



Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024

Dodikrisno E Manery¹, Taufik Zuneldi², Yushar A Embisa³, Abdul M Ukratalo⁴,
Nadira Pattimura⁵

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Indonesia

⁴Program Studi Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Pattimura, Indonesia

⁵STIKES Pasapua Ambon, Indonesia

Alamat: Jl. Ir. M. Putuhena, Kampus Unpatti Poka-Ambon, Indonesia

Korespondensi penulis: abdulalmusaad@gmail.com⁴

Abstract. *Academic stress is a common issue faced by students, particularly those in demanding programs such as nursing. This study aims to describe the level of academic stress among students at STIKES Pasapua Ambon. The researcher employed a descriptive quantitative method. The sample in this study consisted of 76 individuals. Data were collected by distributing questionnaires or surveys online using Google Forms. Data were analyzed using univariate analysis to provide a descriptive overview. The results showed that the majority of respondents were female (68.4%), aged 17-19 years (46.1%), living in dormitories (36.1%), and from outside Ambon Island (68.4%), with academic stress levels falling in the moderate category (48.7%). Given the moderate academic stress experienced by many students, it is important to raise awareness about the importance of mental well-being.*

Keywords: *Academic stress, mental health, nursing students.*

Abstrak. Stres akademik merupakan salah satu isu yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama mereka yang berada dalam program studi dengan tuntutan tinggi seperti keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Pasapua Ambon. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang. Pengumpulan data dilakukan menyebarkan kuesioner atau angket secara online dengan aplikasi google form. Data dianalisis menggunakan analisis univariate untuk melihat gambaran deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan (68,4%), berusia 17-19 tahun (46,1%), tinggal di kos (36,1%), dan berasal dari luar Pulau Ambon (68,4%), dengan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang (48,7%). Mengingat stres akademik sedang yang dialami oleh banyak mahasiswa, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesejahteraan mental.

Kata Kunci: kesehatan mental, mahasiswa keperawatan, stres akademik.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi positif terhadap komunitasnya (Barry, 2009; Karisma *et al.*, 2023). Kesehatan mental yang baik adalah aspek penting dari kesehatan secara keseluruhan, mempengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak seseorang. Ini juga berperan dalam bagaimana individu menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan yang sehat (Slade, 2010; Kobau *et al.*, 2011). Kesehatan mental yang optimal tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kemampuan untuk menikmati hidup dan mencapai potensi penuh.

Isu-isu kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi cukup umum di kalangan mahasiswa.

Stres adalah suatu kondisi yang dapat dipicu oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali (Gea, 2011; Brosschot *et al.*, 2018). Tingkat prevalensi stres cukup tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Sebuah studi oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan 487.000 orang produktif pada tahun 2013-2014, menunjukkan bahwa stres lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Ambarwati *et al.*, 2019).

Stres akademik merupakan fenomena yang kerap dialami oleh mahasiswa di berbagai institusi pendidikan tinggi, termasuk di bidang keperawatan (Oduwaiye *et al.*, 2017; Lubis *et al.*, 2021; Pangemanan *et al.*, 2024). Mahasiswa keperawatan, khususnya, sering menghadapi beban akademik yang berat serta tekanan dari tuntutan klinis dan praktik lapangan yang intensif. Hal ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka.

STIKES Pasapua Ambon, sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi di bidang kesehatan, tidak terlepas dari fenomena ini. Mahasiswa keperawatan di STIKES Pasapua Ambon dituntut untuk mampu menguasai materi teori yang kompleks, serta mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam situasi klinis yang nyata. Tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa keperawatan saat kuliah merupakan fenomena yang serius dan berdampak luas (Humaira, 2023). Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tekanan yang unik dibandingkan dengan mahasiswa di jurusan lain, karena selain tuntutan akademik yang berat, mereka juga harus menjalani praktik klinis yang intensif.

Mahasiswa keperawatan diharuskan untuk menguasai sejumlah besar materi teori yang kompleks, termasuk anatomi, fisiologi, farmakologi, dan berbagai ilmu keperawatan. Beban akademik ini sering kali mencakup banyak tugas dan presentasi yang harus diselesaikan dalam waktu yang tepat. Jadwal kuliah yang padat, dikombinasikan dengan tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik yang tinggi, menambah tekanan yang mereka rasakan.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang berada di bangku perkuliahan sering mengalami stres akademik, yang dapat berada pada kategori rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi. Hasil penelitian dari Yuananda (2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya yang sedang mengerjakan artikel ilmiah secara keseluruhan mengalami tingkat stres akademik yang tergolong sedang, mencapai 68,9%. Yuda *et al.*, (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi mengalami tingkat stres sedang saat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Rahmayani *et al.*, (2019) melaporkan bahwa berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017, tingkat stres terkait akademik yang terbanyak adalah tingkat stres berat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian diatas menyoroiti bahwa meskipun stres akademik sering berada pada tingkat sedang, ada variasi signifikan tergantung pada faktor-faktor spesifik seperti jenis tugas akademik, hubungan interpersonal, dan aspek sosial. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang disesuaikan untuk mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa, terutama bagi mereka yang menghadapi tekanan tinggi dalam lingkungan akademik dan interpersonal.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres akademik pada mahasiswa adalah sebuah kondisi psikologis yang muncul sebagai tanggapan alami terhadap tekanan yang intens dan tuntutan yang terus-menerus dalam lingkungan pendidikan. Mahasiswa menghadapi beban akademik yang tinggi, dimana setiap mata pelajaran memiliki jadwal yang padat dengan tugas, ujian, dan presentasi yang harus diselesaikan dalam batas waktu yang ketat.

Persaingan antar mahasiswa juga menjadi faktor yang tidak dapat dihindari, mempertambahkan tekanan untuk mencapai atau mempertahankan posisi yang baik dalam kelas. Deadline tugas yang beruntun dan ujian yang menantang menciptakan atmosfer yang menekan, di mana mahasiswa merasa terjebak dalam siklus belajar yang tak berujung. Selain itu, ekspektasi untuk mencapai standar prestasi tertentu baik dari dosen, institusi, maupun dari diri sendiri menambahkan tingkat stres yang lebih tinggi. Tuntutan untuk memenuhi harapan tersebut sering kali menghasilkan perasaan ketidakpastian dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan keseimbangan hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, stres akademik adalah pengalaman yang mencerminkan tantangan yang mendalam dalam perjalanan pendidikan mereka, membutuhkan ketahanan, manajemen waktu yang baik, dan dukungan sosial yang adekuat untuk mengatasi dan mengelola tekanan tersebut secara efektif.

3. METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Keperawatan STIKES Pasapua Ambon berjumlah 381 orang. Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus analitik kategorik tidak berpasangan. Dari hasil perhitungan, besar sampel sebesar adalah 38 sampel, sehingga total minimal sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 sampel.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner. Blueprint skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 18 butir pertanyaan dengan model Likert lima skala, di mana responden diminta untuk menilai tingkat setujuan mereka terhadap pernyataan dengan skor sebagai berikut: (1) Sangat tidak setuju, (2) Tidak setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat setuju. Skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan pengembangan oleh Bedewy & Gabriel (2015). Berikut merupakan *blueprint* skala *Perceived Sources of Academic Stress*.

Tabel 3.1 *Blueprint* skala *Perceived Sources of Academic Stress*

Dimenasi	Nomor item		Jumlah
	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Stres terkait ekspektasi akademis	14, 6, 9, 13		4
Stres terkait tugas dan ujian	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	7, 8, 18	1, 2, 3	6
			18

Skor untuk masing-masing responden dihitung dengan menjumlahkan nilai yang diberikan pada setiap item dalam skala *Perceived Sources of Academic Stress*. Semakin tinggi total skornya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh responden tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuisisioner atau angket secara online menggunakan aplikasi Google Form. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan respons dari responden dengan efisien dan memudahkan proses analisis data selanjutnya.

Analisa Data

Analisa data menggunakan analisis univariate untuk melihat gambaran deskriptif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal dan asal daerah dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi responden

Variabel	n	%
<u>Jenis kelamin</u>		
Laki-laki	24	31,6
Perempuan	52	68,4
<u>Usia</u>		
17-19 tahun	35	46,1
20-22 tahun	28	36,8
23-25 tahun	11	14,5
>25 tahun	2	2,6
<u>Tempat tinggal</u>		
Dengan orang tua	15	19,7
Dengan keluarga / saudara dari ayah atau ibu	13	17,1
Kosan	35	46,1
Asrama	13	17,1
<u>Asal daerah</u>		
Pulau Ambon	24	31,6
Luar pulau ambon	52	68,4

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang banyak ditemukan adalah perempuan sebanyak 52 responden (68,4%) dan laki-laki sebanyak 24 responden (31,6%), usia 17-19 tahun banyak ditemukan dalam penelitian ini yaitu 35 responden (46,1%) dan yang sedikit adalah usia >25 tahun sebanyak 2 responden. Sebagian besar responden tinggal di kosan yaitu 35 responden (46,1%) dan yang sedikit adalah responden yang tinggal dengan keluarga / saudara dari ayah atau ibu dan di asrama masing-masing sebanyak 13 responden (17,1%). Mayoritas responden berasal dari luar pulau Ambon yaitu 52 responden (68,4%) dan dari pulau Ambon sebanyak 24 responden (31,6%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang ditemukan berjenis kelamin perempuan yaitu 52 responden (68,4%). Temuan ini sejalan dengan Yuda *et al.*, yang menemukan bahwa dari 97 mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang sedang menyelesaikan tugas akhir, 62 responden diantaranya berjenis kelamin perempuan (Yuda *et al.*, 2023). Usia responden yang banyak ditemukan adalah 17-19 tahun sebanyak 35 responden (46,1%). Hasil ini sama dengan penelitian Rahmayani *et al.*, yang melakukan penelitian gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Angkatan 2017 dan menemukan bahwa dari 188 responden, 173 responden berusia 18-19 tahun (Rahmayani *et al.*, 2019).

Tempat tinggal responden yang banyak ditemukan adalah yang tinggal di kosan sebanyak 35 responden (46,1%). Kosan merupakan sebuah hunian berupa kamar yang disewa dalam kurun waktu tertentu sesuai perjanjian dengan pemilik kosan. Banyaknya responden yang tinggal di kosan diduga karena mereka berasal dari luar pulau Ambon dan tidak memiliki keluarga di Ambon. Berdasarkan asal responden, responden banyak berasal dari luar pulau Ambon yaitu 52 responden (68,4%).

Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis, didapat yaitu nilai mean 57, skor minimum 42, skor maksimum 79, dan standar deviasi 6. Kemudian dilakukan penghitungan dan ditemukan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi skor tingkat stres akademik

Rumus penormaan	Kategori
$X < M - 1,5SD$	Sangat rendah
$M - 1,5SD < X < M - 0,5SD$	Rendah
$M - 0,5SD < X < M + 0,5SD$	Sedang
$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$	Tinggi
$M + 1,5SD < X$	Sangat tinggi

Hasil analisis terhadap tingkat stres akademik mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 4.3 Kategorisasi skor tingkat stres akademik

Kategori	n	%
Sangat rendah	1	1,3
Rendah	12	15,8
Sedang	37	48,7
Tinggi	25	32,9
Sangat tinggi	1	1,3

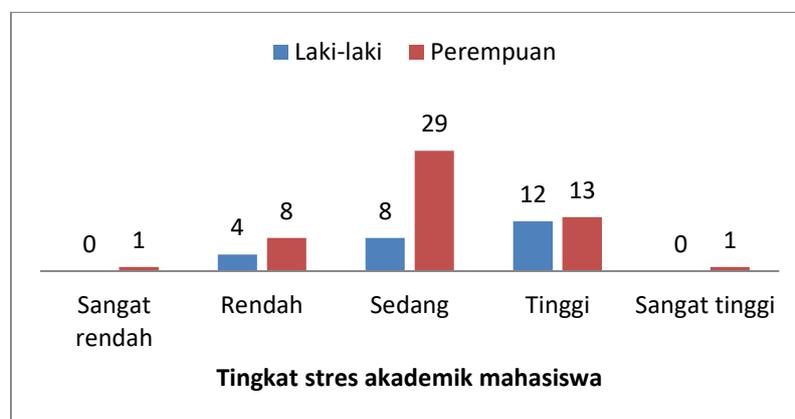
Berdasarkan hasil pada Tabel 4.3, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang tergolong sedang, yaitu 37 responden (48,7%), sedangkan yang mengalami tingkat stres sangat tinggi hanya 1 responden (1,3%). Temuan ini sama dengan penelitian Yuananda (2022), yang juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah mengalami tingkat stres akademik yang tergolong sedang, mencapai 68,9%. Selain itu, Ambarwati *et al.* (2019) juga mencatat bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami tingkat stres sedang, yakni sebanyak 58 mahasiswa (57,4%).

Banyak stres akademik pada mahasiswa keperawatan kategori sedang dalam penelitian ini diduga karena kurikulum dalam program keperawatan sering kali sangat padat dengan kombinasi kuliah teori, praktik klinis, dan tugas terkait. Mahasiswa harus menghadapi beban belajar yang intensif untuk mempelajari materi yang kompleks dan beragam. Selain itu, mahasiswa keperawatan sering kali mengalami kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik yang intensif dan kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka. Kekhawatiran akan keseimbangan antara kehidupan akademis dan kehidupan pribadi dapat menambah stres.

Tingkat stres bisa dipengaruhi oleh cara seseorang merespons stres.¹⁸ Ada empat jenis respons terhadap stres: respons fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres adalah mekanisme koping. Mekanisme koping yang tidak efektif dapat memperburuk stres seseorang, sedangkan mekanisme koping yang baik dapat membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan stres. Jika seseorang mampu mengatasi stres dengan menggunakan mekanisme koping yang tepat, maka tingkat stresnya dapat berkurang atau bahkan lenyap.

Gambaran Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Gambar 4.1 Grafik tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin

Hasil pada Gambar 4.1 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin sebanyak 12 responden (50,%) mengalami stres akademik kategori tinggi, 8 responden (33,3%) kategori sedang dan 4 responden (16,7%) dalam kategori rendah, sedangkan untuk perempuan 29 responden (55,8%) mengalami stres akademik kategori sedang, 13 responden (25,0%) kategori tinggi, 8 responden (15,5%) kategori rendah dan 1 responden (1,9%) kategori sangat rendah.

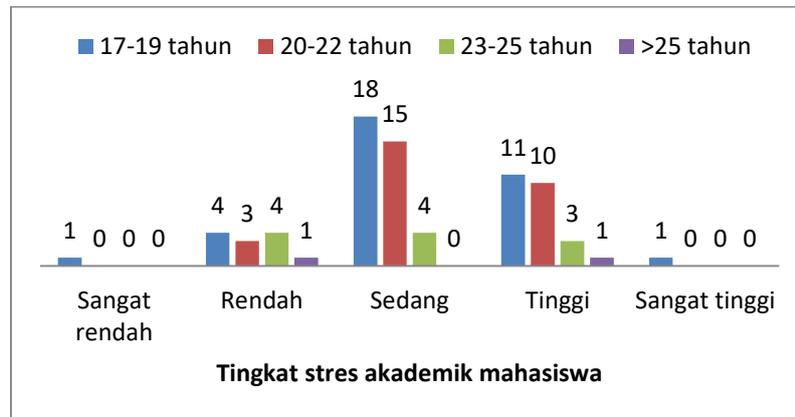
Hasil penelitian pada Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden pria. Namun, temuan ini tidak konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Bangladesh serta di Universitas Lampung, yang menunjukkan bahwa tingkat stres lebih tinggi pada pria daripada wanita (Eva *et al.*, 2015). Banyaknya perempuan yang mengalami stres dalam penelitian ini diduga karena perempuan cenderung memiliki standar akademik yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri dan sering merasa tekanan untuk mencapai kesempurnaan. Mereka mungkin lebih khawatir tentang nilai dan prestasi akademik, yang dapat meningkatkan tingkat stres. Selain itu, perempuan mungkin lebih sering merasa terjebak dalam usaha untuk menyeimbangkan kehidupan akademik dengan tanggung jawab pribadi dan sosial, seperti kegiatan ekstrakurikuler, pekerjaan paruh waktu, dan hubungan interpersonal..

Di sisi lain, laki-laki mungkin lebih cenderung menggunakan strategi koping yang lebih individualistik atau berfokus pada tindakan, seperti berolahraga, hobi, atau aktivitas fisik lainnya sebagai cara untuk mengatasi stres. Mereka mungkin kurang terbuka dalam berbicara tentang perasaan atau mencari dukungan sosial secara eksplisit, yang bisa membuat stres mereka kurang terlihat tetapi tidak berarti kurang signifikan.

Pada Gambar 1 terlihat bahwa terdapat 1 responden perempuan yang mengalami stres akademik kategori sangat tinggi, sedangkan pada laki-laki tidak ditemukan. Perbedaan respons terhadap stres antara pria dan wanita dapat dijelaskan melalui aktivitas sumbu HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal) dan sistem saraf simpatis. Sumbu HPA mengatur produksi hormon kortisol, sedangkan sistem saraf simpatis mengontrol denyut jantung dan tekanan darah sebagai respons terhadap stres. Penelitian menunjukkan bahwa respons aktivitas HPA dan otonomik cenderung lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita. Hal ini dapat mempengaruhi cara pria dan wanita dalam mengatasi stres. Selain itu, hormon seks pada wanita memiliki dampak yang menurunkan respons sumbu HPA dan sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya mengurangi umpan balik negatif hormon kortisol ke otak. Dampak ini membuat wanita lebih rentan mengalami stres dalam situasi yang sama dibandingkan dengan pria (Wang *et al.*, 2007).

Gambaran Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia

Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan usia dapat dilihat pada Gambar 4.2.



Gambar 4.2 Grafik tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan usia

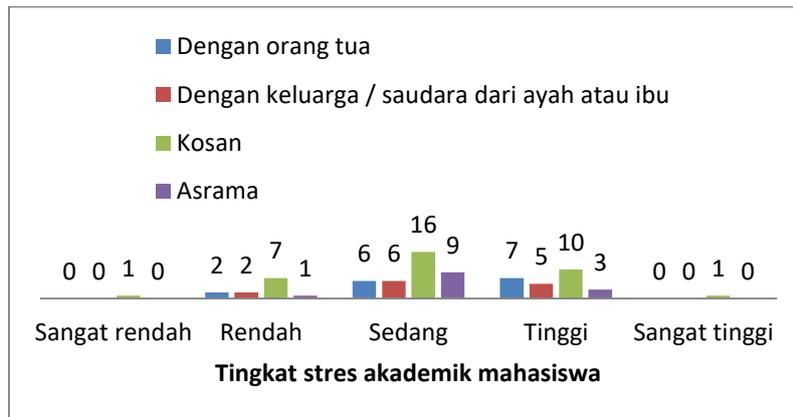
Berdasarkan usia, sebanyak 18 responden (51,4%) dengan usia 17-19 tahun mengalami stres akademik kategori sedang, 11 responden (31,4%) berada pada kategori tinggi, 4 responden (11,5%) kategori rendah dan 1 responden (2,9%) berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Untuk usia 20-22 tahun, 15 responden (53,5%) berada pada kategori sedang, 10 responden (35,7%) kategori tinggi, 3 responden (10,7%) dan 3 responden kategori rendah. pada usia 23-25 tahun jumlah responden yang mengalami stres akademik kategori sedang dan rendah memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 4 responden (36,4%), hanya 3 responden (27,3%) berada pada kategori tinggi. Sedangkan untuk usia >25 tahun, 1 responden (50,0%) berada pada kategori rendah dan 1 responden (50,0%) pada kategori tinggi.

Pada Gambar 4.2 terlihat bahwa tingkat stres lebih banyak berada pada usia 17-19 tahun. Ini merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan individu di mana mereka mulai mencari identitas diri dan membentuk jati diri.²¹ Selama fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang terkait dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Transisi menuju dewasa awal juga melibatkan peningkatan tanggung jawab dan ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Remaja dalam rentang usia ini sering kali harus membuat keputusan penting mengenai pendidikan, karier, dan hubungan pribadi, yang dapat menjadi sumber stres tambahan.

Pada Gambar 4.2 juga menunjukkan terdapat 1 responden yang mengalami stres akademik kategori sangat tinggi pada usia 17-19 tahun. Hal ini tentu tidaklah mengejutkan, mengingat masa tersebut adalah periode yang rentan terhadap tekanan dan tantangan akademik yang tinggi.

Gambaran Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Tempat Tinggal

Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan usia dapat dilihat pada Gambar 4.3.



Gambar 4.3 Grafik tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan tempat tinggal

Berdasarkan tempat tinggal, responden yang tinggal dengan orang tua sebanyak 7 responden (46,7%) mengalami stres kategori tinggi, 6 responden (40,0%) kategori sedang dan 2 responden (13,3%) kategori rendah. Responden yang tinggal dengan keluarga / saudara dari ayah atau ibu, 6 responden (46,2%) mengalami stres akademik kategori sedang, 5 responden (38,5%) kategori tinggi dan 2 responden (15,4%) kategori rendah. sebanyak 16 responden (45,7%) yang tinggal di kosan mengalami stres akademik kategori sedang, 10 responden (28,6%) kategori tinggi, 7 responden (20,5%) kategori rendah dan masing-masing 1 responden (2,9%) berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Sedangkan untuk responden yang tinggal di asrama, 9 responden (69,2%) mengalami stres kategori sedang, 3 responden (23,1%) kategori tinggi dan 1 responden (7,7%) berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar stres akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang baik yang tinggal dengan orang tua, dengan keluarga / saudara dari ayah atau ibu, kosan maupun asrama. Akan tetapi, responden yang tinggal dengan orang tua, memiliki stres akademik kategori tinggi lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutjiato, yang melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dan menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih banyak mengalami stress (Sutjiato, 2015).

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung lebih mengalami stres karena tekanan dari orang tua. Mereka sering menghadapi dilema besar antara mengikuti keinginan orang tua atau keinginan mereka sendiri. Situasi ini dikenal sebagai ambivalensi dan dapat menyebabkan konflik internal pada mahasiswa. Konflik ini mempengaruhi upaya mereka

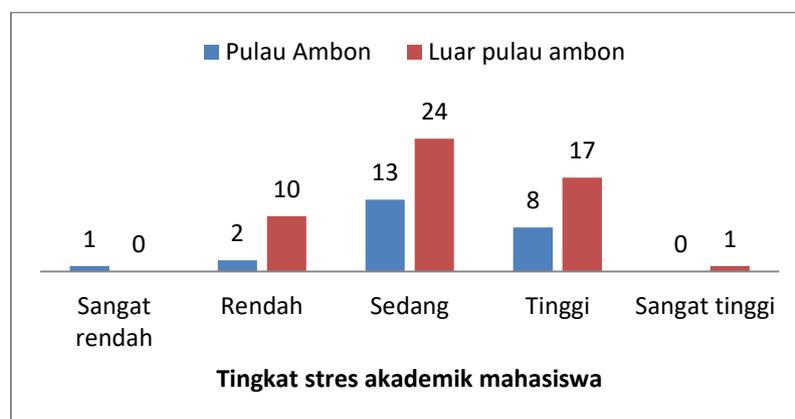
untuk menjadi mandiri, sehingga sering menghambat penyesuaian diri terhadap lingkungan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa menjadi frustrasi dan menyimpan kemarahan yang mendalam terhadap orang tua. Frustrasi dan kemarahan ini sering diekspresikan melalui perilaku yang tidak simpatik terhadap orang tua atau orang lain, dan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang di sekitarnya (Gusti *et al.*, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tinggal di kost tidak selalu lebih rentan mengalami stres atau mengalami stres tapi masih dalam kategori rendah atau sedang jika dibandingkan dengan yang tinggal bersama orang tua atau dengan keluarga / saudara dari ayah atau ibu. Hal ini disebabkan oleh kehadiran teman-teman sebaya di kost dapat memberikan dukungan atau masukan saat menghadapi masalah di kampus. Sebaliknya, responden yang tinggal dengan orang tua / keluarga juga tidak bebas dari stres. Mereka mungkin menghadapi tekanan dari orang tua yang terlalu menekan, serta lingkungan rumah yang kurang mendukung selama masa perkuliahan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang tinggal dengan orang tua sebanyak 7 responden (46,7%) mengalami stres kategori tinggi, 6 responden (40,0%) kategori sedang dan 2 responden (13,3%) kategori rendah. Responden yang tinggal dengan keluarga / saudara dari ayah atau ibu, 6 responden (46,2%) mengalami stres akademik kategori sedang, 5 responden (38,5%) kategori tinggi dan 2 responden (15,4%) kategori rendah. sebanyak 16 responden (45,7%) yang tinggal di kosan mengalami stres akademik kategori sedang, 10 responden (28,6%) kategori tinggi, 7 responden (20,5%) kategori rendah dan masing-masing 1 responden (2,9%) berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Sedangkan untuk responden yang tinggal di asrama, 9 responden (69,2%) mengalami stres kategori sedang, 3 responden (23,1%) kategori tinggi dan 1 responden (7,7%) berada pada kategori rendah.

Gambaran Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Asal Daerah

Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan usia dapat dilihat pada Gambar 4.4.



Gambar 4.4 Grafik tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan asal daerah

Hasil pada Gambar 4.4 menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden (54,2%) yang berasal dari pulau Ambon mengalami stres akademik kategori sedang, 8 responden (33,3%) berada pada kategori tinggi, 2 responden (8,3%) kategori rendah dan 1 responden (4,2%) kategori sangat rendah. Sedangkan untuk responden yang berasal dari luar pulau Ambon, 24 responden (46,2%) berada pada kategori sedang, 17 responden (32,7%) kategori tinggi, 10 responden (19,2%) berada pada kategori rendah dan 1 responden (1,9%) mengalami stres akademik kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian pada Gambar 4.4 menunjukkan bahwa stres akademik lebih banyak terjadi pada mahasiswa keperawatan yang berasal dari luar pulau Ambon. Dari hasil penelitian ditemukan 26 responden (46,25%) mengalami stres akademik kategori sedang dan 17 responden (32,7%) berada pada kategori tinggi, sedangkan untuk mahasiswa yang berasal dari pulau Ambon, 13 responden (54,2%) mengalami stres akademik kategori sedang dan 8 responden (33,33%) dalam kategori tinggi. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa yang tidak dikosan yang ditemukan dalam penelitian ini mungkin disebabkan karena jarak fisik dari keluarga dan lingkungan yang akrab menyebabkan timbulnya rasa kesepian dan homesickness (Thurber dan Walton, 2012) Dukungan emosional yang kurang dari keluarga yang berada jauh bisa memperparah stres. Selain itu, mahasiswa dari luar pulau Ambon mungkin menghadapi biaya hidup yang lebih tinggi di Pulau Ambon dibandingkan dengan daerah asal mereka. Beban finansial ini dapat menambah stres mereka.

Mahasiswa keperawatan yang berasal dari luar Pulau Ambon sering kali dihadapkan dengan tantangan tambahan yang dapat memperburuk stres akademik mereka. Stressor akan memberikan dampak stres yang akan direspon oleh mahasiswa (Schoofs *et al.*, 2008). Kemampuan mahasiswa dalam memahami dan mengatasi stressor stres bisa bervariasi. Jika mahasiswa mampu mengidentifikasi stressor stres dengan baik, mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa kurang mampu dalam mengenali stressor stres, tingkat stres mereka cenderung lebih tinggi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa responden yang banyak ditemukan adalah perempuan sebanyak 52 responden (68,4%), usia yang dominan adalah 17-19 tahun sebanyak 35 responden (46,1%), sebagian besar responden tinggal di kosan yaitu 35 responden (36,1%) dan responden lebih banyak berasal dari luar pulau Ambon (52 responden). Tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang yaitu 37 responden (48,7%).

DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Barry, M. M. (2009). Addressing the determinants of positive mental health: Concepts, evidence and practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4-17. <https://doi.org/10.1080/14623730.2009.9721788>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. S. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychol Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brosschot, J. F., Verkuil, B., & Thayer, J. F. (2018). Generalized unsafety theory of stress: Unsafe environments and conditions, and the default stress response. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 464. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030464>
- Eva, E. O., Islam, M. Z., Mosaddek, A. S. M., Rahman, M. F., Rozario, R. J., Iftekhar, A. M. H., ... & Haque, M. (2015). Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1295-5>
- Gea, A. A. (2011). Environmental stress: Usaha mengatasi stress yang bersumber dari lingkungan. *Humaniora*, 2(1), 874-884. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3107>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29.
- Humaira, M. (2023). Melintasi tantangan pendidikan online: Dinamika dukungan sosial dan reduksi stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 110-123. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.947>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560-567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E. D., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8), e1-e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300083>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tihamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103-112. <https://doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>

- Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam proses penyusunan skripsi. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 31-38.
- 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/10.59680/anestesi.v2i3.1103>
- Schoofs, D., Hartmann, R., & Wolf, O. T. (2008). Neuroendocrine stress responses to an oral academic examination: No strong influence of sex, repeated participation and personality traits. *Stress*, 11(1), 52-61. <https://doi.org/10.1080/10253890701453943>
- Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: The central importance of positive psychology and recovery approaches. *BMC Health Services Research*, 10, 1-14. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-10-26>
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1).
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419. <https://doi.org/10.1080/10253890701453943>
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., ... & Detre, J. A. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(3), 227-239. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm018>
- Yuananda, B. A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 206-216.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38-42.