

Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Yatsi Madani

Laelatul Istianah¹, Jaenudin Saputra², Cicirosnita Jayadi. Idu³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani, ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

laelatulistianah03@gmail.com , zainudinj3@gmail.com³ cicirosnita@uym.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Stres adalah reaksi fisik dan psikologis ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuannya. Mahasiswa, khususnya yang dipendidikan tinggi, sering mengalami stres akibat beban akademik dan non-akademik. Dukungan keluarga berperan penting dalam membantu mengatasi stres melalui bantuan emosional, motivasi, dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Yatsi Madani. **Metode:** menggunakan *cross sectional*. Desain penelitian kuantitatif. Populasi adalah 275 mahasiswa semester 6, dengan 192 responden dipilih melalui *proportional stratified random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner dukungan keluarga (10 pertanyaan "ya/tidak") dan DASS-42 yang dimodifikasi. **Hasil Penelitian:** menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres ($p = 0,041$). **Kesimpulan:** Semakin baik dukungan keluarga, semakin rendah tingkat stres. Namun sebagian kecil mahasiswa tetap mengalami stres meskipun dukungan keluarganya baik, sehingga faktor lain seperti manajemen waktu, dukungan teman sebaya, dan kondisi psikologis juga berpengaruh.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons tubuh saat menghadapi tekanan baik secara psikologis maupun fisik, ketika individu merasa adanya ancaman dari lingkungannya. Kondisi ini berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan dan dapat dialami oleh siapa saja. Jika stres terus menumpuk tanpa penanganan yang tepat, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi individu.(Fradisa et al., 2022).

Menurut data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) tahun 2020, Prevalensi stres cukup tinggi. Dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa Tingkat akhir dalam Menyusun tugas akhir di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38%-71%, sedangkan di asia 39,6%-61,3% (Wahyuni & Handayani, 2024). Menurut Riskesda menyertakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas. Di Indonesia, sekitar 10% penduduknya dikatakan mengalami stres ada kalangan pelajar di Indonesia, tingkat stres bervariasi antara 36,7 hingga 71,6%. Sebuah penelitian oleh Aulia dan Panjaitan pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa dari 77 siswa tingkat akhir (71,3%) melaporkan stres sedang, sedangkan 14,8% siswa atau 16 orang menghadapi stres berat.(Adolph, 2025) Berdasarkan data Riskesdas Nasional 2018, penderita stress di Provinsi Banten sebanyak 33.269 jiwa dimana lebih tinggi dari DKI Jakarta yang hanya sebesar 28.746 jiwa. (Adolph, 2025) Selanjutnya di Kabupaten Tangerang mendapat posisi pertama sebanyak 4.727 orang yang mengalami stress.

Stres dapat dialami oleh siswa yang bersumber dari berbagai sumber, baik dari aspek akademis maupun nonakademis. Dilihat dari segi nonakademis, penyebab stres dapat berkaitan dengan gaya hidup siswa itu sendiri. Salah satu faktor gaya hidup yang menyebabkan stres pada siswa adalah jauh dari keluarga. Ketika siswa merasa stres, salah satu hal yang dapat mengurangi stres adalah dengan mendapatkan dukungan dari keluarga. Keluarga merupakan sumber dukungan utama yang sangat dibutuhkan. Kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam mengatasi masalah serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah akan meningkat dengan adanya dukungan keluarga (Atiawardani et al., 2025).

Dukungan Keluarga, dinilai memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik. Dukungan ini dapat memberikan rasa tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Dukungan Keluarga merupakan aspek mendasar dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup individu. Dukungan Keluarga sebagai berbagai bentuk perhatian, perawatan, penghargaan, kenyamanan, dan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok. Dukungan Keluarga berperan signifikan karena mainan memiliki kebutuhan sosial dan diperlukan untuk membangun hubungan emosional dan menerima umpan balik, yang pada akhirnya berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kebahagiaan individu. (Aindini, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian. Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Yatsi Madani.



METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik korelasi dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Yatsi Madani. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni - Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa prodi keperawatan semester 6 dengan jumlah 275 mahasiswa. Untuk menentukan sampel, maka digunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah responden yang akan diteliti sebanyak 192 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Stratified random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dimana untuk pengukuran dukungan keluarga dengan menggunakan ya/tidak dengan (10 pertanyaan skor 10 kurang >10 cukup), dan kuesioner tingkat stres digunakan *Depression Anxiety Stress Scale -42* (DASS-42) yang meliputi 14 pertanyaan. Data kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik korelasi *Spearman-Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga , Tingkat Stres

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Dukungan Keluarga	Cukup	176	91,7%
	Tidak Cukup	16	8,3%
Tingkat Stres	Normal	71	37,0%
	Ringan	69	35,9%
	Sedang	52	27,1%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden dukungan keluarga yang berkategori cukup sebanyak 176 (91,7%). Dapat diketahui bahwa responden dukungan keluarga semester 6 di Universitas Yatsi Madani mayoritas dukungan keluarganya cukup. Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden dukungan keluarga yang berkategori cukup sebanyak 176 (91,7%). Dapat diketahui bahwa responden dukungan keluarga semester 6 di Universitas Yatsi Madani mayoritas dukungan keluarganya cukup.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Yatsi Madani.

Variabel	Tingkat Stres						p-value	
	Dukungan Keluarga		Normal		Ringan			
	n	%	n	%	n	%		
Cukup	66	34,4	59	30,7	1	0,5	176 91,7	
Tidak Cukup	5	2,6	10	5,2	51	26,6	16 8,3	
Total	71	37,0	69	35,9	52	27,1	192 100	

Berdasarkan hasil Tabel 4.6 di atas, diketahui bahwa responden dukungan keluarga cukup dengan tingkat stres normal berjumlah 66 orang (34,4%), sedangkan responden dukungan keluarga tidak cukup dengan tingkat stres normal berjumlah 5 orang (2,6%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,041 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Yatsi Madani.

Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa semester 6 Universitas Yatsi Madani memiliki dukungan keluarga cukup yaitu sebanyak 172 responden (91,7%), sedangkan yang memiliki dukungan keluarga tidak cukup sebanyak 16 responden (8,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mendapatkan dukungan keluarga yang baik.

Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Keluarga yang mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan (Agung Pamudi et al., 2025). Dalam pendidikan, orang tua berperan penting dalam memberikan dukungan kepada anak-anak mereka. Dukungan tidak hanya berupa fasilitas belajar, tetapi juga pemahaman, perhatian, dan dorongan agar anak lebih

termotivasi dalam belajar. Kurangnya perhatian dan komunikasi dari orang tua dapat berdampak negatif terhadap perkembangan remaja (Delphiasti, 2020).

Dengan demikian, tingginya prevalensi dukungan keluarga pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani menunjukkan bahwa sebagian besar telah mendapatkan dukungan yang cukup. Namun demikian, perlu perhatian khusus bagi mahasiswa yang memiliki dukungan keluarga kurang, agar tetap memperoleh perhatian lebih dari lingkungan sekitarnya.

Gambaran Tingkat Stres Pada mahaisswa S1 keperawatan

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa dari 192 mahasiswa semester 6 Universitas Yatsi Madani, sebagian besar tidak mengalami stres (normal) sebanyak 71 responden (37,0%), diikuti stres ringan sebanyak 69 responden (35,9%), dan stres sedang sebanyak 52 responden (27,1%). Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa tidak mengalami stres.

Stres merupakan suatu hal yang pasti dialami oleh setiap orang. Menurut ilmu psikologi, Stres merupakan respon fisik dan emosional (mental/psikis) seseorang terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Stres merupakan suatu interaksi unik antara individu dengan lingkungannya yang membahayakan kesehatannya dan melampaui kapasitasnya. Stres di definisikan sebagai suatu keadaan dimana tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial tidak seimbang akibat interaksi individu dengan lingkungannya. (Purwanti, 2022).

Gambaran Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa responden dengan dukungan keluarga cukup dan mengalami stres normal sebanyak 66 orang (34,4%), mengalami stres ringan sebanyak 59 orang (30,7%), dan stres sedang sebanyak 1 orang (0,5%). Sedangkan responden dengan dukungan keluarga tidak cukup dan mengalami stres normal sebanyak 5 orang (2,6%), mengalami stres ringan 10 orang (5,2%), dan stres sedang 51 orang (26,6%).

Stres lebih sering terjadi pada mahasiswa yang terbebani oleh tanggung jawab akademik, yang dapat menimbulkan perasaan tidak bahagia dan tidak puas (Ainsyah, 2023). Stres merupakan respon individu terhadap situasi tertentu yang dianggap mengancam dan mengganggu kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Pada mahasiswa, stres ini sering disebut stres akademik (Gaitari, 2020). Menurut Goail, stres akademik disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa, seperti tugas, ujian, serta penyusunan skripsi (Tri et al., 2021).

Peneliti menyimpulkan bahwa dukungan keluarga sangat penting bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres, Namun demikian, meskipun sebagian besar mahasiswa telah mendapatkan dukungan keluarga yang baik, masih terdapat mahasiswa yang mengalami stres ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selain dukungan keluarga, terdapat faktor lain yang turut berpengaruh, seperti dukungan teman sebaya, beban akademik, serta kemampuan individu dalam mengelola stres.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Yatsi Madani. Namun demikian, meskipun sebagian besar mahasiswa telah mendapatkan dukungan keluarga yang baik, masih terdapat mahasiswa yang mengalami stres ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selain dukungan keluarga, terdapat faktor lain yang turut berpengaruh, seperti dukungan teman sebaya, beban akademik, serta kemampuan individu dalam mengelola stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan tim pengujian yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa peneliti berterimakasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan do'a, semangat, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidolph, R. (2025). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar. *Jurnal Stikmks*, 15, 1–23.
- Atiawardani, N. A., Anjaswarni, T., & Bahari, K. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa perantau dalam penyusunan skripsi program studi sarjana terapan keperawatan. *Jurnal Uinsu*, 10(1), 34–41. <https://doi.org/10.30829/jumaintik.v10i1.21960>
- Andini, N., dkk. (2025). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan FPOK UPI. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistik*, 3(1), 25–33.
- Fraidisa, L., Primal, D., & Gustira, L. (2022). Hubungan tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1246–1251.
- Wahyuni, V. N., & Handayani, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Anestesiologi*, 2, 1418–1423.
- Purwaanti, N. (2022). *Stres dan penyebabnya*. Direktorat Jenderal dan Pelayanan Kesehatan.