

**Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas**

**Ishmah Rosyidah¹, Andi Rizal Efendi², Muh. Amri Arfah³, Putri Amalia Jasman⁴,
Nur Pratañi**

¹*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas
Hasanuddin, Makassar, Indonesia

²Program Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Hasanuddin,
Makassar, Indonesia

³Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Hasanuddin,
Makassar, Indonesia

⁴ Program Studi Arkeologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Hasanuddin,
Makassar, Indonesia

Program Manajemen Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Hasanuddin, Makassar, Indonesia

*Email: ishmahrm@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. berdasarkan hal tersebut peneliti mengusung ide penelitian Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. Penelitian ini kami melakukan pengkajian terlebih dahulu kepada mahasiswa, dalam hal ini mahasiswa tahun pertama hingga tahun ketiga. Stress pada mahasiswa umumnya terjadi sebagai bagian dari kelompok yang rentang mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa sehingga nantinya hal ini akan mengakibatkan timbulnya stres, setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat. Stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stress akademik, adanya perubahan pola pola hidup yang sedemikian rupa menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan dengan metode penelitian deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan kuisisioner yang didalamnya terdapat pertanyaan-pertanyaan yang telah diklasifikasikan untuk menilai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Progra Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dapat dikategorikan berat dengan hasil tertinggi pada mahasiswa tahun pertama yakni sebanyak 90% dibandingkan dengan mahasiswa tingkat kedua dan ketiga

Kata Kunci: *Stres, stres akademik, tingkat stres akademik mahasiswa*

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah fenomena yang seringkali terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat kita hindari dan akan dialami oleh masing-masing orang. Pada dasarnya stres tersebut normal dialami pada setiap individu dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan (Wahyudi dkk., 2015). Stres yang dialami oleh seseorang menjadi hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Seseorang yang mengalami stres akan berusaha keras dan berpikir dalam menyelesaikan permasalahan atau tantangannya dalam bentuk sebagai bentuk respon yang adaptif untuk tetap bertahan (Purwati S, 2012).

Stres terjadi umumnya di lingkungan pendidikan atau akademik disebut sebagai stres akademik. Mahasiswa sebagai bagian individu dari kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa tersebut sehingga dapat menjadi stres yang biasa dialaminya. Setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat. Stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan suatu individu yang melibatkan tekanan hasil persepsi serta penilainnya terhadap stresor akademik, berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Kountul Y dkk.,

2018). Adanya perubahan pola hidup secara kompleks tersebut menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan yang dialami diluar perkuliahan dapat mempengaruhi mood, konsentrasi, dan prestasi akademik mahasiswa (Suwartika dkk., 2014)

Stres akademik erat hubungannya dengan kegiatan pendidikan. Stres karena kegiatan pendidikan ini timbul oleh sebuah tuntutan saat seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi apabila mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam memenuhi tuntutan tersebut (Rakhmawati dkk, 2014). Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi, dan hal tersebut merupakan bentuk penyesuaian dan pengembangan diri pada kehidupan bersosialisasi yang baru, peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang mahasiswa, masalah keuangan, beban tugas kuliah lebih banyak, perubahan gaya hidup, dan porsi belajar yang lebih banyak dari sebelumnya.

Masalah akademik yang merupakan salah satu penyebab utama terjadinya stres di kalangan mahasiswa, keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi, kecemasan yang berlebihan dalam menghindari kegagalan. Penyesuaian yang baik terhadap tuntutan akademik dapat membuat mahasiswa memiliki stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan akademik umumnya memiliki stres rendah (Pamukhti, 2016).

Tidak jauh berbeda dengan mahasiswa yang lain, mahasiswa yang mengambil jurusan keperawatan juga mengalami tekanan dalam masalah akademik hingga stres akademik dengan pendidikan yang dijalannya. Beberapa penelitian telah menunjukkan hasil tingkat stres mahasiswa keperawatan lebih tinggi dibanding jurusan lainnya seperti mahasiswa kedokteran, farmasi, dan sosial (Rakhmawati, 2014). Beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup berat selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, tugas kuliah yang diberikan dosen, dan masih banyak lagi sehingga membuat mereka tentu harus menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa.

Berdasarkan uraian diatas, gambaran terjadinya stres yang timbul dikalangan mahasiswa selain tuntutan ekonomi juga hal yang paling utama adalah tuntutan akademik. Penelitian tentang gambaran stres akademik mahasiswa telah banyak dilakukan oleh peneliti lainnya. Namun, penelitian tentang gambaran stres akademik khusus pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan masih sedikit dilakukan. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stres akademik mahasiswa khususnya pada mahasiswa program studi ilmu

keperawatan fakultas keperawatan Unhas.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses penelitian untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan prosedur-prosedur statistik dalam bentuk data numerikal atau angka (Sujawerni, 2014). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif menggambarkan kondisi apa adanya tanpa adanya manipulasi data.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama hingga tahun ketiga mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas hasanuddin.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*. Teknik ini adalah pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner yaitu pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat stres akademik serta menggunakan alat ukur Skala Stres Akademik. Aitem-aitem dalam Skala Stres Akademik disusun berdasarkan penggolongan stres akademik.

Skala tersebut terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*, dengan penskalaan model *Likert* dengan lima

alternatif pilihan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Nilai setiap pilihan bergerak dari 1 sampai 5. Bobot penilaian untuk bentuk pernyataan yang mendukung (*favorable*) dengan nilai setiap pilihan, yaitu: STS=1, TS=2, R=3, S=4, dan SS=5. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*), yaitu STS=5, TS=4, R=3, S=2, dan SS=1. Adapun sebaran distribusi aitem-aitem skala stres akademik sebelum uji coba

HASIL

Hasil penelitian ini dilakukan pada sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria yakni mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang berkuliah pada tahun pertama sampai tahun ketiga yang berjumlah 60 orang. Berdasarkan data penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang dimana penelitian dilakukan selama kurang lebih 2 bulan, telah didapati hasil pada uraian tabel 1., 2, dan 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2019

| Kategori | Skor Item | Unfavorable (Jumlah Mahasiswa) | Presentase (%) |
|----------|-----------|--------------------------------|----------------|
| Ringan | 0 | 0 | 0 |
| Sedang | 52-73 | 10 | 10 |
| Berat | 76-107 | 20 | 90 |
| Total | | 30 | 100 |

Tabel 1. menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin tahun pertama adalah tingkat stres berat

yang berjumlah 20 responden (90%), sedangkan untuk tingkat stres sedang berjumlah 10 responden (10%) dan tidak terdapatnya kategori stres akademik dengan skala ringan.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2018

| Kategori | Skor Item | Unfavorable (Jumlah Mahasiswa) | Presentase (%) |
|----------|-----------|--------------------------------|----------------|
| Ringan | 45 | 1 | 0,50 |

| | | | |
|--------|--------|----|------|
| Sedang | 52-73 | 8 | 10,5 |
| Berat | 76-107 | 21 | 89 |
| Total | | 30 | 100 |

Tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin tahun kedua adalah tingkat stres berat yang

berjumlah 21 responden (89%), sedangkan untuk tingkat stres sedang berjumlah 8 responden (10,5%) dan untuk stres akademik tingkat ringan sebanyak 1 responden (0,50%) .

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2017

| Kategori | Skor Item | Unfavorable (Jumlah Mahasiswa) | Presentase (%) |
|----------|-----------|--------------------------------|----------------|
| Ringan | 0 | 0 | 0 |
| Sedang | 52-73 | 13 | 27 |
| Berat | 76-107 | 17 | 73 |
| Total | | 30 | 100 |

Tabel 3. menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin tahun ketiga adalah tingkat stres berat yang

berjumlah 17 responden (73%), sedangkan untuk tingkat stres sedang berjumlah 13 responden (27%) dan tidak terdapatnya kategori stres akademik dengan skala ringan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis tabel menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin berada pada kategori tingkat stres berat dengan hasil tertinggi untuk stres berat dialami pada mahasiswa tingkat pertama. Stres akademik meningkat karena adanya sebuah tekanan yang dialami oleh seseorang dengan berbagai

tuntutan akademik baik bersumber dari internal maupun eksternal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang dimana mahasiswa pada tahun pertama mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan, stres akademik semakin meningkat pada saat usia semakin bertambah dikarenakan

tanggungjawab dan peran dari

mahasiswa tersebut semakin banyak.

KESIMPULAN

Tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin pada tahun pertama perkuliahan adalah tingkat stres berat sebanyak 90% dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga perkuliahan dengan stres berat sebanyak 89% dan 73%. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti terkait hal yang sama yakni gambaran stres akademik mahasiswa dengan penilaian dan aspek-aspek kajian yang berbeda.

REFERENSI

- Fink, G. (2010). *Stress science: neuroendocrinology*. UK: Elsevier.
- Indriana Rakhmawati, Pipin Farida, Nurhalimah. Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan di DKI Jakarta. *JKep*. November 2014; 2(3): 72-84
- Mulyadi, Seto. Heru Basuki dan Wahyu Rahardjo. 2016. *Psikologi Pendidikan: Dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Pamukhti, B, B, D. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-laki Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta [Skripsi]; 2016.

- Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purwati S. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia [skripsi]; 2012. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sukma Chempaka I. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro [skripsi]; 2017. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*. 2015; (9): 107
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons.
- Saryono & Mekar DA. Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
- Suwartika, I., A. Nurdin dan E. Ruhmadi. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

- Jurnal Keperawatan Soedirman*
9. 2014: (3): 173-189.
- Wiratna Sujawerni. Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Gava Media; 2014.
- Wulandari F. Eka, Hadiati T, Widodo S. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2017; 6(2): 549-557
- Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, Grace E. C. Korompis. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*. 2018