

Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Ance Siallagan^{1*}, Agustaria Ginting², Bella Mayta Tindaon³

^{1,2,3}Prodi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Abstract

Academic stress in students is a condition that can lead to decreased academic achievement during the learning process, decreased enthusiasm for learning, and even depression. The purpose of this study was to identify the level of academic stress of first semester students at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2022, a total of 159 people. The results showed that students who experienced academic stress were in the high category by 6.9%, the medium category by 91.2%, and the low category by 1.9%. Students are expected to be able to overcome academic stress by applying adaptive coping mechanisms such as socializing or sharing with peers or people they trust, exercising regularly, praying individually or together.

Keywords: exercising regularly, academic, nursing student, stress

Pendahuluan

Stres merupakan suatu tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian kemampuan seseorang dengan tuntutan lingkungan ataupun diri sendiri yang melebihi batas kemampuannya (Barseli & Ifdil, 2017). Mahasiswa sering mengalami stres yang disebabkan oleh tuntutan dan stres akademik. Penyebab stres yang dihadapi mahasiswa sangat beragam, misalnya masalah akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis. Stres akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi (Oktavia et al., 2019).

Hasil penelitian Zami et al (2021) menyatakan bahwa stres akademik terjadi karena adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan dan budaya baru, kebutuhan belajar, pekerjaan latihan dari mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan yang signifikan antara pembelajaran di sekolah menengah atas

dan di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa masih harus menyesuaikan diri dalam proses belajar mengajar. Hasil ini diperkuat oleh Hutabarat dkk (2022) dalam penelitiannya pada mahasiswa keperawatan tahun pertama, dari 134 responden mahasiswa mengalami stres sedang (52,2%). Adapun stressor akademik yang dilaporkan adalah tugas dan beban pembelajaran, teman seangkatan dan lingkungan belajar.

Stres dapat memengaruhi kemampuan belajar baik dalam proses belajar maupun bila hasil yang didapat tidak sesuai harapan (Ambarwati et al., 2019). Dampak dari stress yang dirasakan mahasiswa beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, perasaan lelah, frustrasi, mudah tersinggung hingga hal yang paling fatal seperti bunuh diri (Musabiq & Karimah, 2018). Stres yang tidak diatasi dapat mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat sehingga mahasiswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol (Barseli et al., 2018).

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran,

*corresponding author: Ance Siallagan

Prodi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Email: anche.meys@gmail.com

Summited: 28-02-2023 Revised: 13-07-2023

Accepted: 17-07-2023 Published: 01-02-2024

perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas, malas kuliah, dan anarkis (Lubis et al., 2021)

Selama mengalami stres, banyak mahasiswa yang mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka. Dukungan sosial telah dikaitkan secara positif dengan pemeliharaan kesehatan fisik selama situasi yang penuh tekanan. Selain itu, persepsi tentang dukungan sosial lebih penting dalam melindungi individu dari efek berbahaya ketika menghadapi situasi stres (Faqih, 2020).

Berdasarkan hasil survei awal dilakukan penulis kepada 30 orang responden melalui wawancara kepada mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan. Sebagian besar mahasiswa mengatakan mengalami stres akademik sebesar 80%. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres adalah mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester, merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu yang banyak dan ketika menjumpai tugas kuliah yang sulit di pahami, adanya tuntutan menjadi siswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi mahasiswa, merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan, dan mudah lupa dengan materi yang disampaikan oleh dosen.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, yaitu mendeskripsikan fenomena stres akademik yang terjadi pada mahasiswa, melalui pendekatan *cross-sectional*. Komponen stres akademik yang diukur terdiri dari empat yaitu stres fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Populasi penelitian adalah

seluruh mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan. Pemilihan sampel ini berdasarkan survei awal, merujuk pada penelitian sebelumnya dan fenomena yang terjadi bahwa mahasiswa tahun pertama masih dalam fase adaptasi di lingkungan kampus dan asrama. Hal ini menyebabkan resiko tinggi mengalami stres akademik. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga jumlah populasi sama dengan jumlah sampel sebanyak 159 orang dan seluruhnya mengisi instrument penelitian dengan lengkap. Alat ukur tingkat stress akademik yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari kuesioner Dewanti (2016) tentang stress akademik mahasiswa mencakup stress fisik, stress emosi, stress kognitif dan stress perilaku. Kuesioner ini terdiri dari 61 pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4, Sesuai (S) memiliki skor 3, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, dan sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1. Pengumpulan data dilakukan setelah lolos etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor 128/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2022. Setelah mendapatkan persetujuan melalui lembar *informed consent*, responden dipersilahkan mengisi kuesioner melalui link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYZRepDLz3UNYvIjtsb0fQHP0Hb6OOysBtonQdULFNqudDYQ/viewform?usp=sf_link.

Pengisian kuesioner berlangsung selama 15 menit untuk menghindari perubahan dan bias dalam jawaban responden. Setelah seluruh responden mengisi secara lengkap, kemudian peneliti melakukan impor data dan analisis data. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi dan persentase tingkat stress akademik mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan. Adapun rentang stress akademik adalah stress kategori rendah: 61-122, stress sedang: 123-184, dan stress tinggi: 185-244.

Hasil

Berikut ini adalah hasil distribusi frekuensi dan persentase data karakteristik responden penelitian stress akademik pada mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan (n=159)

Program Studi	Frekwensi (f)	Persentase (%)
D3 Keperawatan	30	18.9
D3 Kebidanan	11	6.9
S1 Keperawatan	88	55.3
Sarjana Terapan TLM	10	6.3
Sarjana Terapan MIK	15	9.4
Sarjana Gizi	5	3.1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	13.8
Perempuan	137	86.2

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa responden terdiri dari mahasiswa prodi S1 Keperawatan berjumlah 88 orang (55,3%), prodi D3 Keperawatan berjumlah 30 orang (18,9%), prodi Sarjana Terapan MIK berjumlah 15 orang (9,4%), prodi D3 Kebidanan berjumlah 11 orang (6,9%), prodi Sarjana Terapan TLM berjumlah 10 orang (6,3%), dan prodi Sarjana Gizi berjumlah 5 orang (3,1%). Distribusi frekuensi dan persentase responden menurut jenis kelamin diperoleh data bahwa responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 137 orang (86,2%), dan laki-laki sejumlah 22 orang (13,8%). Hasil penelitian stress akademik pada mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan dapat dilihat pada tabel 2 ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stress Akademik Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan (n=159)

Tingkat Stress	Frekwensi (f)	Persentase (%)
Rendah	3	1.9
Sedang	145	91.2
Tinggi	11	6.9

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 159 sampel penelitian, responden mengalami stress pada

tingkat tinggi berjumlah 11 orang (6,9%), sedang berjumlah 145 orang (91,2%), dan rendah berjumlah 3 orang (1,9%). Berdasarkan komponennya stress terbagi atas empat komponen yakni fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Distribusi frekuensi dan persentase komponen stress akan dijabarkan dalam tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Komponen Tingkat Stress Akademik Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan (n=159)

Tingkat Stress	Frekwensi (f)	Persentase (%)
Stres Fisik		
Rendah	2	1.3
Sedang	122	76.7
Tinggi	35	22.0
Stres Emosi		
Rendah	2	1.3
Sedang	96	60.4
Tinggi	61	38.4
Stres Kognitif		
Rendah	10	6.3
Sedang	142	89.3
Tinggi	7	4.4
Stres Perilaku		
Rendah	66	41.5
Sedang	84	52.8
Tinggi	9	5.7

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kategori stress fisik, sedang berjumlah 122 responden (76,7%), tinggi berjumlah 35 responden (22,0%), dan rendah berjumlah 2 responden (1,3%). Pada kategori stress emosi, sedang berjumlah 96 responden (60,4%), tinggi berjumlah 61 responden (38,4%), dan rendah berjumlah 2 responden (1,3%). Pada kategori stress kognitif, sedang berjumlah 142 responden (89,3%), rendah berjumlah 10 responden (6,3%), dan tinggi berjumlah 7 responden (4,4%). Pada kategori stress perilaku, sedang berjumlah 84 responden (52,8%), rendah berjumlah 66 responden (41,5%), dan tinggi 9 responden (5,7%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa responden mengalami tingkat stress yang sedang sebanyak 145 orang (91,2%), kategori

stres tinggi sebanyak 11 orang (6,9%), dan tingkat stres yang rendah sejumlah 3 orang (1,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harahap et al., 2020) bahwa mahasiswa pada tahun awal memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang. Kondisi ini diakibatkan fase penyesuaian lingkungan belajar kampus. Agustiningih (2019) dalam penelitiannya juga memperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat sedang pada semester pertama perkuliahan. Stres akademik ini bila tidak diatasi bisa menyebabkan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh (Nirwana et al., 2019) juga menyatakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa lebih banyak pada level stres sedang, karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncak dan adaptasi dengan lingkungan pendidikan yang baru.

Stres memiliki dampak terbesar terhadap kondisi fisik mahasiswa, seperti merasa kelelahan dan lemas, sakit kepala, pusing, atau migrain, nyeri, badan pegal dan tegang otot serta gangguan pencernaan. Dampak kedua yang ditimbulkan dari stres yaitu dampak emosi seperti mudah marah, mudah menangis, suasana hati buruk, serta sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi. Dampak ketiga dari stres yaitu dampak perilaku, seperti mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk, cenderung untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain, lebih pendiam, tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal. Dampak terakhir yang dihasilkan dari stres adalah dampak kognitif, seperti sering termenung, sulit konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain, serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (Musabiq & Karimah, 2018).

Berdasarkan komponen stres diperoleh bahwa terdapat 122 responden mengalami stres fisik sedang (76.7%), 96 responden mengalami stres emosi sedang (60.4%), 142 responden mengalami

stres kognitif kategori sedang (89.31%), dan 84 responden mengalami stres perilaku sedang (52.8%).

Mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik cenderung merasakan berbagai dampak negatif seperti kurang konsentrasi, gelisah, khawatir, cemas dan mengalami kesulitan tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Erindana dkk (2021) mahasiswa semester awal mengalami penyesuaian diri yang menyebabkan stres akademik. Sifat adaptif yang baik mengakibatkan stres akademik yang dirasakan sebagian besar oleh mahasiswa berada di kategori sedang.

Dampak yang dihasilkan dari stres kognitif antara lain mudah lupa, pikiran tidak tenang, merasakan sulit konsentrasi saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain, serta berpikiran negatif. Dampak dari stres fisik antara lain mudah lelah, khawatir, sering merasa pusing, serta mengalami gangguan tidur. Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa dari stres emosi adalah merasa mudah marah ketika merasa stres, lebih sensitif, mudah tersinggung, dan sering menyendiri.

Dampak terkecil yang dirasakan dari stres perilaku yaitu tidak peduli, melakukan penundaan pekerjaan, melanggar norma dan mencari kesalahan (Oktavia et al., 2019). Stres kognitif berada pada kategori lebih tinggi karena tuntutan sks yang tinggi, adanya tugas perkuliahan yang banyak, adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan waktu belajar yang cukup lama, serta mahasiswa terlalu cemas memikirkan ujian yang akan dihadapi sehingga mengakibatkan mahasiswa menjadi tidak tenang, susah untuk berkonsentrasi dan mudah lupa. Stres perilaku berada pada kategori rendah karena mahasiswa tidak mau menunda pekerjaan atau menunda untuk menyelesaikan tugas karena ada jadwal belajar dan masih peduli dengan tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh Ambarwati dkk (2017) bahwa tingkat stres pada mahasiswa di pada tahun pertama perkuliahan menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %. Faktor-faktor yang

menyebabkan terjadinya stres yaitu faktor internal dan eksternal, faktor eksternal terdiri dari keadaan fisik, konflik, emosional, dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, masalah ekonomi, dan masalah hukum. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan narkoba.

Peneliti juga menganalisis jenis kelamin yang dianggap sebagai faktor prediktor yang mempengaruhi stres akademik bagi mahasiswa semester awal. Berdasarkan analisis menggunakan *Independent Sample t-test*, diperoleh signifikansi jenis kelamin dan stres akademik sebesar 0,131 ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester awal perkuliahan. Hal ini menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pernyataan tersebut didukung oleh Hafifah (2017) yang juga menemukan data bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan stres akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 159 responden, terdapat 91,2% mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori sedang. Komponen stres yang tampak secara fisik dan emosi adalah penurunan nafsu makan, gelisah dan khawatir/ cemas, mudah marah dan cepat lelah. Secara kognitif dan perilaku, mahasiswa mengalami kurang konsentrasi, mudah lupa, perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas dan cepat bosan. Penelitian ini juga membuktikan tidak ada perbedaan jenis kelamin dengan tingkat stres akademik. Saran kepada mahasiswa sebaiknya cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan menerapkan mekanisme koping yang adaptif sehingga stres akademik tidak menjadi penghambat prestasi belajar. Pihak kampus juga sebaiknya memfasilitasi mahasiswa dengan

berbagai kegiatan nonakademik dan bimbingan akademik untuk meningkatkan semangat dan menurunkan tingkat stres.

Daftar Pustaka

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2>.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1824>
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dewanti, D. E. (2016). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Oktober*, 31–48.
- Erindana, F., Nashori, H. dan Tasaufi, M. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi, Vol 4 (1)*: 11-18
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan

- Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News*, 2, 220–229.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. 3(1), 10–14.
- 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>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nirwana, Ayu Wardani, D., Abiyoga, A., & Dwi Novial, L. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 2541–4615. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/96>
- Oktavia, W. khoiri, Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zami, V., Psikologi, J., Pendidikan, I., & Padang, U. N. (2021). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Selama Pandemi Covid-19*. 3(3), 265–271. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- Hutabarat, N., Elita, V., & Utomo, W. (2022). Faktor - Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(5), 504-514. doi:10.24843/coping.2022.v10.i05.p06