawati, 2012). Selain itu, adaptasi dengan lingkungan kampus dan perubahan gaya hidup juga dapat memicu stres (Batanieh, 2013).

6.3 Hubungan Tingkat Harga Diri dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan FKUB

Harga diri merupakan prediktor penting dalam adaptasi terhadap stres (Lazarus dan Folkmann, 1984 dalam Edward, et.al, 2009). Harga diri merupakan faktor penting dalam perkembangan dan penerapan strategi manajemen stres pada mahasiswa yang mengalami stres akademik dan harus menentukan adaptasi sosial dan persiapan karier (Deniz, 2006 dalam Kang, et. al, 2013). Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi banyak ditemukan pada mahasiswa yang memiliki tingkat harga diri rendah (Hudd, et.al, 2000 dalam Sharma dan Jagdev, 2012).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat harga diri dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil uji korelasi spearman yang dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan menghasilkan nilai *p value* sebesar 0,013 sehingga $p<0,05$. Nilai korelasi antara kedua variabel yang dihasilkan sebesar 0,250 sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki kekuatan korelasi rendah (0,200-0,399). Arah korelasi negatif (-) menunjukkan bahwa korelasi berlawanan arah sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin besar nilai suatu variabel maka semakin kecil nilai variabel yang lainnya. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Emil (2003) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan ansietas, lingkungan, adaptasi dan masalah keluarga dan masalah akademik. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikita, et.al (2014) pada siswa SMA yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat harga diri dan tingkat stres akademik

meskipun kekuatan korelasinya rendah. Gonzales (2004) dalam bukunya *Second Language Learning : Cultural Adaptation Processes in International Graduate Students in U. S. Universities* juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat harga diri dan tingkat stres akademik.

Penelitian yang dilakukan Sharma dan Jagdev (2012) mengungkapkan pentingnya melakukan peningkatan harga diri. Penelitian ini mereka lakukan dengan memberikan terapi musik guna meningkatkan harga diri pada anak. Penelitian itu menunjukkan bahwa peningkatan harga diri dapat mempengaruhi tingkat stres akademik, dimana saat tingkat harga diri tinggi maka tingkat stres akademik akan menurun.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan di antaranya:

- 1) Responden penelitian hanya menggunakan mahasiswa angkatan 2013, sehingga tidak dapat menggeneralisir tingkat harga diri dan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB.
- 2) Pengumpulan data melalui kuesioner dalam satu ruangan yang sama memungkinkan responden untuk menjawab asal-asalan dan saling bekerjasama dengan mahasiswa lain
- 3) Penjelasan penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti. Namun, banyak di antara mahasiswa yang tidak mendengarkan penjelasan yang diberikan peneliti sehingga ada beberapa mahasiswa yang sudah mengisi kuesioner sebelum penjelasan selesai diberikan.

- 4) Mahasiswa sedikit sulit dikondisikan karena sebagian besar mahasiswa ramai dan tidak fokus sehingga peneliti khawatir kalau mahasiswa tidak mengisi kuesioner dengan benar.
- 5) Jumlah sampel yang cukup banyak membuat peneliti kesulitan membagi kuesioner satu per satu kepada mahasiswa.

6.5 Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian tentang tingkat harga diri dengan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan keperawatan FKUB ini memiliki manfaat bagi dunia keperawatan. Hubungan yang signifikan antara tingkat harga diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa dapat dijadikan sebagai acuan dalam bidang keperawatan dalam promosi kesehatan. Program promosi untuk meningkatkan harga diri mahasiswa dapat dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak seperti dekan, dosen, orang tua dan mahasiswa itu sendiri. Program promosi dapat diwujudkan melalui pemberian penghargaan, pujian dan pengakuan atas segala kelebihan yang dimiliki mahasiswa. Selain itu, peran perawat sebagai motivator dan konselor juga dapat diwujudkan melalui pemberian motivasi baik dalam skala kecil maupun besar seperti melalui seminar motivasi serta program konseling yang dapat meningkatkan harga diri mahasiswa. Sebagai seorang pendidik (edukator) perawat perlu mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa dengan melakukan proses pembelajaran yang menyenangkan sehingga atmosfer perkuliahan tidak tegang dan mahasiswa merasa nyaman selama perkuliahan berlangsung.