

## FENOMENA TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN DI PEKANBARU

Saniya <sup>1)\*</sup>, Dea Almira Wahyuni <sup>2)</sup>

<sup>1</sup> Keperawatan Universitas Abdurrab. Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru  
Email : [saniya@univrab.ac.id](mailto:saniya@univrab.ac.id)

<sup>2</sup> Keperawatan Universitas Abdurrab. Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru  
Email : [dea.almirawahyuni@student.ac.id](mailto:dea.almirawahyuni@student.ac.id)

### ABSTRACT

**Background :** Academic stress is pressure to achieve better academic activities, for example performance in class, final exam scores, completion of studies and even post-campus life. The prevalence of students experiencing academic stress in Indonesia is 36.7-71.6%. **Objective :** This study aims to determine the level of academic stress in nursing students in Pekanbaru. **Methodology :** This type of research uses a descriptive analytical research design using a total sampling technique with a sample size of 128 students using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire. Data analysis uses univariate analysis to see a descriptive picture. **Results :** The research results showed that most of the respondents were female, 100 respondents (78.1%) compared to 28 male respondents (21.9%). With the highest results, namely mild stress levels of 80 respondents (62.5%), moderate stress of 45 respondents (35.2%), severe stress of 3 respondents (2.3%). Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the description of the stress level of nursing students is at a mild stress level for 80 respondents (62.5%). **Suggestion :** It is hoped that students can maintain a positive mindset and have good/adaptive coping mechanisms in dealing with stress.

**Keywords:** Student, stress, academic

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Stres akademik adalah tekanan untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, misalnya performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, penyelesaian studi bahkan kehidupan pasca kampus. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebesar 36,7-71,6%. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Pekanbaru. **Metodologi :** Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif analitik* menggunakan Teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 128 mahasiswa dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisa data menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran deskriptif. **Hasil :** Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100 responden (78,1%) dibandingkan laki-laki sebanyak 28 responden (21,9%). Dengan hasil tertinggi yaitu tingkat stres ringan sebanyak 80 responden (62,5%), Stres sedang sebanyak 45 responden (35,2%), Stres berat sebanyak 3 responden (2,3%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat stress mahasiswa keperawatan berada pada tingkat stres ringan sebanyak 80 responden (62,5%). **Saran :** Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan pola pikir positif dan memiliki mekanisme koping yang baik/adaptif dalam menghadapi stres.

**Kata kunci:** Mahasiswa, stres, akademik

### PENDAHULUAN

Memasuki perguruan tinggi merupakan tahap perubahan status dari seorang siswa menjadi mahasiswa. Status sebagai seorang mahasiswa dipandang lebih tinggi dari pada status menjadi seorang siswa sehingga tuntutan dan kewajiban akan menjadi lebih tinggi dari pada sebelumnya (Sabila, 2019).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stress dan stress adalah penyakit dengan peringkat keempat di dunia (WHO, 2019). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress didapatkan sebesar 38-71%, penelitian tentang prevalensi stress pada mahasiswa kedokteran dilakukan di beberapa universitas (Fares et al, 2019). Di Indonesia

kejadian stress semakin bertambah, dimana terdapat 36,7- 71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stress (Risksedas, 2018). Fakultas Kedokteran di Indonesia, 45,8 – 71,6% yang mengalami stress adalah mahasiswa (Oktovia, 2019).

Stres akademik adalah tekanan untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, misalnya performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, penyelesaian studi bahkan kehidupan pasca kampus. Semakin banyak mahasiswa maka semakin besar pula persaingan. Selama berproses menjadi mahasiswa akan banyak tahapan, hambatan, tantangan serta kendala yang akan dialami oleh mahasiswa selama menempu pendidikan di perguruan tinggi, baik dalam proses perkuliahan, pengerjaan tugas, maupun penyelesaian tugas akhir.

Beberapa hal ini akan berdampak terhadap perubahan status kesehatan, kesehatan merupakan suatu kondisi sejatelah secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis dan juga ketiadaan penyakit atau kelemahan. Apabila kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial tidak terpenuhi maka akan muncul masalah kesehatan. Masalah kesehatan perlu menjadi perhatian bagi semua orang baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres (Sabila, 2019)

Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila terdapat perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang dalam penyesuaian diri (Hidayati dan Harsono, 2021). Program pada mahasiswa kedokteran sangat berbeda dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain, mahasiswa kedokteran harus menjalankan program pre klinik dan profesi dengan sebaik-baiknya. Rata-rata mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan rentan mengalami stress pada saat menempuh pendidikan (Suwartika et al, 2021).

Seseorang yang mengalami stress dapat ditunjukkan dengan gangguan psikologi, gangguan fisik dan gangguan intelektual

(Lestari, 2018). Sumber stress dapat berasal dari interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang diikuti, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling dan Heckert, 2020).

Dari survei awal yang peneliti lakukan terhadap 10 mahasiswa, didapatkan 8 mahasiswa mengeluh stress akibat jadwal perkuliahan yang dianggap terlalu padat, praktek lapangan yang disertai penugasan yang banyak serta deadline tugas yang dirasakan sangat singkat. Akibat stress itu mahasiswa mengaku menjadi sering hilang nafsu makan sehingga berdampak pada berat badan yang menurun selama studi, sering sakit kepala dan yang paling banyak dirasakan adalah sulit tidur. Respon yang dikemukakan terhadap mahasiswa tersebut merupakan bagian dari respon terhadap stress akademik. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Pekanbaru.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas “X” Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yang berjumlah 128 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner tentang tingkat stres

akademik mahasiswa yang terdiri dari 10 pertanyaan. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Setelah data terkumpul dilakukanlah pengolahan data dan dianalisis menggunakan analisis univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	28	21,9
2.	Perempuan	100	78,1
<b>Total</b>		<b>128</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa sebahagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100 responden (78.1%).

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Pekanbaru

No.	Ketegori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1.	Stres ringan	80	62.5
2.	Stres sedang	45	35,2
3.	Stres berat	3	2,3
<b>Total</b>		<b>128</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa sebanyak 80 responden (62.5%) mengalami stres ringan, 45 responden (35.2%) mengalami stres sedang dan 3 responden (2.3%) mengalami stres berat.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa sebanyak 80 responden (62.5%) mengalami stres ringan, 45 responden (35.2%) mengalami stres sedang dan 3 responden (2.3%) mengalami stres berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnina (2023) dengan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres terbanyak dengan kategori ringan yaitu 29 responden (43.3%). Selain itu, penelitian yang

dilakukan oleh Retna (2017) juga mendapatkan hasil terbanyak pada tingkat stres ringan yaitu sebanyak 48 responden (47.5%). Putri (2017) menjelaskan bahwa seorang mahasiswa yang mengalami stres dapat disebabkan oleh faktor internal seperti kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, dan juga faktor eksternal seperti bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan. Hal ini berkaitan erat dengan minat belajar mahasiswa, dimana minat ini dipengaruhi oleh sikap dan motivasi akan ketertarikan ataupun dorongan keras dari dalam diri mahasiswa untuk menguasai mata kuliah tertentu (Saniya, dkk, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100 responden (78.1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marbun, dkk (2018) yang juga memperoleh hasil penelitian mayoritas perempuan sebanyak 63 responden (86.3%). Hal tersebut disebabkan karena dikarenakan tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karna laki-laki menggunakan logika sehingga stres yang berasal dari lingkungan akademik dihadapi dengan santai sedangkan perempuan menggunakan perasaan sehingga lebih rentan mengalami stres akademik (Goff, 2018). Penelitian ini juga didukung oleh teori menurut Kaplan dan Sadock (2005) yang menyatakan bahwa stres lebih bnyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada laki-laki (Putri, 2017).

Menurut asumsi peneliti, mayoritas responden berada pada kategori tingkat stres ringan disebabkan karena responden sudah mengetahui cara mengelola stress dengan

mengubah pola pikir negatif menjadi positif, dan mahasiswa mampu mempersiapkan mental dan perasaan untuk dapat mengelola stress dengan baik, sehingga dapat menjalani keseharian sebagai mahasiswa dalam keadaan yang optimal.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa sebanyak 80 responden (62.5%) mengalami stres ringan, 45 responden (35.2%) mengalami stres sedang dan 3 responden (2.3%) mengalami stres berat. Mayoritas tingkat stres responden berada pada kategori stres ringan. Hal ini dapat disebabkan karena baiknya kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan baik dari internal maupun eksternal. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan pola pikir positif dan memiliki mekanisme coping yang baik atau adaptif dalam mengatasi stres

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, dkk. 2019. *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa*. 5 (1) : 40
- Carsita. 2019. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. 6 (2) : 76
- Giyarto & Uyun. 2018. *Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi*
- Goff. 2018. Stressor, academic Performance and Learned Resourcefulness Inbaccalaureate Nursing Student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923-154
- Kaplan, H., & Sadock, B. 2005. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta : Binarupa Aksara
- Rilando, D. 2019. *5 langkah jitu kendalikan stress*. Pustaka Alvabeta.
- Riskesdas. 2018. *Cara Menagatasi Stres dan Mencapai Jiwa Yang Sehat*. P2PTM Kemenkes RI
- Putri, dkk., 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1): 40-47
- Sabila, R.Y. 2019. Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Penyusunan Skripsi. *Cahaya pendidikan*. 5
- Saniya, Febrianita., Y & Aulia., N. 2022. Tinjauan Minat Belajar Pada Mahasiswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*. 6 (1) : 60-64
- Suwartika, dkk. 2018. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*.
- Wilujeng, dkk. 2023. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*. (1): 6-11