

Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi S1 Keperawatan di Kota Pontianak

Dwin Seprian¹, Muhammad Luthfi²

\Ainun Najib Febrya Rahman³, Haryati Septiani⁴

^{1,2,3,4}Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak
dwinseprian@ners.untan.ac.id¹

ABSTRACT

Academic stress among nursing students is related to the demands of meeting competency achievements from both coursework and field practice. In reality, students' abilities to fulfill these competencies vary. However, due to these demands, students are required to perform both academic activities and clinical practice. This study employs a descriptive quantitative research method with 60 respondents. The sampling method used is Accidental Sampling. The instrument used in this study is the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire, which consists of 16 statements related to academic activities, measured using a Likert scale. The results show that the majority of nursing students (75.5%) experience moderate academic stress. In this study, the moderate stress category among students is associated with their adaptation process to a new learning system and the demands of achieving both academic and practical competencies.

Keywords : Academic Stress; Nursing Students.

ABSTRAK

Stres akademik pada mahasiswa keperawatan berkaitan dengan tuntutan pemenuhan capaian kompetensinya dari proses perkuliahan dan praktik lapangan. Kenyataannya kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kompetensi tersebut tidak semuanya sama. Hanya saja karena tuntutan, mahasiswa harus mampu melakukan kegiatan akademik dan praktek klinik. Metode penelitian ini adalah Kuantitatif Deskriptif dengan jumlah 60 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Educational Stress Scale For Adolescent* (ESSA). Kuesioner ini terdiri dari 16 pernyataan seputar kegiatan akademik dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stress akademik dengan kategori sedang (75,5%). Pada penelitian ini, kategori stres sedang yang dialami mahasiswa berkaitan dengan proses adaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru dan kompetensi capaian perkuliahan baik secara akademik maupun praktikum.

Kata kunci : Stres Akademik; Mahasiswa Keperawatan.

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan sulit untuk dihindari, serta dapat dialami oleh siapa saja. Seseorang yang mengalami stres pada dasarnya akan berusaha mengatasi masalah yang menjadi pemicunya. Namun, respons yang ditunjukkan dapat bervariasi, baik bersifat adaptif maupun maladaptif. Stres dapat muncul dalam berbagai situasi, termasuk di lingkungan pendidikan atau akademik, yang dikenal sebagai stres akademik. Secara global, tingkat kejadian stres di kalangan mahasiswa berkisar antara 38-71% (1).

Mahasiswa, sebagai individu yang rentan, sering mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat tanggungan jawab dan tekanan dalam kehidupan akademik. Hal ini

menyebabkan stres menjadi pengalaman yang umum bagi mereka. Setiap semester, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus meningkat. Jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik, yang dapat diartikan sebagai kondisi individu yang merasakan tekanan berdasarkan persepsi dan penilaiannya terhadap stresor akademik, yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (2).

Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa mencapai 55%, dengan risiko yang terus meningkat setiap tahunnya (3). Pada mahasiswa keperawatan, stres akademik berkaitan erat dengan tuntutan untuk memenuhi kompetensi, baik melalui perkuliahan maupun praktik klinik. Faktanya, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan yang sama dalam mencapai kompetensi tersebut. Namun, karena tuntutan akademik, mahasiswa tetap harus mampu menjalani kegiatan perkuliahan dan praktik klinik (4).

Beberapa faktor yang memicu stres pada mahasiswa keperawatan antara lain perasaan tidak mampu dan takut dalam merawat pasien dengan kondisi berat, durasi belajar yang dianggap panjang, banyaknya tugas yang mengurangi waktu istirahat, frekuensi ujian yang tinggi, serta beban laporan klinik dan tugas akademik lainnya (5). Sayangnya, stres akademik sering kali dianggap remeh dan dibiarkan dengan asumsi bahwa akan hilang dengan sendirinya. Namun, stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap gangguan kejiwaan (6). Kondisi ini perlu menjadi perhatian serius, karena dampak stres terhadap kesehatan mental dapat menyebabkan gangguan perilaku yang berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran.

Stres akademik pada mahasiswa dapat menimbulkan berbagai dampak yang berpengaruh terhadap kondisi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif mereka. Dari segi fisik, stres akademik dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh, seperti sakit kepala, gangguan pola makan dan tidur, masalah pencernaan, serta keringat berlebihan. Secara emosional, stres dapat memicu kecemasan berlebih, perasaan takut, keraguan, rendahnya rasa percaya diri yang menyebabkan rasa malu, kesedihan mendalam, mudah marah, serta perasaan tidak memiliki kemampuan atau potensi. Dari sisi perilaku, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan perubahan sikap negatif, seperti menjadi apatis, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah tersulut emosi, dan mencari pelarian melalui aktivitas berisiko. Sementara itu, dalam aspek kognitif, stres akademik dapat menghambat kemampuan berkonsentrasi dan fokus dalam perkuliahan, serta menimbulkan penilaian negatif terhadap diri sendiri (7).

Sebuah penelitian menemukan bahwa mahasiswa mengalami dampak dari stres akademik yang menunjukkan gejala emosional, seperti mudah marah dan cemas. Gejala fisik, seperti sakit kepala, jantung berdebar, serta perubahan pola makan yang menyebabkan gangguan lambung. Selain itu mahasiswa juga menunjukkan gejala perilaku, seperti meningkatnya sikap agresif dan kecenderungan bertindak konfrontatif. Dampak stres akademik ini tentu dapat merugikan mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga perlu diatasi dan dicegah agar tidak semakin berlarut-larut (8).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Adapun partisipan pada penelitian merupakan mahasiswa baru prodi S1 ilmu keperawatan di kota Pontianak dengan jumlah 60 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan kriteria inklusi berupa mahasiswa baru prodi S1 ilmu keperawatan semester 2 (genap), dapat mendengar dan melihat dengan baik dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi berupa mahasiswa yang tidak aktif dalam perkuliahan, mahasiswa yang tiba-tiba sakit dan tidak menyelesaikan proses penelitian sampai selesai.

Pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner stres akademik yang menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale For Adolescent* (ESSA). Kuesioner ini terdiri dari 16 pernyataan seputar kegiatan akademik dengan menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban. Lokasi penelitian di salah satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Pontianak, Kalimantan Barat.

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan tahapan *editing, coding, entry dan cleaning*. Analisa data ditampilkan dengan distribusi frekuensi stres akademik. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti memperhatikan prinsip etika penelitian meliputi *respect for human dignity, respect for privacy and confidentiality, respect for justice inclusiveness* dan *balancing harm and benefits*.

HASIL DAN PEMBAHASAN**HASIL****Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
Remaja	60	100,0
Jumlah	60	100,0
Semester		
Dua	60	100,0
Jumlah	60	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	13,3
Perempuan	52	86,7
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 60 responden berusia remaja dan kuliah di semester dua (100%), serta sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 52 responden (86,7%)

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik

Stres Akademik	Frekuensi	Presentase
Rendah	3	5,0
Sedang	45	75,5

Tinggi	12	20,0
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa stres akademik paling banyak berada dikategori sedang dengan jumlah 45 responden (75,5%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 52 orang (86,7%), adalah perempuan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres akademik adalah jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh Fradinta et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stres saat menghadapi ujian dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung lebih emosional dan sensitif ketika menghadapi tekanan akademik, sering kali merasa cemas dan panik, yang berdampak pada hasil ujian yang kurang optimal (9). Selain itu, mahasiswa perempuan juga lebih berisiko mengalami gejala fisik akibat stres, seperti jantung berdebar, sesak napas, ketegangan otot, kelelahan, dan sakit kepala (10).

Sebaliknya, mahasiswa laki-laki cenderung lebih santai dan tenang dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga tingkat stres akademik mereka lebih rendah dibandingkan perempuan. Menurut asumsi peneliti, perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan dapat disebabkan oleh perbedaan mekanisme otak, baik dari aspek anatomi, kimiawi, hormonal, maupun psikologis, yang memengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan merespons tantangan akademik.

Karakteristik Usia

Dari segi usia, seluruh 60 responden dalam penelitian ini berada dalam kelompok remaja, yang dikenal sebagai fase rentan terhadap stres. Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa awal, yang sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan emosional. Remaja cenderung mengalami fluktuasi emosi karena perkembangan emosional mereka belum sepenuhnya matang. Hal ini sejalan dengan penelitian B & Hamzah (2020) yang menyatakan bahwa remaja memiliki risiko stres yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa, karena perkembangan mental yang pesat pada usia ini membuat mereka lebih rentan terhadap stres akademik (11).

Selain itu, perkembangan kognitif pada remaja memungkinkan mereka untuk lebih sering menganalisis dan membuat hipotesis tentang berbagai aspek kehidupan dan lingkungan mereka, yang dapat meningkatkan tekanan psikologis. Berdasarkan asumsi peneliti, stres akademik pada mahasiswa remaja dipengaruhi oleh banyaknya faktor pemicu stres dalam kehidupan perkuliahan. Remaja harus beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik dari segi akademik maupun lingkungan sosial, yang dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, ketakutan, agresi, dan kecenderungan menghindar dari tekanan (11).

Karakteristik Semester

Dari aspek semester perkuliahan, seluruh 60 responden berada di semester kedua, yang berarti mereka masih dalam tahun pertama perkuliahan. Stres akademik pada mahasiswa tahun pertama umumnya disebabkan oleh proses adaptasi terhadap lingkungan baru serta tuntutan akademik yang semakin tinggi. Mahasiswa di tahun pertama diharuskan untuk mampu mengikuti perkuliahan teori dan praktik klinik sesuai dengan kompetensi yang ditetapkan (12).

Penelitian yang dilakukan oleh Sagita & Rhamadona (2021) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih rentan mengalami stres akademik karena mereka cenderung memiliki penilaian kognitif negatif terhadap tuntutan akademik yang mereka hadapi. Faktor penyebab stres pada mahasiswa baru dapat berasal dari aspek internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri serta aspek eksternal, termasuk beban akademik yang lebih berat, tekanan untuk berprestasi tinggi, status sosial, serta ekspektasi orang tua (13).

Asumsi peneliti menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan tahun pertama mengalami stres akademik karena mereka masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan belajar yang sangat baru, sehingga merasa tertekan dengan banyaknya tugas praktikum, tugas kelompok, dan tugas mandiri, serta tuntutan untuk selalu memperoleh nilai tinggi.

Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan analisis terhadap 60 responden, sebanyak 45 responden (75,5%) mengalami stres akademik pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Agustiniingsih (2019) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa, baik tahun pertama hingga tahun terakhir, umumnya dikategorikan dalam stres sedang hingga stres berat.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dan ditandai dengan berbagai reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Reaksi fisik dapat berupa pusing dan sakit perut, sementara reaksi emosional mencakup perasaan sedih dan marah. Dari aspek kognitif, stres akademik dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dalam belajar (14). Stres akademik yang berada dalam kategori sedang berisiko meningkat menjadi stres berat, terutama jika mahasiswa mengalami hasil ujian yang kurang memuaskan atau harus menyelesaikan tugas akademik dalam waktu yang terbatas (15). Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa stres akademik pada kategori sedang berkaitan dengan proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru, serta tuntutan akademik dan praktikum yang harus dipenuhi mahasiswa.

Tuntutan perkuliahan sedikit banyaknya juga dipengaruhi oleh kurikulum profesi keperawatan yang memiliki perbedaan dibandingkan dengan kurikulum profesi lainnya, karena dalam kurikulum keperawatan terdapat kombinasi antara praktik klinik dan pengetahuan teoritis (16). Oleh karena itu, mahasiswa keperawatan harus menguasai kedua aspek tersebut agar menjadi tenaga profesional yang kompeten (17). Pada penelitian ini besarnya jumlah materi yang harus dipelajari menuntut mahasiswa keperawatan untuk

mampu mengatur waktu dengan baik, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas, mengikuti praktikum sesuai jadwal, dan mempersiapkan diri untuk ujian.

Mahasiswa keperawatan mengalami kesulitan dalam mengelola waktu yang menjadi salah satu penyebab stres akibat beban akademik yang tinggi. Selain itu, faktor stres akademik lainnya adalah masalah personal (18). Selain itu, karakteristik individu juga berperan dalam tingkat stres akademik. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, kondisi psikologis, ketahanan diri, tingkat spiritualitas, kecerdasan emosional, serta daya tahan terhadap tekanan turut memengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi stress (19). Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, terutama lingkungan klinik, cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan bertahan dalam menghadapi tantangan praktik klinik. Ketertarikan terhadap lingkungan klinik juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mahasiswa. Mahasiswa keperawatan dengan kepribadian yang kuat lebih mampu bertahan dalam menghadapi tantangan di lingkungan praktik klinik, meskipun mereka tetap mengalami tingkat stres tertentu (20).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 60 responden, sebanyak 45 responden (75,5%) mengalami stres akademik pada kategori sedang. stres akademik pada kategori sedang berkaitan dengan proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru, serta tuntutan akademik dan praktikum yang harus dipenuhi mahasiswa. Stres akademik pada kategori sedang masih dapat beresiko mengarah kedalam kategori tinggi jika tidak dilakukan pencegahan ataupun intervensi. Diharapkan peran institusi melalui proses bimbingan dan konseling yang bisa dilakukan dalam pembimbingan akademik oleh dosen PA atau melalui proses bimbingan konseling untuk memberikan alternatif strategi koping yang tepat dalam penyelesaian stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih N. Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2019;6(2):241–50.
- B H, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indones J Heal Sci*. 2020;4(2):59.
- Bakhtiar PH, Razak A, Nurdin MNH. Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sulawesi Tenggara Educ J*. 2022;2(1):10–7.
- Erindana FUN, Nashori HF, Tasaufi MNF. Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiv J Psikol*. 2021;4(1):11–7.
- Fadli Ilhami Harri S. Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. *Universitas Andalas*; 2022.
- Fradinta A, Pramana Y, Fradianto I. Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Dalam Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan dan Kesehat*. 2022;13(2):51–66.

- Freska NW, Kep M. Bullying dan kesehatan mental remaja. CV. Mitra Edukasi Negeri; 2023.
- Hafifah N, Widiani E, Rahayu WH. Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2(3):220–9.
- Hudi I, Purwanto H, Rahayu I, Suryany M, Mulyani M, Susanti R, et al. Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia. *J Ilmu Pendidik Dan Psikol*. 2024;1(2):129–36.
- Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, De Los Santos JAA, Edet OB. Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2018;65(October 2017):192–200. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.012>
- Lal K. Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *Am Int J Res Humanit Arts Soc Sci*. 2014;5(1):123–9.
- Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia J Psikol*. 2021;10(1):31.
- Maisa EA, Andrial A, Murni D, Sidaria S. Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):438–44.
- Manery DE, Zuneldi T, Embisa YA, Ukratalo AM, Pattimura N. Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *J Anestesi*. 2024;2(3):193–206.
- Putri GAN. Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. *UNIVERSITAS AIRLANGGA*; 2020.
- Sari N. Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *VAKSIN J Ilmu Kesehat dan Kedokt*. 2024;1(01):32–6.
- Siregar IK, Putri SR. Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Cons Berk Kaji Konseling dan Ilmu Keagamaan*. 2020;6(2):91–5.
- Suryadi S. Metode Pembelajaran Klinik Untuk Mencapai Kompetensi Mahasiswa Keperawatan: A Scoping Review= Clinical Learning Methods To Achieve Nursing Students'competence: A Scoping Review. *Universitas Hasanuddin*; 2022.
- Turner K, McCarthy VL. Stress and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2017;22:21–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2016.11.002>
- Wijaya YA, Yudhawati NLPS, Fista KR, Andriana SKI. Classification Of Nursing Theory Developed By Nursing Experts: A Literature Review Klasifikasi Teori Keperawatan Yang Dikembangkan Oleh Ahli Keperawatan: Sebuah Tinjauan Literatur. 2022;