

## GAMBARAN TINGKAT DAN TUNTUTAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU TAHUN PERTAMA PSSKPPN DALAM MENJALANI SEMESTER AWAL

Ni Putu Nesia Santika Dewi<sup>\*1</sup>, I Kadek Saputra<sup>1</sup>, I Gusti Ngurah Juniarta<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>\*</sup>korespondensi penulis, e-mail: eshanesyasandew1011@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa PSSKPPN Universitas Udayana semester awal mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian yang lebih. Faktor-faktor penyebab mahasiswa mengalami stres disebabkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dan tuntutan stres akademik mahasiswa baru tahun pertama PSSKPPN di Universitas Udayana. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif observasional. Responden penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun pertama PSSKPPN di Universitas Udayana sejumlah 84 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Probability Sampling* dengan menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen pengambilan data menggunakan kuisioner *Perception of Academic Stress* (PAS) dan kuisioner *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 19 tahun sebanyak 62 orang (73,8%), dan didominasi oleh perempuan sebanyak 75 orang (89,3%). Hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik sedang sebanyak 59 orang (70,2%), tingkat stres akademik tinggi sebanyak 24 orang (28,6%) dan tingkat stres akademik rendah sebanyak 1 orang (1,2%). Dan hasil dari tuntutan stres akademik mahasiswa yaitu tinggi, mahasiswa mengalami frustrasi dalam kategori tinggi sebanyak 44 orang (52,4%). Pada indikator konflik menunjukkan, sebagian besar mengalami tuntutan stres akibat konflik yang tinggi sebanyak 72 orang (85,7%), kemudian 72 orang (85,7%) mengalami tuntutan stres akibat tekanan dalam kategori tinggi. Sedangkan sebanyak 47 orang (56%) mengalami tuntutan stres akibat perubahan dalam kategori tinggi, serta sebanyak 43 orang (51,2%) mengalami tuntutan stres pemaksaan yang tinggi juga. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tuntutan stres akibat konflik dan tekanan. Dari temuan tersebut disarankan mahasiswa dapat menerapkan strategi koping stres.

**Kata kunci:** keperawatan, mahasiswa baru, stres akademik, tingkat stres, tuntutan stres

### ABSTRACT

PSSKPPN Udayana University students in the first semester experience quite high levels of academic stress, so they require more attention to students. The factors that cause students to experience stress are caused by 2 factors, namely internal and external. This research aims to determine the level of stress and academic stress demands of new students in the first year of PSSKPPN at Udayana University. This research is an observational descriptive quantitative research. The respondents of this research were new students in the first year of PSSKPPN at FK Unud, with a total of 84 respondents. The sampling technique used in this research is Probability Sampling using the Simple Random Sampling method. In this study, researchers used 2 instruments. Data collection used the Perception of Academic Stress (PAS) questionnaire and the Student-Life Stress Inventory (SLSI) questionnaire. The research results showed that most of the respondents were 19 years old, 62 people (73,8%), and dominated by women, 75 people (89,3%). The results of research regarding students' academic stress levels, most respondents had moderate academic stress levels, 59 people (70,2%), 24 people (28,6%) had high academic stress levels, and 1 person (1,2%) had low academic stress levels. And the results of the students' academic stress demands were high, 44 students experienced frustration in the high category (52,4%). The conflict indicators show that the majority experienced high stress demands due to conflict, 72 people (85,7%), then 72 people (85,7%) experienced stress demands due to pressure in the high category. Meanwhile, 47 people (56%) experienced stress demands due to change in the high category, and 43 people (51,2%). From this data, it can be concluded that the majority of students experience stressful demands due to conflict and pressure. Suggestion: Students can apply stress coping strategies.

**Keywords:** academic stress, new students, nursing, stress demands, stress levels

## PENDAHULUAN

Stres menurut Tery Gregson dalam Efrianti (2021) merupakan suatu hal yang dirasakan oleh setiap orang ketika seseorang merasakan ketidakcocokan atau ketidaknyamanan saat berada pada situasi yang dianggap tidak nyaman atau tidak sesuai dengan kemampuan orang itu sendiri. Salah satunya yaitu stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan maupun lingkungan akademik, ini sering dialami oleh mahasiswa semester awal. Mahasiswa semester awal akan menghadapi kesulitan atau kesusahan pada tahap awal studi mereka dan akan mengalami peningkatan tekanan dan stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang muncul sehubungan dengan pelaksanaan pendidikan selama proses pembelajaran. Penyebab terjadinya stres akademik disebabkan oleh *Academic Stressor*, yang dapat diartikan sebagai tekanan akademik yang timbul karena kejenuhan selama proses pembelajaran. Contoh *Academic Stressor* meliputi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam melanjutkan pendidikannya ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi, kurangnya motivasi belajar mahasiswa, dan kecemasan saat menghadapi ujian (Ambarwati dkk., 2019).

Mahasiswa baru tahun pertama pada tahap semester awal seringkali menghadapi tantangan yang signifikan saat memasuki dunia perkuliahan. Mereka merasa takut, cemas, dan merasa tertekan karena perubahan besar dalam gaya hidup dan lingkungan baru di perguruan tinggi. Beberapa masalah yang muncul melibatkan perbedaan sifat pendidikan, kedisiplinan, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, dan perubahan gaya belajar yang berbeda dengan waktu mereka duduk di bangku SMA (Putra dkk., 2020). Tidak sedikit mahasiswa yang merasa salah mengambil jurusan sehingga memutuskan untuk berhenti kuliah. Menurut Kementrian Riset (2018) dalam Rahmadani dan Rahmawati (2020) menyatakan bahwa sebanyak 245.495 mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah.

Dari hasil sebuah penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Erindana dkk (2021) menyatakan mahasiswa baru tahun pertama yang berkuliah di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia menunjukkan sekitar 75% responden mengalami stres akademik, hal ini serupa dengan penelitian Putri dkk (2022) menyatakan bahwa di Universitas Esa Unggul menunjukkan mahasiswa baru semester awal memiliki nilai tingkat stres akademik lebih tinggi daripada mahasiswa semester tengah dan akhir, dengan persentase masing-masing sebesar 70% dan 50%. Sedangkan menurut penelitian Agusmar dkk (2019), mahasiswa baru semester awal memiliki stres akademik sebanyak 60% dalam kategori sedang. Adapun penelitian lainnya oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa sekitar setengah dari mahasiswa mengalami tingkat stres ringan (34,7%), terdapat (62,8%) mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dan sebanyak (2,5%) mahasiswa mengalami tingkat stres berat (Fernandes dkk., 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik adalah masalah umum bagi mahasiswa baru, termasuk mahasiswa keperawatan, di awal perkuliahan. Mahasiswa keperawatan dianggap sebagai jurusan yang sedikit menantang dan penuh dengan kegiatan. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Erindana dkk (2021), menyatakan mahasiswa jurusan keperawatan tingkat stres yang dialami lebih tinggi selama masa kuliah mereka dibandingkan mahasiswa jurusan non-keperawatan, seperti kedokteran, farmasi, atau sosial. Mereka juga harus mengambil bagian dalam aktivitas akademik, praktik klinik, dan observasi, serta berpartisipasi dalam kegiatan non-akademik, seperti kepanitiaan dan organisasi. Semua ini meningkatkan tekanan akademik pada semester awal, yang menekankan betapa pentingnya bagi mereka untuk mempertahankan keseimbangan akademik selama kuliah. Penelitian oleh Rosyidah (2020) menemukan bahwa mahasiswa

semester awal di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin mengalami stres akademik yang tinggi, mencapai 90% dalam kategori berat. Temuan serupa juga terjadi pada mahasiswa semester awal Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Udayana, seperti yang diungkapkan oleh Febriyanti (2023) menunjukkan bahwa 76% mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana pada semester awal merasakan tingkat kecemasan dan kesulitan dalam mengikuti perkuliahan.

Stres akademik semester awal disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan dan kesulitan adaptasi (Febriyanti dkk., 2023). Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan peneliti terdapat mahasiswa keperawatan (PSSKPPN) yang mengalami tingkat stres tergolong cukup tinggi. Studi pendahuluan dilakukan pada 30 mahasiswa keperawatan PSSKPPN angkatan 2023 dari total 94 siswa menunjukkan bahwa hampir 75% siswa mengalami stres akademik. Dari permasalahan ini, peneliti memiliki sebuah solusi yang bisa diterapkan untuk menangani terjadinya stres akademik yaitu

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif deskripsi observasional, untuk mengetahui tingkat dan tuntutan stres akademik mahasiswa baru semester awal PSSKPPN di Universitas Udayana. Populasi penelitian yaitu mahasiswa aktif Keperawatan Udayana, angkatan tahun 2023 sebanyak 94 mahasiswa. Sampel ditentukan melalui teknik *simple random sampling*, cara pengambilan sampel ini yaitu melakukan pengocokan 3 digit terakhir nomor induk mahasiswa yang didapatkan sebanyak 84 orang, mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Kriteria inklusi merupakan mahasiswa yang bersedia berpartisipasi aktif dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent* dan dapat mengakses *google form*, sedangkan eksklusinya yaitu: calon responden tidak

dengan menerapkan strategi koping, strategi ini merupakan sebuah strategi yang dapat membantu seseorang yang mengalami stres untuk mempertahankan sebuah keseimbangan mengenai emosi diri, mempertahankan sebuah *self-image* (citra diri) yang positif, beradaptasi dengan sifat negatif yang terdapat di dalam lingkungan untuk mengurangi tekanan yang dialami, dan menjaga hubungan komunikatif dengan orang lain (Apriliana, 2021). Peneliti sebelumnya telah banyak melakukan sebuah penelitian mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa, namun penelitian tentang gambaran stres dan tuntutan stres akademik mahasiswa baru PSSKPPN di Universitas Udayana selama perkuliahan semester awal belum pernah dilakukan.

Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti mengenai seberapa banyak jumlah stres akademik dan tuntutan akademik yang dialami mahasiswa baru selama menjalankan perkuliahan semester awal. Karena masalah ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis mahasiswa dan tidak boleh diabaikan.

hadir dengan alasan sakit. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan Keterangan Layak Etik Nomor: 1636/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

Calon responden yang memenuhi kriteria dan menyetujui melakukan penelitian diundang ke dalam *group whatsapp*. Pada pengumpulan data ini peneliti melakukannya dengan memberikan sebuah kuesioner secara *online* melalui *google form* yang mengkaji data usia, jenis kelamin, tingkat stress akademik yang terdiri dari 18 *item* pernyataan pada kuesioner *Perception of Academic Stress* (PAS) serta tuntutan stres akademik menggunakan 23 item kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Adapun teknik analisa data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu tendensi sentral dan distribusi frekuensi.

## HASIL PENELITIAN

Pengambilan data penelitian dilakukan sejak tanggal 21 Juni 2024 secara online di PSSKPPN FK UNUD. Hasil

penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi berdasarkan temuan analisis univariat.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Penelitian (n=84)

Variabel	Kategori	Frekuensi (%)	Median	Standar Deviasi
Jenis Kelamin	Laki-laki	9 (10,7)	19	0,68
	Perempuan	75 (89,3)		
Usia	18 tahun	11 (13,1)		
	19 tahun	62 (73,8)		
	20 tahun	7 (8,3)		
	21 tahun	3 (3,6)		
	22 tahun	1 (1,2)		
Total		84 (100)		

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 75 orang (89,3%) yang berjenis kelamin perempuan dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (10,7%). Data usia menunjukkan median usia responden adalah 19 tahun dengan standar deviasi 0,68 tahun. Berdasarkan distribusi frekuensi menunjukkan mayoritas

responden berusia 19 tahun, sebanyak 62 orang (73,8%), diikuti oleh responden berusia 18 tahun sebanyak 11 orang (13,1%), responden yang berusia 20 tahun sebanyak 7 orang (8,3%), responden dengan umur 21 tahun sebanyak 3 orang (3,6%), serta terdapat 1 orang (1,2%) yang berusia 22 tahun.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Responden Penelitian (n=84)

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi (%)	Median	Standar Deviasi
Rendah	1 (1,2)	57,5	7,88
Sedang	59 (70,2)		
Tinggi	24 (28,6)		

Tabel 2 menunjukkan median skor tingkat stres akademik responden adalah 57,5 dengan standar deviasi 7,88. Berdasarkan distribusi frekuensi menunjukkan sebanyak 59 orang (70,2%)

memiliki tingkat stres akademik yang sedang, responden dengan tingkat stres akademik tinggi berjumlah 24 orang (28,6%) dan responden dengan tingkat stres akademik rendah hanya 1 orang (1,2%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tuntutan Stres Responden Penelitian (n=84)

Variabel	Frekuensi (%)	Median	Standar Deviasi
<b>Tuntutan Stres Akademik</b>			
Frustrasi (Frustrations)	• Rendah	23	3,99
	• Tinggi		
Konflik (Conflicts)	• Rendah	9	0,96
	• Tinggi		
Tekanan (Pressures)	• Rendah	14	0,46
	• Tinggi		
Perubahan (Changes)	• Rendah	11	2,31
	• Tinggi		
Pemaksaan (Self-imposed)	• Rendah	23	2,65
	• Tinggi		
Total	84 (100)		

Tabel 3 menunjukkan bahwa median skor tuntutan stres pada indikator frustrasi sebesar 22,26, pada indikator konflik adalah

9,28, pada indikator tekanan adalah 13,59, pada indikator perubahan adalah 10,41 dan pada indikator *self-imposed* adalah 13,59.

Setiap indikator dikategorikan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi menggunakan *cut-off point* nilai median, yaitu rendah jika skor < median dan tinggi jika skor > median, sehingga didapat hasil mayoritas mahasiswa mengalami frustrasi dalam kategori tinggi sebanyak 52,4%. Pada indikator konflik menunjukkan, sebagian besar mengalami tuntutan stres akibat konflik yang tinggi sebanyak 85,7%, kemudian 72 mahasiswa (85,7%) mengalami tuntutan stres akibat tekanan

dalam kategori tinggi. Sedangkan sebanyak 56% mengalami tuntutan stres akibat perubahan dalam kategori tinggi, serta sebanyak 51,2% mengalami tuntutan stres pemaksaan yang tinggi juga. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tuntutan stres akibat konflik dan tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa indikator konflik dan tekanan yang tinggi, lebih umum terjadi di antara responden dibandingkan dengan indikator tuntutan stres lainnya.

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan di PSSKPPN Universitas Udayana mahasiswa angkatan 2023 terkait dengan stres akademik dan tuntutan stres akademik menunjukkan bahwa responden memiliki rentang usia dari 18 tahun hingga 22 tahun, dengan mayoritas berusia 19 tahun sebanyak 62 orang (73,8%). Rentang mahasiswa pada usia ini menunjukkan bahwa responden berada dalam usia dewasa muda. Dewasa muda merupakan seseorang yang memiliki eksplorasi dan juga eksperimen dalam menjalankan fokus untuk menata kehidupannya di masa depan. Dimana individu sudah mulai bisa dalam berpikir kritis, logis, dan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dalam mengambil sebuah keputusan berdasarkan dengan nilai dan prinsip yang dianut oleh individu itu sendiri (Potter dkk., 2019). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Khrismadani dkk (2022) mengenai Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan yang dilakukan di PSSKPPN FK Unud, yang mendapatkan hasil bahwa rata-rata usia responden yaitu  $20,01 \pm 1,262$  tahun dengan rentang usia 17- 23 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Fernandes dkk (2023) mengenai efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, menyebutkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 18-21 tahun, dengan mayoritas berusia 19 tahun. Saraswati dkk (2020) pun dalam penelitiannya mengenai hubungan komunikasi orang-tua anak dengan stres

akademik mahasiswa tahun pertama PSSKPPN memiliki partisipan dengan usia rata-rata 19 tahun.

Dewasa muda merupakan seorang yang memiliki umur 18 tahun hingga 30 tahun (Potter dkk., 2019). Pada tahap dewasa muda ini individu sudah melakukan perannya dalam bertanggungjawab pada diri sendiri maupun dalam masyarakat. Pada perkembangan ini merupakan fase memulai hidup baru yaitu memilih pasangan hidup, mencapai sebuah peran sosial, tanggung jawab, dan membangun rumah tangga dengan pasangannya, sampai mengasuh anak dan menjadi warga negara (Potter dkk., 2019). Menurut Erikson dalam Qinthara (2021) menyebutkan terdapat tahap sosio-emosional yang terjadi pada dewasa muda yaitu keintiman (*intimacy*) vs menutup diri (*isolation*). Dewasa muda sudah mampu dalam menilai dan bertindak sesuai dengan nilai dan juga prinsip yang diyakini sesuai dengan pengetahuan ataupun pengalaman sebelum berada pada tahapan dewasa muda.

Pada penelitian ini mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan, yaitu dengan jumlah 75 orang (89,3%). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada PSSKPPN angkatan 2023 umumnya kebanyakan berjenis kelamin perempuan. Dilihat dari jumlah mahasiswa keperawatan yang berjenis kelamin perempuan selalu jauh lebih besar di bandingkan mahasiswa keperawatan yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini juga senada dengan penelitian yang diteliti oleh

Fernandes dkk (2023) mengenai efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (86,8%). Penelitian Hamzah (2020) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika juga menyebutkan responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 78,4%. Dilihat dari hasil persentase, jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam jurusan keperawatan. Menurut Data *Office for National Statistic* yang diperbaharui pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 83% perawat di Inggris adalah perempuan.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan secara global dua per tiga jumlah perawat adalah perempuan. Seorang perawat lebih dominan berjenis kelamin perempuan, terdapat di dalam sejarah keperawatan bahwa perawat perempuan memiliki sebuah peran sebagai *care taking* dalam asuhan keperawatan secara tradisional di dalam keluarga maupun masyarakat (Rollinson & Kish, 2017; Rahmawati, 2021). Sehingga peneliti beransumsi bahwa perawat sebagian besar identik dengan jenis kelamin perempuan, sehingga dalam proses menempuh pendidikan perkuliahan dengan jurusan keperawatan, yaitu dominan jenis kelamin perempuan. Mahasiswa perempuan mempunyai sebuah minat dan motivasi lebih tinggi dalam belajar dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki (Finke dkk. 2018).

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan angkatan 2023 kebanyakan mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 59 orang (70,2%) dari 84 mahasiswa. Namun ini bukan berarti stres tingkat sedang tidak menimbulkan dampak, jika mahasiswa itu sendiri tidak mampu menangani stresnya tersebut maka stres yang awalnya tingkat rendah bisa menjadi stres tingkat berat. Karena tingkat stres sedang ini sudah memasuki tingkat stres yang dapat memberikan pengaruh buruk,

biasanya orang pada tahap tingkat stres dapat mengalami penyakit (Caroline dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Agusmar dkk (2019) dalam Fernandes dkk (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (60%). Terdapat juga penelitian Sari (2020) dalam Fernandes dkk (2023) mengatakan 34,7% hampir setengahnya mahasiswa mengalami tingkat stres ringan, 62,8% sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dan 2,5% sebagian kecil dari mahasiswa mengalami stres berat. Maka dari itu, stres merupakan suatu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa.

Stres akademik ini dialami oleh sebagian besar individu mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akan mengakibatkan dan mempengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mental (Pradiri, 2021). Frazier, Gabriel, Merians dan Lust (2018) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan faktor nomor satu yang dapat menghambat performa akademik mahasiswa dan memiliki karakteristik *self-efficacy* yang rendah dan kurangnya dukungan dari keluarga maupun teman jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terpengaruh dengan stres.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tuntutan stres akibat konflik dan tekanan, yaitu sebanyak 72 mahasiswa (85,7%). Hal ini menunjukkan bahwa indikator konflik dan tekanan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Landapase dkk (2022) yang menemukan bahwa terdapat 52,5% mahasiswa mengalami stres tekanan dan tuntutan akademik cukup berat. Pada situasi konflik ini seseorang yang berhadapan pada dua atau lebih keputusan yang diinginkan atau hal yang tidak diinginkan. Namun, seseorang juga dapat dihadapkan pada pilihan yang diinginkan atau tidak diinginkan, sehingga menimbulkan konflik bagi orang tersebut. Sedangkan tekanan, seseorang yang menghadapi permasalahan terkait persaingan, *deadline*, dan tuntutan

akademik yang berlebihan (Radisti, 2023). Mahasiswa yang mengalami tuntutan stres akademik akan merasakan beberapa gejala seperti pusing, sakit kepala, sulit tidur, gejala emosi seperti cemas, khawatir dan gelisah sehingga mahasiswa mengalami penurunan dalam prestasi belajar dikarenakan kurangnya motivasi belajar, merasa salah mengambil jurusan, kurang kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah (Tasalim dkk., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 59 orang (70,2%) mengalami tingkat stres akademik sedang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusmar dkk (2019) dalam Fernandes dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat (60%) mahasiswa baru semester awal memiliki tingkat stres dengan kategori sedang dan penelitian lain yang mendukung Sari (2020) dalam Fernandes dkk (2023) mengatakan hampir setengahnya mahasiswa 62,8% sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Gabriel, Merians, dan Lust (2018) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan faktor nomor satu yang dapat menghambat performa akademik mahasiswa dan memiliki karakteristik *self-efficacy* yang rendah.

Hasil penelitian mengenai tuntutan stres akademik mahasiswa termasuk dalam golongan tinggi dengan hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami frustrasi dalam kategori tinggi sebanyak 44 orang (52,4%). Pada indikator konflik menunjukkan, sebagian besar mengalami tuntutan stres akibat konflik yang tinggi sebanyak 72 orang (85,7%), kemudian 72 mahasiswa (85,7%) mengalami tuntutan stres akibat tekanan dalam kategori tinggi. Sedangkan sebanyak 47 orang (56%) mengalami tuntutan stres akibat perubahan dalam kategori tinggi, serta sebanyak 43 orang (51,2%) mengalami tuntutan stres pemaksaan yang tinggi juga. Mayoritas mahasiswa mengalami tuntutan stres akibat konflik dan tekanan yaitu sebanyak 72 orang (85,7%). Hal ini menunjukkan bahwa indikator konflik dan tekanan yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Landapase dkk (2022) mengenai Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Nusa Nipa Maumere, dimana terdapat 52,5% mahasiswa mengalami stres tekanan dan tuntutan akademik cukup berat.

Gambaran mengenai stres akademik mahasiswa dianalisis dari hasil pengukuran kuisioner *Perception of Academic* (PAS) digunakan dalam mengukur tingkat stres akademik mahasiswa yang terdiri dari 3 kategori yaitu tingkat stres akademik ringan, berat, dan sedang. Sedangkan untuk mengukur hasil dari tuntutan stres akademik menggunakan kuisioner *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang terdiri dari 5 kategori yang diteliti yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan.

Stres akademik adalah sebuah keadaan yang terjadi pada suatu individu, salah satunya yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta, yang mengalami sebuah tekanan selama menempuh pendidikan sehingga menimbulkan gangguan secara fisik, mental, dan emosional akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan akademik, mahasiswa akan merasa terbebani oleh berbagai tekanan yang mereka hadapi (Efrianti, 2021). Stres akan menghasilkan respon *distress* (berdampak negatif) dan *eustress* (berdampak positif) (Zami, 2021).

Gambaran dari stres akademik mahasiswa PSSKPPN 2023 bisa dikategorikan sebagai tingkat stres sedang namun tidak bisa dianggap sebagai permasalahan yang biasa. Jika seseorang mengalami stres dalam waktu yang panjang, maka dapat menyebabkan seseorang mengalami tingkat stres akademik yang berat. Adapun solusi yang bisa diterapkan untuk menangani terjadinya stres akademik yaitu dengan menerapkan strategi koping. Strategi ini merupakan sebuah strategi yang dapat membantu seseorang yang mengalami stres untuk mempertahankan sebuah keseimbangan mengenai emosi diri, mempertahankan sebuah *self-image* (citra

diri) yang positif, beradaptasi dengan sifat negatif yang terdapat di dalam lingkungan untuk mengurangi tekanan yang dialami,

## SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik yang sedang, dan sebagian besar responden memiliki tuntutan stres dengan tingkat mengalami konflik dan tekanan yang tinggi (85,7%), frustrasi yang tinggi (52,4%), mengalami tuntutan perubahan yang tinggi (56%), dan tuntutan pemaksaan yang tinggi (51,2%).

Peneliti berharap dari penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam memberikan manajemen pengelolaan stres kepada

dan menjaga hubungan komunikatif dengan orang lain

mahasiswa. Selain itu, bagi profesi keperawatan dapat menjadi bahan pengembangan strategi penanganan stres akademik. Penelitian ini masih terbatas meneliti gambaran dan beberapa faktor saja sehingga peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang menyebabkan stres pada mahasiswa, serta dapat mengukur tingkat stres dalam tiga titik waktu, yaitu di awal, di tengah, dan di akhir semester.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31-39.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Andriyani, J. (2019). *Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis*.
- At-Taujih: *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziza, N. (2023). *Metodologi penelitian 1: deskriptif kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and distress: neither good nor bad, but rather the same?. *BioEssays*, 42(7), 1900238.
- Buwana, S. A. N., Suhariadi, F., & Sugiarti, L. R. (2022). Sumber Stres dan Coping Stress Pekerja dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 12-25.
- Caroline, E. M., Ernawati, I., & Isnainiyah, I. N. (2023, May). Sistem StressLevel Untuk Mengukur Tingkat Stres Pada Data Mahasiswa di Masa Pandemi. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Bidang Ilmu Komputer dan Aplikasinya* (Vol. 4, No. 1, pp. 93-102).
- Efrianti, M. (2021). Gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*).
- Febriyanti, P. S., Sulistiowati, N. M. D., & Swedarma, K. E. (2023, May). Gambaran Persepsi dan Pengalaman Mahasiswa Baru Keperawatan pada Fase Awal Perkuliahan. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 8, No. 2, pp. 126-138).
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Jasmalinda, J. (2021). Pengaruh Citra Merek dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2199-2206.
- Khrismadani, P. H., Sawitri, N. K. A., & Nurhesti, P. O. Y. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 166.
- Ladapase, E. M. (2022). Gambaran Stres Akademik Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24-29.
- López-Angulo, Y., Cobo-Rendón, R., Saéz-Delgado, F., & Mujica, A. D. (2021). Exploratory factor analysis of the student adaptation to college questionnaire short version in a sample of chilean university students.



- Universal Journal of Educational Research*, 9(4), 813-818.
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79.
- Pratiwi, N. Y., Islamiyah, N., Abshar, S. A., Hafid, W. A., & Fikriyah, N. (2023). Efektivitas psikoedukasi coping stress terhadap siswa kelas XI di SMA negeri 1 Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 539-544.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Qinthara, S. A. (2021). Pengaruh harga diri terhadap kekerasan emosional dalam berpacaran pada dewasa muda di kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 137-147.
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102-111.
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2021). Hubungan antara jenis kelamin dan program studi dalam mempengaruhi pengetahuan bantuan hidup dasar pada mahasiswa. *Borneo Nursing Journal*, 4(1), 18-24.
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 01-08.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537.
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Saraswati, P. U. T., Antari, G. A. A., & Saputra, I. K. (2020). Hubungan komunikasi orang tua-anak dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama program studi sarjana keperawatan dan profesi ners FK UNUD. *Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 268-273.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Sumida, T. S. (2023). Hyperosmotic stress response regulates interstitial homeostasis and pathogenic inflammation. *The Journal of Biochemistry*, 173(3), 159-166.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Zami, V. (2021). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa universitas negeri padang selama pandemi covid-19. *Socio Humanus*, 3(3), 265-271.