



Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Khofifah Nurul Asfia^{1*}, Ita Apriliyani², Tin Utami³

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

email: khofifahnurulasfia@gmail.com¹

Abstrak. Stres merupakan reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan yang tidak terpenuhi, stres memengaruhi setiap aspek kehidupan individu secara fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik mahasiswa program studi keperawatan semester 2 di Universitas Harapan Bangsa berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat stres. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan total populasi adalah 108 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga keseluruhan populasi dijadikan sebagai sampel. Namun, 12 responden lainnya sudah dilakukan studi pendahuluan sehingga sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 96 responden. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 77,1% dan berusia rentang dari 17-25 tahun atau usia remaja akhir dengan persentase 99%. Pada tingkat stres hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa mengalami stres pada kategori tingkat sedang dengan persentase 88,5%.

Kata kunci: Mahasiswa Keperawatan; Tingkat Stres; Usia; Jenis kelamin.

Abstract. Stress is a non-specific body response to disturbed body needs, which will have a total impact on the individual, namely physically, psychologically, intellectually, socially and spiritually. This study aims to identify the characteristics of respondents based on age, gender and stress level of second semester students of the Nursing Study Program, Harapan Bangsa University Undergraduate Program. This research uses quantitative descriptive methods with a total population of 108 respondents. The sampling technique uses a total sampling technique so that the entire population is used as the sample. However, a preliminary study was carried out for 12 other respondents so that the sample taken in this research was 96 respondents. The results of this research showed that the majority of respondents were female at 77.1% and ranged in age from 17-25 years or late teens with a percentage of 99%. Regarding the stress level, the results of this research show that the majority of students in the second semester of the Nursing Study Program at Harapan Bangsa University experienced stress in the moderate level category with a percentage of 88.5%.

Keywords : Nursing Students; Stress Level; Age; Gender.

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Kuliah merupakan proses pembelajaran yang membutuhkan jam belajar lebih banyak dari umumnya. Banyak tugas belajar, seperti memilih metode belajar, merencanakan metode belajar, menjadwalkan waktu belajar, menghadiri kuliah dengan frekuensi yang sering, memilih mata kuliah yang sesuai, membaca buku yang umumnya berbahasa asing, meneliti berbagai teori, menulis laporan, dan sebagainya, yang sulit dikuasai oleh mahasiswa dan sering menimbulkan stres (Kimata & Wahyuni, 2018). Secara global 38–71% mahasiswa dilaporkan mereka merasa stress, sedangkan di Asia mencapai 39,6%–61,3%. Menurut penelitian, 36,7–71,6% mahasiswa Indonesia melaporkan mengalami stres. (Ambarwati et al., 2019).

Setiap orang mengalami stres; ini adalah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres merupakan kejadian normal bagi setiap orang dan merupakan komponen penting dalam kehidupan. Sebagai respons adaptif terhadap kehidupan, stres menyebabkan orang untuk berefleksi dan bekerja keras untuk menemukan solusi atas masalah atau tantangan dalam hidup (Wahyudi et al., 2017). Manusia mengalami stres sebagai reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku untuk mencoba menyesuaikan diri dan mengendalikan tuntutan internal dan eksternal. Stres dapat menyebabkan tekanan mental, perubahan perilaku, kesulitan berhubungan dengan orang lain, dan keluhan tubuh, di antara dampak lainnya pada semua aspek kehidupan individu (Resubun et al., 2022).

Tingkat stres mahasiswa dapat memengaruhi karakteristik psikologis secara positif maupun negatif. Selama stres tersebut berada dalam batas kemampuan seseorang, stres dapat memberikan dampak baik dengan merangsang pengembangan diri dan meningkatkan kreativitas. Stres dapat berdampak buruk pada fokus dan konsentrasi mahasiswa selama perkuliahan, serta minat dan motivasi diri mereka. Stres juga dapat menyebabkan perilaku yang merugikan seperti sengaja datang terlambat ke perkuliahan, mengonsumsi alkohol, merokok, dan berbagai kebiasaan buruk lainnya (Wahyudi et al., 2017).

Pada tahun 2013–2014, 487.000 warga negara Inggris yang produktif berpartisipasi dalam survei Health and Safety Executive tentang kejadian stres di Inggris. Menurut data, wanita mengalami stres pada tingkat yang lebih tinggi (54,62%) daripada pria (45,38%). Menurut penelitian Ambarwati et al., (2019) wanita lebih mungkin daripada pria untuk mengalami stres sedang dan berat. Dari para mahasiswa, 34 (33,6%) melaporkan stres sedang, 19 (18,8%) stres ringan, dan 4 (4,0%) stres berat. Mahasiswa di lembaga pasca sekolah menengah, seperti Universitas Harapan Bangsa, mungkin mengalami stres. Menurut temuan penelitian oleh Nurjanah (2020) kepada mahasiswa program sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto didapatkan hasil (12,9%) responden yang mengalami stres ringan (71%) responden mengalami stres sedang dan (16,1%) responden mengalami stres berat..

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Metodologi

Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang sistematis, terencana, dan terstruktur. Penelitian dilaksanakan di Universitas Harapan Bangsa pada November 2023 hingga Juli 2024, dengan pengumpulan data dilakukan pada 3-6 Juni 2024. Populasi penelitian adalah 108 mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan, dengan sampel yang diambil sebanyak 96 responden menggunakan teknik total sampling. Variabel penelitian berfokus pada gambaran tingkat stres mahasiswa dengan instrumen yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS-10). Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang disebar menggunakan Google Form, sementara data sekunder diperoleh dari data BAAK Universitas Harapan Bangsa. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *scoring*, *coding*, *entry data*, *tabulasi*, dan *cleaning*, kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi tingkat stres mahasiswa dengan bantuan SPSS.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n=96)

Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	22,9
Perepmuan	74	77,1
Total	96	100
Usia		
Remaja awal 12-16 Tahun	1	1,0
Remaja akhir 17-25 Tahun	95	99,0
Total	96	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin dan usia dengan total 96 responden. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 22 responden laki-laki yang mewakili 22,9% dari keseluruhan responden, sementara responden perempuan berjumlah 74 orang atau 77,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas dari responden penelitian ini ialah berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia, mayoritas responden berada dalam rentang usia remaja akhir (17-25 tahun) dengan jumlah 95 orang atau 99% dari total responden. Hanya terdapat satu responden dalam kategori remaja awal (12-16 tahun), yang merupakan 1% dari total responden.

Tabel 2. Tingkat Setress Mahasiswa

(n=96)

Tingkat Setres	Frekuensi	%
Ringan	6	6,3

Sedang	85	88,5
Berat	5	5,2
Total	96	100

Tabel 2 menunjukkan kategori tingkat stres mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 6 (6,3%) mahasiswa mengalami stres ringan, sebanyak 85 (88,5%) mahasiswa mengalami stres sedang dan sebanyak 5 (5,2%) mahasiswa mengalami tingkat stres dengan kategori berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat stres pada mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa mayoritas mengalami stres pada kategori tingkat sedang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari total responden, 74 orang (77,1%) adalah perempuan dan 22 orang (22,9%) adalah laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu dari sekian banyak aspek yang dapat memengaruhi tingkat stress, laki-laki dianggap lebih mampu menghadapi tantangan daripada Perempuan karena biasanya Perempuan lebih emosional ketika menghadapi masalah (Hafifah *et al.*, 2017).

Ada beberapa teori tentang mengapa stres lebih memengaruhi wanita daripada pria. Menurut Brizendine dalam Wilujeng *et al.*, (2023) stres dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk aspek psikologis, sosial, dan biologis serta sifat kepribadian. Variabel terkait biologis seperti

jenis kelamin dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres, di mana terdapat variasi dalam cara pria dan wanita bereaksi terhadap stres. Pada perempuan, stres memicu pengeluaran hormon *hypothalamus-pituitary-adrenal cortex* aksis dan menghasilkan hormon kortisol yang dimana pada wanita akan memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut (Amalia *et al.*, 2023). Sementara kebanyakan pria mampu mengatasi dan bahkan menyukai stres dan persaingan, dapat dikatakan bahwa wanita lebih rentan terhadap stres ketika mereka mengalami konflik atau tekanan.

Hasil penelitian Sutjiato (2015) yang menemukan bahwa siswi mengalami stres berat dengan tingkat 2,7 kali lebih tinggi daripada siswi laki-laki, menguatkan temuan penelitian ini. Hasilnya, perempuan jauh lebih mungkin mengalami stres ringan, sedang, atau berat daripada laki-laki. Hal ini karena terdapatnya faktor biologis dan hormonal memainkan peran penting. Secara biologi, perempuan menghadapi siklus menstruasi yang kadang memunculkan hormon *hypothalamus-pituitary-adrenal cortex* aksis yang memicu stres (Amalia *et al.*, 2023). Selain itu, suasana hati dan kemungkinan timbulnya depresi dapat



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause (Salsabila *et al*, 2021). Sementara itu, wanita secara psikologis lebih neurotik daripada pria. Seseorang dengan neurotisme tinggi lebih mungkin mengalami stres dan merenung (Umadiyan & Kalifia, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa 95 (99%) dari total responden memiliki karakteristik yang berada dalam rentang usia 17 hingga 25 tahun. Stres di kalangan pelajar remaja akhir dan dewasa awal biasanya disebabkan oleh alasan internal, seperti berkurangnya kemampuan memecahkan masalah dan pemahaman, sedangkan faktor eksternal meliputi peningkatan beban kerja dan nilai yang buruk secara tidak terduga (Frömel *et al.*, 2020).

Hal ini seperti disebutkan oleh Fatmawaty (2017) masa remaja antara usia 17 sampai dengan 20 tahun merupakan masa transisi dalam perkembangan remaja. Remaja yang memasuki fase ini terkadang merasa tidak yakin dengan kedudukan dan statusnya. Hal ini didukung oleh Prayitno & Daryaswanti (2021) yang melaporkan bahwa mayoritas responden berusia antara 17 sampai dengan 25 tahun. Menurut Rosyad (2019) rata-rata usia responden berkisar antara 17 sampai dengan 25 tahun, dan mereka termasuk dalam kategori remaja akhir yang ditandai dengan perubahan mental serta perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat akibat pola aktivitas sehari-hari remaja. Selain itu, beban akademis yang meningkat, seperti tuntutan kuliah, tugas, dan ujian, dapat menjadi sumber stres utama. Tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi dan kekhawatiran tentang masa depan juga menambah tingkat stres mereka.

Tingkat Stres Mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa didapatkan bahwa sebanyak 6 mahasiswa atau (6,3%) mengalami stres dengan kategori ringan, sebanyak 85 (88,5%) mahasiswa mengalami stres dengan kategori sedang dan sebanyak 5 (5,2%) mahasiswa mengalami tingkat stres dengan kategori berat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa mengalami stres pada tingkat sedang sebesar 88,5%.

Mahasiswa tahun pertama yang terdaftar di Semester II harus menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru. Diharapkan mahasiswa akan merasa lebih mudah memenuhi tujuan pembelajaran saat mereka beradaptasi dengan lingkungan akademis yang baru. Mahasiswa baru sering mengalami stres sedang karena mereka berada dalam fase transisi penting dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, yang membawa berbagai tantangan baru. Mahasiswa semester awal harus menyesuaikan diri dengan beban akademis yang lebih berat dan kompleks dibandingkan dengan sekolah menengah. Lingkungan

sosial yang baru juga menuntut mereka untuk membangun jaringan sosial baru dan beradaptasi dengan dinamika sosial yang berbeda, menciptakan kecemasan dan stres (Harvey, 2017).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya Rahmayani *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Hal ini disebabkan oleh dua hal, yaitu pengaruh eksternal seperti masalah hubungan, komunitas, atau keluarga dan faktor internal, seperti ketidakmampuan mengenali dan mengatasi masalah secara efektif serta karena dalam awal perkuliahan mereka harus mampu beradaptasi dan beban kuliah yang semakin tinggi berbeda pada masa sekolah dan tingkatannya juga semakin sulit pembelajaran yang dijalannya.

Pria lebih eksploratif dan aktif dalam menghadapi tingkat stres, sementara wanita lebih sensitif dan takut akan keterbatasan mereka. Semua jenis kelamin tunduk pada standar tingkat stres yang sama. Wanita lebih mungkin mengalami gangguan makan, kecemasan, gangguan tidur, perasaan bersalah, dan perubahan nafsu makan dibandingkan pria. Wanita mungkin lebih sensitif terhadap stres karena efek hormon estrogen. Meskipun memiliki banyak tekanan dalam hidup mereka, pria tidak mudah stres (Kountul *et al*, 2017).

Ditinjau dari usia, mahasiswa awal (semester II) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa akhir, hal ini karena mahasiswa akhir telah mengambil mata kuliah dan praktikum pada semester awal dan hanya fokus pada skripsi atau tugas akhir. Sedangkan pada mahasiswa semester II akan mengalami banyak tekanan salah satunya berkaitan dengan jumlah SKS yang diambil dan jadwal praktikum yang lebih padat, hal tersebut sering kali dapat pemicu terjadinya stres pada mahasiswa (Mahmud & Uyun, 2016).

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa Semester II Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa, mayoritas responden adalah perempuan, dan sebagian besar berada dalam rentang usia remaja akhir usia 17-25 tahun. Hasil penelitian juga menemukan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pada semester tersebut umumnya berada pada kategori stres sedang.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75-82.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/526>
- Ambarita, R. V. N. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan*. Skripsi.



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714-51201740-47>
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>

Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
<http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/reforma/article/view/33>

Frömel, K., Šafář, M., Jakubec, L., Groffik, D., & Žatka, R. (2020). *Academic stress and physical activity in adolescents. BioMed Research International*, 2020(1), 4696592.
<https://doi.org/10.1155/2020/4696592>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2020/4696592>

Harvey, L. (2017). *Language learning motivation as ideological becoming. System*, 65, 69–77.
<https://doi.org/10.1016/j.system.2016.12.009>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0346251X16304456>

Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2019). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>

Kimata, D. A. N., & Wahyuni, S. (2018). Gambaran Tingkat Stress Psikologis dan Tingkat Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi Fisioterapi S1 Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
<https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/4970>

Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5573>. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/5573>

Prayitno, E., & Daryaswanti, P. I. (2021). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa DIII Keperawatan

- Dalam Menjalani Pembelajaran Online Di Stikes KESDAM IX/Udayana. *Bali Health Published Journal*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.47859/bhpj.v3i1.14>.
<http://ejurnalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/bhpj/article/view/14>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159-167. <https://doi.org/10.29210/145700>
<https://server.iicet.org/jkp/index.php/jkp/article/view/457>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>.
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/977>
- Resubun, H., Zainuri, I., & Khotijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kemampuan Penyesuaian Mahasiswa Perantauan di Mojokerto. Skripsi Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat stres mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi tahun akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
<https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/journalcahayapendidikan/article/viewFile/1872/1341>
- Salsabila, D., Farhat, Y., & Nurhamidi, N. (2021). Hubungan Status Gizi, Tingkat Konsumsi Fe dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 3(1), 26-32. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.364>. http://ejournalpangan-gizipoltekkesbjm.com/index.php/JR_PANZI/article/view/90
- Umadiyan, S., & Kalifia, A. D. (2024). Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 293-296. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.245>
<https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/245>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 9(2), 107–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>
<http://jik.fk.unri.ac.id/index.php/jik/article/viewFile/73/70>.