

SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT II
S-1 KEPERAWATAN STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA**



SELVYANA PUTRI WONGA

221114201024

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU
SAMARINDA**

2026

SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT II
S-1 KEPERAWATAN STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA**



SELVYANA PUTRI WONGA

221114201024

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU
SAMARINDA**

2026

SKRIPSI
GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT II
S-1 KEPERAWATAN STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA

Disusun Oleh :

Selviana Putri Wonga

NIM 221114201024

Skripsi penelitian ini telah memenuhi persyaratan untuk diujikan disetujui pada
tanggal 23 Januari 2026

Pembimbing I,



Bernarda Teting, BSN., MSN
NIDN : 1115076301

Pembimbing II,



Maria Floriana Ping, S.Kep., MSN
NIDN : 1117028903

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Selviana Putri Wonga

NIM : 221114201024

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :
“ Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan Di STIKES
Dirgahayu Samarinda”

Yang telah saya laksanakan selama satu bulan dari tanggal 05 Desember 2025
sampai 14 Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang
saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak
lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan
etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil
penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat,
maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administrative serta terdapat
dituntut ganti rugi dan pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang
berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan
dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Samarinda , 05 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,

Selviana Putri Wonga



SKRIPSI

GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT II
S-1 KEPERAWATAN STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKES Dirgahayu Samarinda untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Pada Tanggal 23 Januari 2026

Penguji

Ketua Penguji : Ns. Gracia Herni Pertiwi, M.Kep., Ph.D.NS

Penguji I : Ns. Andrea Theofrida Bone., S. Kep., MAN

Penguji II : Bernarda Teting, BSN.,MSN

Mengesahkan,
Ketua STIKES Dirgahayu
Samarinda



(Ns. Andrea Theofrida Bone.S.Kep.,MAN)
(NIK. 0614.A4.08)

Mengetahui
Ketua Progran Studi
Sarjana Keperawatan



(Ns. Rufina Hurai, M.kep)
(NIK. 0761. A4.08)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis/peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nyayang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ns. Andrea Theofrida Bone., S. Kep., MAN selaku ketua STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda.
2. Ns. Rufina Hurai, M. Kep selaku ketua program studi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga dapat mengikuti segala rangkaian pembelajaran pada Program Studi Sarjana Keperawatan
3. Bernarda Teting, BSN.,MSNselaku pembimbing I sekaligus penguji I yang senantiasa memberikan masukan, arahan, dan bimbingan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Maria Floriana Ping,S.Kep.,MSNselaku dosen pembimbing II, yang senantiasa memberikan masukan, arahan, dan bimbingan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
5. Ns. Gracia Herni Pertiwi, M.Kep., Ph.D.NS selaku ketua penguji I yang telah bersedia menguji dan memberikan banyak masukan kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi.
6. Robertha Yutri Julianingsih,S.Psi selaku unit SDM yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan studi **pendauluan** di kampus STIKES Dirgahayu Samarinda.

7. Penulis menyampaikan terimakasih kepada para Dosen serta Staff STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah memberikan dukungan dan pelayanan yang membantu kelancaran perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi. Kebersamaan, semangat, dan saling menguatkan yang terjalin menjadi kenangan berharga dan turut berperan dalam terselesaikannya karya ilmiah ini.

Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Samarinda, 12 Januari 2026

Selvyana Putri Wonga

ABSTRAK

SELVYANA PUTRI WONGA. Gambran Tingkat Stres Mhasiswa Tingkat II STIKES Dirgahayu Samarinda

Stres akademik merupakan masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan yang memiliki tuntutan akademik dan parktik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda. Penelitian ini menggunakan desai penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 85 mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Educational Stres Scale For Adolescents* (ESSA), kemudian dianalisis secara univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress tingkat sedang sebanyak 62 responden (72.9%), sementara 23 responden (27.1%) mengalami stress berat, dan tidak ditemukan mahasiswa dengan stress ringan. Tingginya tingkat stress mehasiswa dipengaruhi oleh beban akademik yang berat, padatnyajadwal perkuliahaan, tuntutan pencapaian akademik, serta factor lingkungan belajar dan kemampuan coping yang belum optimal.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat II S1Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarida mengalami tingkat stress yang cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari institusi Pendidikan dalam bentuk dukungan akademik, layanan konseling, serta program manajemen stress guna membantu mahasiswa mengelolah stress secara adaptif.

Kata Kunci : Mahasiswa Keperawatan, Tingkat Stres

62 Halaman + 4 Tabel + 2 Skema + 9 Lampiran

Kepustakaan : 24, 2017-2025

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halama Judul	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iv
Halaman Pengesahaan.....	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Skema	x
Daftar Tabel.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian.....	15
B. Definisi Oprasional	15
C. Populasi dan Sampel	17
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
E. Teknik dan Instrumen Penelitian	18

F. Etika Penelitian	20
G. Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	24
B. Hasil dan Pembahasan.....	27
C. Kelemahan Penelitian.....	33
D. Keterbatasan Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR SKEMA

Table 2.1 Kerangka Teori.....	14
-------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defini Operasional Variabel	16
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Mahasiswa Tingkat II STIKES Dirgahayu Samarinda	25
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Usia Mahasiswa Tingkat II STIKES Dirgahayu Samarinda	25
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II STIKES Dirgahayu Samarinda	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Fenomena ini muncul karena mahasiswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan antara kehidupan akademik, sosial, dan kadang pekerjaan sampingan. Tekanan dari tugas kuliah, ujian, dan tuntutan prestasi sering kali menyebabkan munculnya perasaan cemas, kelelahan, dan ketegangan yang berkepanjangan. Kondisi ini bukan hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Manery et al., 2024). Fenomena stres pada mahasiswa menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan dewasa ini, terutama di tengah tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang beragam. Stres yang berlangsung terus-menerus tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan fisik, khususnya kesehatan pencernaan. Menurut penelitian (Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah & Pratami, 2020), tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa secara signifikan berkorelasi yang dapat mengganggu kualitas hidup dan produktivitas akademik mereka.

Skala permasalahan ini cukup luas, dengan prevalensi stres berdasarkan *Journal Stresor Asean* yang dalam WHO (2019) persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia tenggara sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% (Kemenkes RI, 2019). Di Jakarta, angka stres akademik pada mahasiswa sebanyak 89,6% (Kemenkes RI, 2019) (Saifudin et al., 2023). Dari segi skala, tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan angka yang cukup signifikan dan bahkan cenderung meningkat setiap tahunnya. Survei dan penelitian yang dilakukan di berbagai universitas menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami stres dengan tingkat ringan hingga berat. Dalam

beberapa kasus, stres yang tidak terkelola dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang serius seperti depresi, kecemasan kronis, dan menurunnya motivasi belajar. Menurut data dari lembaga kesehatan mental kampus serta penelitian psikologi pendidikan, stres mahasiswa menjadi masalah yang memerlukan perhatian mendesak dari pihak akademik dan sosial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di kampus STIKES Dirgahayu Samarinda September 2025, pada 10 mahasiswa tingkat 2 S1 Keperawatan menunjukkan 6 mahasiswa mengalami stres belajar sedang dikarenakan tugas kuliah yang menumpuk,. Hal ini menunjukkan adanya indikasi keterkaitan antara stres belajar pada mahasiswa, sehingga penting dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat stres tersebut. Kronologi terjadinya stres biasanya berawal dari tekanan akademik yang berkelanjutan, seperti deadline tugas yang menumpuk, persiapan ujian yang intensif, dan persaingan akademik yang ketat. Selain itu, faktor eksternal seperti masalah keluarga, kesulitan ekonomi, dan adaptasi sosial di lingkungan kampus juga turut memperparah kondisi stres ini. Seiring waktu, apabila stres tidak diatasi dengan baik, mahasiswa dapat mengalami penurunan produktivitas, isolasi sosial, bahkan gangguan kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan masalah pencernaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres tersebut berkembang dan memengaruhi mahasiswa secara menyeluruh. Studi oleh(Dita Dwi Wulan Sari, 2023), mengungkapkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki strategi coping yang efektif cenderung lebih rentan mengalami gastritis sebagai akibat stres berkepanjangan.

Solusi untuk mengatasi tingkat stres pada mahasiswa perlu dilakukan secara berlapis dan terpadu. Program pendampingan psikologis yang mudah diakses, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental harus menjadi fokus utama kampus. Selain itu, membangun lingkungan akademik yang mendukung dengan fleksibilitas dalam sistem evaluasi dan penjadwalan juga dapat mengurangi beban tekanan. Pemberdayaan mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk olahraga dan teknik relaksasi, menjadi langkah preventif

yang efektif dalam menekan angka stres ini. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan tingkat stres mahasiswa bisa menurun sehingga mereka mampu menjalani kehidupan kampus lebih optimal dan sehat. Upaya ini didukung oleh hasil penelitian Handayani et al. (2024) yang menunjukkan efektivitas intervensi psikologis dan edukasi kesehatan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan.

Dari latar belakang diatas menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat II S1 keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IIS1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi jenis kelamin pada mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan.
- b. Mengidentifikasi usia pada mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan.
- c. Menganalisis tingkat stres ringan, sedang, dan berat yang dialami mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai tingkat stres pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam mengenali tingkat stres yang dialami serta mendorong penerapan strategi manajemen stres yang efektif. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program bimbingan, konseling, maupun kegiatan yang mendukung dalam memajemen stres mahasiswa. Selain itu, bagi tenaga kesehatan khususnya perawat, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan upaya promotif dan preventif terkait masalah stres di lingkungan akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres merupakan suatu fenomena universal yang dapat terjadi karena keadaan tubuh yang terganggu, sehingga berdampak pada Kesehatan setiap individu seperti fisik, intelektual, emosional, dan sebagainya. Keadaan stres juga berdampak pada kurangnya nafsu makan, perubahan pola tidur, dan penurunan produktivitas (Manery et al., 2024)

Stres merupakan reaksi fisik, mental, kimiawi tubuh terhadap keadaan yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Salah satu definisi stres adalah ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi seseorang secara mental, fisik, dan emosional yang dapat berdampak pada Kesehatan fisik seseorang (Saniya, 2024).

b. Jenis – Jenis Stres

Menurut (Muhammad Rusli, 2022) mengkategorikan stress menjadi dua yaitu :

1. Eustres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
2. Distres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran

(absenteisme) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit.

Selye (1993), menyatakan bahwa stres terdiri atas empat jenis yaitu overstress, understress, badstress, dan goodstress. Overstress merupakan stres yang terjadi ketika stres dihadapi individu melebihi ambang batas ketahanan individu terhadap stres. Understress merupakan stres yang terjadi ketika individu merasakan bahwa sesuatu yang dilakukan kurang mewujudkan siapa dirinya dan menimbulkan kebosanan. Badstress merupakan stres yang diakibatkan oleh peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan. Goodstress merupakan stres yang diakibatkan oleh pengalaman-pengalaman positif (Indarwati Indarwati, 2018).

c. Tanda dan gejala stres

Menurut Possert (1995:160) yang dikutip dalam (Qurtubi, 2014), stress dapat ditunjukkan dengan beberapa gejala umum, dan possert membagi menjadi empat kategori umum gejala stres yaitu:

Fisik (physical) Gejala fisik ditunjukkan dengan timbulnya kelelahan badan, sakit kepala, kesulitan tidur dan lain-lain.

1. Mental/ kejiwaan Hal ini ditunjukkan dengan hilangnya konsentrasi, bimbang, kebingungan, dan hilangnya rasa humor.
2. Emosional (emotional) Hal ini ditunjukkan dengan adanya rasa gelisah, tegang, frustrasi, cemas dan ketakutan.
3. Perilaku (behavior) Hal ini ditunjukkan dengan tindakan seperti merokok atau makan yang berlebihan, menangis dan menyalahkan orang lain.

d. Faktor Penyebab Stres

Adapun penyebab dari stres yang dapat dilihat dari beberapa kasus diantaranya (Muhammad Rusli, 2022):

1) Lingkungan

Stres muncul ketika suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga seseorang tidak lagi dapat mengatasi stimulus tersebut. Ada tiga tipe konflik yaitu

mendekat (*approach*), menghindar (*avoidance*), dan mendekat-menghindar (*approach-avoidance*). Frustrasi terjadi jika seseorang tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat berasal peristiwa penting dalam hidup seseorang atau dari gangguan sehari-hari mereka. Faktor lingkungan lingkungan belajar juga menjadi faktor terjadinya stres, baik lingkungan kampus maupun lingkungan social mahasiswa. Kondisi kelas, interaksi dengan teman sebaya, serta suasana akademik yang kompetatif dapat memengaruhi kenyamanan mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran.

2) Kognitif

Stres pada individu tergantung bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu peristiwa yang mereka alami. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana mereka melihat peristiwa dalam hidup mereka sehingga suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan pendapat mereka tentang apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu peristiwa dengan baik (penilaian sekunder). Faktor kognitif juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya stres pada mahasiswa seperti, kecemasan dalam menghadapi ujian, presentasi, serta berbagai bentuk tuntutan akademik. Selain itu, ketakutan akan kegagalan akademik dan tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi yang mendorong munculnya stres, terutama pada mahasiswa yang memiliki kemampuan coping yang belum optimal. Pola pikir negatif serta overthinking, perfeksionisme, serta rendahnya kepercayaan diri turut memperberat kondisi stres. Mahasiswa yang belum mampu mengelolah pikiran dan emosi secara adaptif cenderung mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat.

3) Kepribadian

Karakteristik kepribadian seperti optimis dan pesimis mempengaruhi penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan seseorang. Individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berfokus pada masalah yang mereka hadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menengah dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan menanggapi diri mereka bertanggungjawab atas kesalahan mereka sendiri. Faktor kepribadian dan karakteristik individu juga berperan dalam memengaruhi respon mahasiswa terhadap stres. Perbedaan kemampuan adaptasi, ketahanan psikologis, serta keterampilan manajemen waktu menyebabkan setiap mahasiswa menunjukkan tingkat stress yang berbeda meskipun menghadapi tuntutan akademik yang relative sama. Mahasiswa dengan kemampuan mengatur waktu yang kurang efektif dan kesulitan menetapkan prioritas akademik cenderung lebih rentan mengalami stres. Selain itu, tipe kepribadian tertentu, seperti perfeksionis atau mudah cemas, dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres.

4) Sosial Budaya

Faktor sosial budaya turut juga memberikan kontribusi terhadap terjadinya stres pada mahasiswa. Dukungan keluarga yang kurang optimal, tekanan sosial untuk berprestasi, serta tuntutan keluarga terkait kelulusan dan masa depan karir dapat memperberat beban psikologis mahasiswa. Kondisi ekonomi yang kurang mendukung dan peran ganda, seperti bekerja sambil kuliah, juga menjadi stresor pada individu tersebut. Selain itu, norma sosial budaya yang menuntut mahasiswa keperawatan untuk selalu tampil kompeten dan profesional

dapat meningkatkan tekanan selama proses pendidikan, sehingga berdampak pada tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa.

e. Gejala – gejala Stres

Menurut (Santa et al., 2022) Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stressor, yang terdiri dari empat reaksi, yaitu:

1. Gejala stres secara fisik seperti : sakit kepala, gangguan tidur, mudah Lelah, jantung berdebar dan napas cepat.
2. Gejala stres dengan psikis seperti : cemas yang berlebihan, mudah tersinggung, perasaan tertekan, pikiran kacau, sulit berkonsentrasi, kurang percaya diri, pelupa, dan kehilangan minat(Dewani, 2024).
3. Gejala Emosional ditandai dengan muncul reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas, sedih dan gelisa
4. Gejala Kognitif ditandai dengan susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau.
5. Gejala Interpersonal ditandai dengan sikap acuh tak acuh pada lingkungan, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.
6. Gejala Organisasional ditandai dengan meningkatnya keabsenan dalam kuliah/bimbingan skripsi, menurunnya produktivitas, menurunnya dorongan untuk berprestasi.

f. Klasifikasi Stres

Stres dapat diklasifikasikan menjadi 3 yaitu(Ronzon et al., 2025):

- 1) Stres ringan : Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya sulit reaksi atau sedikit tegang, mudah terganggu oleh hal kecil, dan terkadang merasa cemas atau terburu-buru. Stres ringan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit

kecuali jika dihadapi terus menerus. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres ringan adalah menghadapi tenggat waktu yang ketat, tetapi masih bisa diatasi tanpa masalah besar.

- 2) Stres sedang : Stres sedang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini dapat gangguan pada lambung dan usus seperti gastritis, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, gangguan pola makan, perubahan siklus menstruasi, penurunan daya ingat dan konsentrasi. Contoh stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, merasa tertekan, mengharapkan pekerjaan baru, dan kesulitan mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga merasa Lelah.
- 3) Stres berat : Stres berat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap aktivitas dan Kesehatan seseorang, perasaan cemas, tegang, atau frustrasi bisa sangat kuat dan sering muncul. Stres pada tingkat ini juga bisa memicu masalah Kesehatan fisik atau mental seperti gastritis atau depresi. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung yang meningkat, kebingungan dan panik.

g. Pengukuran Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres dengan ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada remaja atau mahasiswa. Kuesioner ini dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011) dan bertujuan untuk menilai tekanan yang dirasakan individu terkait kegiatan akademik.

ESSA terdiri dari 16 pernyataan yang mencakup lima dimensi utama, yaitu:

1. Tekanan dari orang tua (Pressure from study)
2. Kekhawatiran tentang nilai akademik (Worry about grades)
3. Beban kerja akademik (Workload)

4. Harapan diri (Self-expectation)
5. Kekhawatiran tentang masa depan (Despondency)

Responden menjawab setiap pernyataan menggunakan **skala Likert 5 poin**, yaitu:

1. Sangat Tidak Setuju diberi skor 1
2. Tidak Setuju diberi skor 2
3. Netral diberi skor 3
4. Setuju diberi skor 4
5. Sangat Setuju diberi skor 5

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkat stres sebagai berikut:

1. Stres ringan (total skor 16-37)
2. Stres sedang (total skor 38-58)
3. Stres berat (total skor 59-80)

h. Stres pada Mahasiswa

Sebagian besar orang yang mengalami stres berada pada golongan usia dewasa awal, yaitu berada diantar usia 20-40 tahun. Usia dewasa awal termasuk usia yang produktif, pada usia ini rentan menghadapi berbagai permasalahan dari berbagai faktor baik dari faktor lingkungan, tuntutan sosial, dan lainnya. Mahasiswa diartikan sebagai orang yang sedang mengikuti Pendidikan di institusi tertinggi, baik institusi negeri maupun swasta, ataupun instansi Pendidikan yang setara dengan perguruan tinggi (Raden, 2020).

Menurut BKKBN, usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu, remaja awal 10-15 tahun, remaja tengah 16-20, dan remaja akhir 21-24. Pada umumnya, usia remajamahasiswa yaitu 17-25 tahun, rentang usia ini termasuk kedalam masa remaja akhir sampai dewasa awal, yang mana di masa ini mereka memiliki tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri dan masa dewasa awal mereka. Mahasiswa termasuk individu yang rentan mengalami ketidakseimbangan homeostatis akibat tuntutan akademik sehingga

menyebabkan stres bagi mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan, tanggung jawab dan tekanan akademik seperti keinginan mendapatkan nilai yang tinggi, ketidaknyamanan dalam belajar, kecemasan mahasiswa terhadap kegagalan, dan lain-lain (Dewani, 2024).

2. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, baik di institut, universitas, sekolah tinggi maupun akademik, dengan tujuan untuk memperdalam ilmu pengetahuan, mengembangkan keterampilan, serta membentuk sikap kritis dan profesional sesuai dengan bidang studinya. Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lainnya, karena mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang bervariasi tergantung pada tahun Pendidikan. Pada mahasiswa di awal tahun pertama dan kedua, tingkat stres menjadi meningkat yang disebabkan oleh ekspektasi kinerja klinis yang tinggi dan kurangnya waktu untuk kehidupan pribadinya (Vinata, Dewii, 2025)

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh Pendidikan tinggi di perguruan tinggi dengan tujuan memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional dalam bidang tertentu (Hidayat et al., 2021). Sebagai kelompok intelektual, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pola pikir kritis, kreatif, serta memiliki kepekaan sosial dalam menghadapi berbagai persoalan di masyarakat (Sobri, 2023). Menurut UU No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi, mahasiswa berperan sebagai subjek dalam proses pembelajaran aktif, mandiri, dan bertanggung jawab untuk meningkatkan kualitas diri.

Secara umum, mahasiswa memiliki tiga peran utama, sebagai *agent of change*, *social control*, dan *iron stok*. Pertama, *agent of change* berarti mahasiswa diharapkan menjadi agen perubahan yang

mampu membawa pembaruan positif bagi masyarakat melalui pemikiran kritis dan inovatif. Kedua, *social control* menggambarkan peran mahasiswa sebagai pengawas sosial yang dapat mengkritik kebijakan, fenomena, maupun kondisi sosial yang tidak sesuai dengan nilai keadilan dan kesejahteraan rakyat. Ketiga, *iron stock* bermakna mahasiswa adalah calon penerus bangsa yang memiliki potensi dan kualitas intelektual untuk melanjutkan kepemimpinan serta pembangunan nasional dimasa depan(Cahyono, 2019).

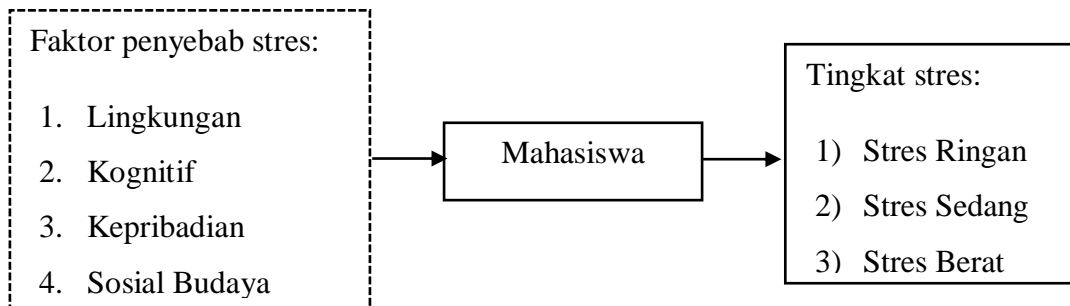
2. Ciri-ciri Mahasiswa

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegansi.
- b. Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.

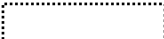
B. Kerangka Teori

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda.



Keterangan :

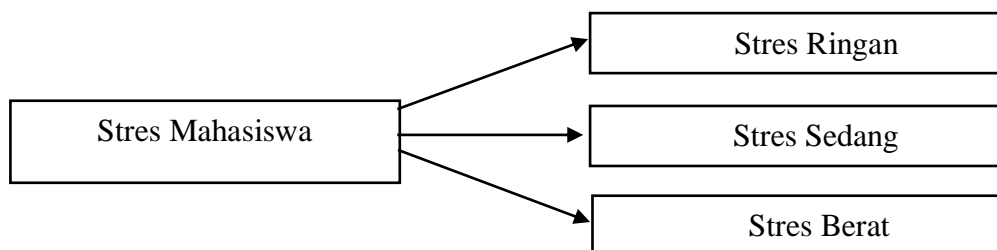
 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan Di STIKES Dirgahayu Samarinda

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah sebuah model pendahuluan dari suatu masalah penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah dan tinjauan teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka variabel pada kerangka konsep ini adalah Tingkat Stres Mahasiswa



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rencana penelitian yang memuat suatu struktur dan strategi penelitian untuk menjawab masalah penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara objektif menggunakan data angka, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi.

B. Definisi Operasional

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang memiliki variasi tertentu dalam bentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari sehingga menghasilkan informasi tentang hal yang telah ditetapkan kemudian dilakukan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan judul penelitian yang diangkat, “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda” variabel yang diteliti yaitu penelitian ini tidak menekankan hubungan sebab-akibat antar variabel bebas dan terikat, melainkan hanya menggambarkan kondisi yang ada pada responden.

Definisi operasional adalah penjabaran konkret dari konsep atau variabel dalam penelitian agar dapat diukur dan diuji. Definisi operasional menggambarkan bagaimana variabel-variabel penelitian diukur dan digunakan, sehingga memungkinkan keterulangan penelitian.

Table 3.1 Definisi Operasional Variabel

variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Jenis Kelamin	Identitas responden	Kuesioner Data Demografi	1 = Laki-laki 2 = Perempuan	Nominal
Usia	Usia atau umur adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk hidup, baik yang hidup maupun yang mati	Kuesioner Data Demografi	1 = Remaja Tengah (16-20) 2 = Remaja Akhir (21-24)	Ordinal
Tingkat Stres	Suatu ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi seseorang secara mental, fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang pada saat yang bersamaan.	Kuesioner Tingkat Stres ESSA (<i>Educational stress scale of adolescents</i>). Terdapat 16 item pertanyaan dengan kategori 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 netral, 4 setuju dan 5 sangat setuju.	Rentang Skor Ringan 16-37, Sedang 38-58, Berat 59-80. Semakin tinggi skor maka semakin berat tingkat stres mahasiswa	Likert

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi yang ada dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat II S1 keperawatan di STIKES dirgahayu samarinda dengan jumlah 108.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat II S1 keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarindadengan jumlah sampel 85 responden. Penelitian ini memilih responden dengan syarat kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Persentase kelonggaran ketelitian

Hasil Perhitungan Solvin:

$$n = \frac{108}{1 + 108(0,05)^2} = \frac{108}{1 + 108(0,0025)} = \frac{108}{1 + 0,27} = \frac{108}{1,27} = 85,04$$

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah subjek penelitian yang dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Yang termasuk dalam kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda
- 2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden
- 3) Mahasiswa yang hadir dan tidak sedang cuti akademik

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) Mahasiswa yang sedang menjalani cuti akademik pada saat penelitian dilakukan
- 3) Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti penelitian karena sakit.

3. Sampling

Teknik sampling adalah **Teknik** pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel non-probabilitas (non-random) di mana peneliti memilih sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian. Maka dari itu peneliti mengambil sampel penelitian ini yaitu semua mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat yang menjadi tempat sasaran atau objek penelitian. Lokasi penelitian dilakukan di Kampus STIKES Dirgahayu Samarinda.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian merupakan lamanya proses penelitian. Penelitian ini dilakukan pada bulan 08 September 2025 sampai 20 Januari 2026, Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 05 Desember 2026.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap yang perlu saat penelitian :

a. Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan ini, peneliti harus mengurus surat ijin penelitian di STIKES Dirgahayu Samarinda, setelah mendapatkan surat ijin penelitian surat ijin ditujuka kepada ketua STIKES

Dirgahayu Samarinda, setelah mendapatkan ijin dari ketua stikes dirgahayu samarinda maka peneliti mempersiapkan kuesioner untuk responden.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti menentukan responden berdasarkan Teknik *Purposive Sampling*. Dimana diambil dari dua kelas tingkat II S1 Keperawatan. Responden dikumpulkan di dalam kelas pada saat jam istirahat berlangsung dan pada saat ada jam pelajaran kosong. Setelah itu peneliti membagikan kuesioner kepada responden dan meminta responden untuk mengisi kuesioner, dan responden diberi waktu selama 20 menit dalam pengisian kuesioner. Setelah kuesioner terisi maka peneliti akan mengelolah dan menganalisa data.

2. Instrument Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang dipakai dalam riset ini merupakan instrument riset berbentuk kuesioner memakai skala likert. Alasan peneliti memakai skala ini yaitu karena skala ini bisa digunakan untuk mengukur intensitas atau persepsi dalam berbagai tingkat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai berikut :

a. Kuesioner Data Demografi

Kuesioner data demografi digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi nama, usia, jenis kelamin dan tingkat.

b. Kuesioner Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres dengan ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada remaja atau mahasiswa. Kuesioner ini dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011) dan bertujuan untuk menilai tekanan yang dirasakan individu terkait kegiatan akademik. Jawaban dari kuesioner ini mempunyai 5 opsi yang dibuat dalam wujud skala yaitu Sangat Tidak Setuju diberi skor 1, Tidak Setuju diberi skor 2, Netral diberi skor 3, Setuju diberi skor 4, Sangat Setuju diberi skor 5. Rentang penilaian tingkat stres yaitu

16-37 ringan, 38-58 sedang, dan 59-80 berat(Rahmawati et al., 2025).

F. Instrumen yang di gunakan

Instrument penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam suatu penelitian. Instrument ini dapat berupa alat ukur atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dan harus memenuhi dua kriteria utama, yaitu *validitas* dan *reabilitas*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari peneliti sebelumnya yang oleh(Dewi et al., 2023) dan (Rahmawati et al., 2025). Hasil uji validitas dan reabilitas kuesioner menunjukkan hasil akurat dan valid untuk mengukur stres akademik. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dengan rentang sebesar 0,257-0,550. Kuesioner ini juga sudah dilakukan uji reabilitas dan didapatkan nilai *Choronbach.s Alpha* 0,66 atau 0,75 dan berdasarkan hasil tersebut kuesioner dikatakan valid dan reabel.

G. Etika Penelitian

Beberapa etika peneelitian yang harus diperhatikan oleh peneliti saat melakukan penelitian.Prinsip-prinsip etika dalam penelitian menurut (Lusi Ayu Gustari, 2024):

1. Prinsip Manfaat (*Beneficence*)

Bebas dari penderitaan dan ketidaknyamanan. Apabila dalam suatu penelitian peneliti melakukan suatu intervensi, maka intervensi yang digunakan dalam penelitian harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan pada subyek penelitian.

2. Bebas dari Eksploitas

Partisipasi subyek dalam penelitian harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subyek penelitian harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang diberikan dalam penelitian tidak dipergunakan untuk hal-hal lain yang dapat merugikan subyek penelitian.

3. Bebas dari risiko

Seorang peneliti harus hati-hati dalam mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang dapat terjadi pada subyek penelitian dari tindakan yang dilakukan dalam penelitiannya.

4. Prinsip Menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

5. Hak untuk ikut/tidak menjadi responden (*right to self determination*)

6. Subyek penelitian harus diperlakukan secara manusiawi.

Subyek penelitian (manusia), mempunyai hak untuk memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subyek penelitian atau tidak, tanpa adanya suatu sanksi apapun atau akan berakibat terhadap dirinya.

7. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perilaku yang diberikan (*right to full disclosure*).

Seorang peneliti harus bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadipada subyek penelitiannya.

8. Prinsip Keadilan (*justice*)

a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*).

b. Subyek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

c. Hak dijaga kerahasiannya (*right to privacy*)

d. Subyek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).

H. Pengelolaan dan Analisis Data

Menurut (Sugiono, 2019), Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Proses ini mencakup mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat

kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisa data dari penelitian ini dilakukan dengan menggunakan:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis satu variable. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan gambaran antara tingkat stres mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKESDirgahayu Samarinda. Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu diproses dan dianalisis sesuai dengan variable yang diteliti. Langkah – langkah pengumpulan data :

a. *Editing*

Kegiatan memeriksa kelengkapan dan meneliti data-data yang telah dikumpulkan, terutama dari kelengkapan jawaban, keterbatasan tulisan, kejelasan makna, kesesuaian dan relevannya dengan data lain.

b. *Coding*

Coding merupakan proses pengumpulan data menjadi angka atau kode untuk mempermudah pengelompokan data. Pemberian kode berupa angka terhadap data yang diperoleh dari hasil observasi dan hasil pengukuran sesuai dengan definisi operasional.

1) Data Umum

a) Kode Responden

Responden 1 :1

Responden 2 :2

Responden 3 :3

b) Jenis Kelamin

Laki-laki : 1

Perempuan : 2

c) Usia Responden

Usia : U

d) Tingkat / kelas

Kelas 2A : 1

Kelas 2B : 2

e) Tingkat Stres

Ringan : 1

Sedang : 2

Berat : 3

c. *Entry Data*

Entry data merupakan kegiatan memasukkan data kedalam table atau database computer. Setelah dilakukan penyuntingan data, kemudian data hasil kuesioner yang telah diberikan kode analisis dengan memasukan data tersebut ke SPSS untuk dilakukan analisis univariat.

d. *Cleaning*

Pada penelitian ini memperhatikan karakteristik data, sehingga harus memperhatikan kualitas data sebelum melakukan analisis data. Pada tahap ini dilakukan pembersihan pada data agar data terbebas dari kesalahan. Setelah dilakukan *cleaning* dan tidak ditemukan *missing data*, maka peneliti melanjutkan dengan analisis data.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan di STIKES Dirgahayu Samarinda, yang berlokasi di Jalan Pasundan No. 21, Jawa, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda merupakan salah satu karya pelayanan dalam pendidikan yang didirikan oleh Yayasan Setia Budi Samarinda. SPK Dirgahayu Samarinda didirikan pada tahun 1983, kemudian di tahun 2000 SPK dikonversi menjadi Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda, dan pada tahun 2017 Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda berubah bentuk menjadi STIKES Dirgahayu Samarinda.

Visi STIKES Dirgahayu Samarinda adalah Menjadi Perguruan Tinggi Kesehatan yang Unggul, Penuh Kasih dan Persaudaraan.

Misi STIKES Dirgahayu Samarinda

1. Menyelenggarakan tata kelola perguruan tinggi yang sehat, inovatif, dan ramah lingkungan berdasarkan kredibilitas, otonomi, akuntabilitas, transparansi, dan keadilan.
2. Memberi bekal hard-skills dan soft-skills agar lulusan siap berkontribusi di masyarakat dan institusi pengguna.
3. Melaksanakan tridharma perguruan tinggi untuk peningkatan kompetensi dosen dan mahasiswa serta solusi bagi masyarakat.
4. Menjalin kerja sama dengan mitra strategis untuk mendukung pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat II Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda. Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif tingkat II yang mengikuti kegiatan perkuliahan secara rutin sesuai jadwal akademik. Aktivitas mahasiswa meliputi proses pembelajaran teori di kelas, diskusi kelompok, dan pelaksanaan tugas dan evaluasi akademik seperti kuis, ujian, dan

presentasi. Kegiatan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk tingkat stres, karena adanya tuntutan akademik, beban tugas, serta penyesuaian dalam proses belajar.

2. Proses Penelitian

Proses penelitian ini diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan secara sistematis untuk memastikan penelitian berjalan sesuai dengan kaidah ilmiah. Pada tahap ini, peneliti melakukan studi pendahuluan guna mengidentifikasi fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda. Studi pendahuluan dilakukan melalui pengamatan awal dan diskusi informal dengan mahasiswa, yang menunjukkan adanya indikasi stres akibat beban akademik dan tuntutan perkuliahan. Selanjutnya, peneliti menyusun proposal penelitian yang mencakup latar belakang, tujuan, metode, serta instrumen penelitian, kemudian melakukan konsultasi, melakukan seminar proposal dan revisi proposal bersama dosen pembimbing hingga memperoleh persetujuan. Peneliti juga mengurus surat izin penelitian dari institusi sebagai bentuk kepatuhan terhadap prosedur administrasi dan etika penelitian.

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan setelah seluruh persiapan administrasi dan instrumen penelitian dinyatakan telah memenuhi standar penelitian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Penentuan responden dilakukan menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan yang aktif dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilaksanakan di lingkungan kampus STIKES Dirgahayu Samarinda pada waktu yang telah ditentukan. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta meminta persetujuan responden melalui informed consent. Selanjutnya, responden diminta mengisi kuesioner ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents) secara mandiri dalam waktu yang telah ditentukan untuk memperoleh data yang objektif dan akurat.

Tahap selanjutnya adalah pengelolaan dan analisis data. Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner terlebih dahulu dilakukan proses editing untuk memastikan kelengkapan dan kejelasan jawaban responden. Setelah itu, data diberi kode (coding) sesuai dengan kategori yang telah ditentukan dalam definisi operasional variabel. Data kemudian dimasukkan (entry data) ke dalam program pengolahan data statistik untuk dianalisis. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat, yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan. Proses cleaning juga dilakukan untuk memastikan tidak terdapat kesalahan input maupun data yang hilang, sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tahap akhir penelitian adalah penyajian dan interpretasi hasil penelitian. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi deskriptif yang menggambarkan tingkat stres mahasiswa, baik stres ringan, sedang, maupun berat. Selanjutnya, peneliti melakukan pembahasan dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil uji angket yang dilakukan oleh peneliti Dewi dkk, (2023) dan peneliti Rahmawati dkk, (2025) didapatkan hasil uji validitas dengan rentang sebesar 0,257-0,550. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,66 atau 0,75 dan berdasarkan hasil tersebut kuesioner dikatakan valid dan reabel. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan pemaknaan ilmiah terhadap temuan penelitian serta menjelaskan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres mahasiswa. Seluruh rangkaian proses penelitian kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk laporan penelitian sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan keperawatan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental mahasiswa.

B. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang stres mahasiswa diuraikan meliputi usia, jenis kelamin dan jumlah mahasiswa prodi S1 Keperawatan serta hasil pembahasan.

a. Karakteristik Mahasiswa Tingkat II

Berdasarkan Hasil penelitian distribusi frekuensi data demografi pada mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan sebanyak 85 responden di STIKES Dirgahayu Samarinda; akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Mahasiswa.

Jenis Kelamin	(n)	%
Laki-laki	4	4.7
Perempuan	81	95.3
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 didapat data bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan **berjumlah** 81 orang (95.3%), dan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang (4.7%).

b. Karakteristik Usia Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh data usia pada mahasiswa tingkat II STIKES Dirgahayu Samarinda yang dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa

Usia	(n)	%
Remaja Awal (10-15 Tahun)	0	0
Remaja Tengah (16-20 Tahun)	62	72.9
Remaja Akhir (21-24 tahun)	23	27.1
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 didapat data bahwa mayoritas responden adalah berusia 16-20 tahun yakni berjumlah 80 orang (94.1%) sedangkan 5 orang (5.9%) adalah usia remaja akhir.

c. Karakteristik Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh tingkat stres pada mahasiswa tingkat II STIKES Dirgahayu Samarinda yang dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat Stres	(n)	%
Stres Ringan 16-37	0	0
Stres Sedang 38-58	62	72.9
Stres Berat 59-80	23	27.1
Total	85	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dengan jumlah 62 orang (72.9%), selanjutnya 23 orang (27.1%) mengalami stres berat.

2. Pembahasan

a. Karakteristik Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

1) Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas jenis kelamin responden ialah perempuan sebesar 95.3%, sedangkan responden laki-laki sebesar 4.7%, hal itu senada pada hasil penelitian (Ambarwati et al., 2017) yang mendapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan mahasiswa laki-laki tidak mudah mengalami stress dibandingkan dengan perempuan yang dikarenakan laki-laki dituntut untuk lebih kuat daripada

perempuan. Mahasiswa perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita.

Kriteria tingkat stres adalah sama untuk semua jenis kelamin. Akan tetapi, wanita lebih mudah mengalami gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah serta adanya. Selain itu seseorang mampu menghadapi stresor yang datang tanpa perasaan emosional yang berlebihan dan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding dengan seseorang dengan kepribadian yang lebih feminim (Awalia et al., 2021).

Menurut Ignasius Dkk (2023) menjelaskan jenis kelamin dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang yaitu perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan dalam menghadapi suatu masalah lebih memikirkannya secara terus menerus dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan juga lebih menggunakan perasaan dalam menghadapi suatu masalah sehingga hal ini membuat masalah tersebut dapat dipikirkan secara terus menerus (Suwarningsih, Zakiyah Mujahidah, 2023).

Penelitian ini juga didukung oleh teori menurut Sania dan Dea Almaira (2024) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada laki-laki (Saniya, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa laki-laki dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya, sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah.

2) Usia

Mahasiswa Tingkat II umumnya berada pada rentang usia 17–21 tahun, yang termasuk dalam fase remaja tengah hingga dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Putri Dwi Ambarawati menyatakan bahwa remaja akhir mulai memiliki kemampuan berpikir abstrak yang lebih matang serta mulai mampu mengambil keputusan secara mandiri. Dalam konteks pendidikan keperawatan, mahasiswa pada usia ini mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti mata kuliah berbasis klinik dan praktik laboratorium, sehingga membutuhkan kesiapan mental dan kedewasaan berpikir yang lebih tinggi (Ambarwati et al., 2017).

Dari aspek psikososial, mahasiswa pada usia dewasa awal masih berada dalam proses pencarian dan pembentukan identitas diri. Pada fase ini berada dalam tahap perkembangan *identity versus role confusion* yang berlanjut ke tahap *intimacy versus isolation*, di mana individu berusaha memahami peran dan tanggung jawabnya di lingkungan sosial dan akademik. Penelitian oleh Awali dkk,(2021) menunjukkan bahwa mahasiswa usia 17–21 tahun cenderung mengalami stres akademik akibat keterbatasan kemampuan coping dan adaptasi terhadap tuntutan akademik yang semakin berat (Awalia et al., 2021) .

Selain itu, usia mahasiswa Tingkat II juga memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap lingkungan pembelajaran dan praktik klinik. Pada usia dewasa awal, mahasiswa mulai dituntut untuk bersikap lebih profesional dan bertanggung jawab sebagai

calon tenaga kesehatan. Prahastia Kurnia Putri menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan pada rentang usia ini membutuhkan dukungan akademik dan sosial yang kuat untuk meningkatkan kepercayaan diri serta kesiapan menghadapi praktik laboratorium (Putri et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman karakteristik usia mahasiswa Tingkat II sangat penting bagi institusi pendidikan keperawatan dalam merancang strategi pembelajaran dan pendampingan yang sesuai dengan tahap perkembangan mahasiswa.

b. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan STIKES Dirgahayu Samarinda mengenai tingkat stres akademik mahasiswa tingkat II pada kategori tinggi sebesar 27.1%, tingkat stres yang sedang sebesar stres mayoritas tingkat sedang. 72.9%, sedangkan tidak ditemukan stres ringan pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda mengalami stres mayoritas tingkat sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Nesia Santika Dewi dkk didapatkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang (70.2%) dan juga sesuai penelitian yang dilakukan oleh (Nia Agustiniingsih, 2019) juga didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang (47.06%), yaitu stres akademik yang sering terjadi pada mahasiswa keperawatan, apabila tidak teratasi bisa menyebabkan depresi pada mahasiswa. Namun adapun penelitian yang dilakukan oleh (Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah & Pratami, 2020) didapatkan bahwa tingkat stres didapatkan lebih banyak responden yang mengalami tingkat stres berat sebesar 90%.

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 (Atiqah et al., 2024). 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 (Nia Agustiningsih, 2019).

Peneliti berasumsi hal ini disebabkan oleh tekanan akademik yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal – hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi, lamanya waktu belajar, banyaknya tugas yang diterima serta kecemasan ujian sehingga terkadang mahasiswa mengalami stres, cemas, dan takut tugas yang dikerjakan tidak selesai.

Selain itu juga didapatkan dari hasil penelitian dengan jumlah 23 responden yang mengalami stres berat dibuktikan karena padatnya jadwal perkuliahan, banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan, serta tekanan menjelang UAS menjadi penyebab utama kurangnya waktu istirahat pada mahasiswa. Kondisi ini diperparah oleh kewajiban mengikuti

berbagai kegiatan kampus dan asrama, serta adanya permasalahan pribadi maupun keluarga yang turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Sehingga kurangnya waktu istirahat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, kesulitan tidur di malam hari, serta meningkatnya kecemasan dan stres. Kebiasaan bermain gadget akibat sulit tidur juga memperburuk kualitas istirahat. Dampak lanjutan dari kondisi ini adalah menurunnya konsentrasi, produktivitas belajar yang tidak optimal, serta munculnya perilaku negatif seperti keterlambatan datang ke kampus. Oleh karena itu, diperlukan manajemen waktu yang lebih baik, pengaturan beban akademik yang proporsional, serta dukungan dari lingkungan kampus untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan istirahat mahasiswa.

C. Kelemahan Penelitian

Kelemahan penelitian ini terletak pada desain penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif, sehingga penelitian hanya mampu menggambarkan tingkat stres mahasiswa tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara faktor penyebab stres dengan tingkat stres yang dialami. Akibatnya, hasil penelitian belum dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan intervensi yang paling efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa, melainkan hanya memberikan gambaran umum kondisi stres pada saat penelitian dilakukan.

Kelemahan berikutnya terdapat pada teknik pengambilan sampel yang menggunakan purposive sampling, sehingga pemilihan responden tidak dilakukan secara acak. Teknik ini memungkinkan terjadinya bias pemilihan sampel karena hanya mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu dan bersedia menjadi responden yang dilibatkan dalam penelitian. Selain itu, jumlah responden yang lebih didominasi oleh mahasiswa perempuan juga dapat memengaruhi hasil penelitian, karena perbedaan jenis kelamin berpotensi memengaruhi persepsi dan respons terhadap stres akademik.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini juga terletak pada waktu pengumpulan data yang dilakukan dalam satu periode akademik tertentu, sehingga hasil yang diperoleh hanya merepresentasikan kondisi stres mahasiswa pada fase tersebut. Tingkat stres mahasiswa bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh konteks akademik yang sedang berlangsung, seperti intensitas tugas, dan jadwal ujian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum mampu menangkap variasi tingkat stres mahasiswa secara efektif dan tidak dapat menggambarkan perubahan stres dalam jangka panjang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda.

5. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa program studi keperawatan masih didominasi oleh mahasiswa perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi respon individu terhadap stres, sehingga dominasi mahasiswa perempuan menjadi salah satu karakteristik penting dalam menggambarkan tingkat stres yang dialami mahasiswa.
6. Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal. Pada fase perkembangan ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan penyesuaian diri yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres. Usia remaja akhir dan dewasa awal merupakan masa transisi yang membutuhkan kemampuan adaptasi dan coping yang baik dalam menghadapi tekanan akademik.
7. Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat II mengalami tingkat stres yang cukup tinggi. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang sebanyak 62 orang (72.9%), sedangkan stres berat dialami oleh 23 orang (27.1%).

B. Saran

1. Mengingat sebagian besar mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan berjenis kelamin perempuan, institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan

dukungan akademik dan psikologis yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa perempuan. Program edukasi kesehatan mental, konseling, serta kegiatan promotif dan preventif terkait pengelolaan stres perlu dirancang secara sensitif terhadap perbedaan respon emosional dan psikologis berdasarkan jenis kelamin..

2. Mengingat mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, institusi dan dosen diharapkan dapat memberikan pendampingan yang mendukung proses adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik. Kegiatan pembekalan keterampilan coping, manajemen waktu, serta penguatan kemampuan penyesuaian diri perlu diberikan secara berkelanjutan untuk membantu mahasiswa menghadapi masa transisi dan tekanan akademik.
3. Mengingat sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang dan sebagian lainnya mengalami stres berat, institusi disarankan untuk melakukan upaya pencegahan dan penanganan stres secara sistematis. Mahasiswa dengan stres sedang perlu diberikan edukasi dan pelatihan pengelolaan stres, sedangkan mahasiswa dengan stres berat perlu mendapatkan pendampingan lebih intensif melalui layanan konseling atau rujukan profesional agar stres tidak berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *The Description Of Stres Levels Incollege Student*.5(5).
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). *Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom*. 5(2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *The Description Of Stres Levels Incollege Student*. 5(5).
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi*. 1(1), 9–36.
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). *Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom*. 5(2).
- Cahyono, H. (2019). *Peran Mahasiswa Di Masyarakat*. 1(1), 32–43.
- Dewani, G. S. A. A. (2024). *Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa*.*Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 270–279.
- Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2023). *Confirmatory factor analysis of the Perception of Academic Stress Scale*. 1(01), 64–78. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06>
- Dita Dwi Wulan Sari, W. M. (2023). *Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa*. 203–212.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). *Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*.*Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, P. A. J., & Pratami, N. (2020). *Jurnal abdi*. 2(1), 33–39.
- Lusi Ayu Gustari, N. K. R. (2024). *Prinsip Dasar Dan Etika Dalam Penelitian Ilmiah*. 09.
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., & Ukratalo, A. M. (2024). *Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024*. 2(3).
- Muhammad Rusli. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2017 Uin Alauddin Makassar*.
- Nia Agustiniingsih. (2019). *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswan Keperawatan*. 241–250.

<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241>

- Putri, P. K., Risnawati, E., Avati, P., Psikologi, F., Buana, U. M., & Barat, J. (2022). *Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir : Studi Komparatif Dalam Situasi*.
- Raden, I. (2020). *Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress Permata Sari, Siti Zahra Bulantika, Tri Dewantari, Rubi Rimonda*. 07(1), 73–79.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran*. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1–6.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler*. 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Saniya, D. A. W. (2024). *Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa*. 08(01), 60–63.
- Santa, S., Medan, E., Gelar, U. M., Keperawatan, S., Kep, (S, Program, D., Ners, S., Sekolah, P., Ilmu, T., & Santa, K. (2022). *STIKes Santa Elisabeth Medan Skripsi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022*.
- Sobri, M. (2023). *Peran Mahasiswa Kampus Mengajar Angkatan Empat Dalam Membantu Penataan Administrasi Sekolah di SDN 3 Pejanggik*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(April), 360–366.
- Suwarningsih, Zakiyah Mujahidah, F. J. P. F. (2023). *Usia, jenis kelamin dan tingkat stres berpengaruh terhadap perilaku merokok pada mahasiswa*. 001(2), 12–22.
- Vinata, Dewii, O. S. (2025). *Hubungan Tingkat Stres dengan Terjadinya Gastritis pada Mahasiswa Semester III Keperawatan UMS Menjelang Ujian Objective Structur Clinical Examination (OSCE)*. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1869–1878. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19582>

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN IJIN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth. Responden Di tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda :

Nama : Selvyana Putri Wonga

NIM : 221114201024

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “ Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan Di STIKES Dirgahayu Samarinda “. Sehubungan dengan maksud tersebut maka dengan kerendahan hati, saya memohon partisipasinya mahasiswa S1 Keperawatn Tingkat II Di STIKES Dirgahayu Samarinda untuk menjadi responden penelitian ini.

Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa, orang tua dan institusi pendidika mengenai informasi data yang diperoleh akan di jamin kerahasiannya dan hanya digunakan untuk peneltian.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Samarinda, 07 Oktober 2025

(.....)

Lampiran 2

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa akhir program studi Sarjana Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda, saya sebagai peneliti :

Nama : Selvyana Putri Wonga

NIM : 221114201024

Nomor Telepon : 082194293013

Akan melakukan penelitian yang berjudul “ Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan Di STIKES Dirgahayu Samarinda”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres mahasiswa tingkat II di STIKES Dirgahayu Samarinda. Berikut adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan mahasiswa tingkat II S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda sebagai responden dalam penelitian ini.

1. Responden akan diminta untuk mengisi lembar *Informed Consent* terlebih dahulu, sebagai bukti persetujuan menjadi responden.
2. Responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang telah disiapkan peneliti.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakan pada peneliti.
4. Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bukanlah sebuah paksaan melainkan atas dasar sukarela, oleh sebab itu responden berhak untuk melanjutkan atau berhenti menjadi responden karena alasan tertentu dan telah berkomunikasi dengan peneliti sebelumnya.
5. Semua data responden yang terkumpul akan dirahasiakan oleh peneliti. Data responden yang disajikan hanya dalam bentuk kode-kode saja.

Samarinda, 07 Oktober 2025

Selvyana Putri Wonga

Lampiran 3

INFROMED CONSENT

Setelah membaca dan menerima penjelasan tentang dan maksud, tujuan dan manfaat yang telah diberikan oleh peneliti saya bersedia berpartisipasi sebagai partisipan penelitian, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tingkat :

Dengan ini menyatakan saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda dengan judul “ Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa TingkatII S1 Keperawatan Di STIKES Dirgahayu Samarinda “ dengan sukarela dan tanpa adanya dan tanpa adanya paksaan dari siapapun. Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya, maka jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya. Demikian surat persetujuan ini saya buat dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 2025

(.....)

Lampiran 5

LEMBAR KUESIONER

A. Data Umum

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tingkat :

B. Kuesioner Tingkat Stres

Berilah tanda (√) pada kolom pilihan yang sesuai dengan yang anda alami. Pernyataan-pernyataan berikut menggambarkan keluhan yang anda rasakan selama dikampus.

1. Sangat tidak setuju
2. Tidak setuju
3. Netral
4. Setuju
5. Sangat setuju

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1.	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya.					
2.	Saya merasa tugas kuliah di semester ini sangat banyak					
3.	Saya merasa tugas yang harus dikerjakan di rumah sangat banyak					
4.	Saat memikirkan pendidikan dan pekerjaan yang akan datang, membuat saya merasa beban kuliah sangat berat					
5.	Orang tua saya sangat peduli dengan prestasi akademik, membuat saya merasa tertekan					
6.	Jadwal kuliah tiap hari, membuat saya sangat tertekan					
7.	Saya merasa kegiatan ujian semakin banyak di semester ini, dibandingkan semester lalu .					
8.	Menurut saya, nilai IPK sangat penting, dan bahkan bisa menentukan seluruh hidup saya					
9.	Saat mendapatkan nilai rendah, saya merasa telah					

	mengecewakan orang tua .					
10.	Saat mendapatkan nilai yang tidak maksimal, saya merasa tidak mengecewakan dosen saya					
11.	Saya merasa kelas saya sangat kompetitif, sehingga saya merasa tertekan					
12.	Saya merasa tidak percaya diri dengan nilai ujian saya					
13.	Saat di kelas, saya merasa kesulitan untuk fokus pada matakuliah					
14.	Saya merasa gagal, jika nilai saya tidak sesuai dengan target					
15.	Saat gagal memenuhi target, saya menilai diri sendiri tidak cukup baik					
16.	Saya sulit untuk tidur karena khawatir tidak bisa mencapai tujuan saya sendiri					

Sumber :(Dewi et al., 2023)

Lampiran 6




Lampiran 4: Format Lembar Konsul Proposal/Hasil

STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL PROPOSAL/HASIL

Nama Mahasiswa : Seluyana Putri Wargo

NIM : 221119201089

Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II
S-1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda.

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
12/01 - 2026 Pembimbing I	- Judul - Kata Pengantar - Bab IV	Perbaikan penulisan Perbaikan penulisan pada Proposal - Perbaikan penulisan	
12/1 - 2026 Pembimbing II	- Judul - Kata pengantar - Bab IV	Perbaikan penulisan Perbaikan pada penulisan Proposal - Perbaikan penulisan - Perbaikan pada pembahasan dan tambahan 10 pembahasan.	
13/01 - 2026 Pembimbing I	- Kata pengantar - Bab IV	- Nama pembimbing diganti bawah - Perbaikan penulisan - Perbaikan penulisan pada proses penelitian - pada pembahasan ditambahkan faktor penyebab stress	

1/01-2026 Pembimbing II	- Bab IV	- Perbaiki Penulisan pada pembahasan dan hasil penelitian. - Mencari tambahan jurnal untuk teori pada pembahasan.	B
19/01-2026 Pembimbing II	- Bab III - Bab IV	- Perbaiki pada tabel kerangka konsep - perbaiki pada hasil penelitian < penulisan pada interpretasi hasil > - Perbaiki pada pembahasan dan mencari tambahan jurnal	B
19/01-26	Kata Pengantar BAB IV BAB V	Perbaiki Summa Perbaiki Penulisan dan Lokasi penulisan Perbaiki kesimpulan & summa.	B
20/01-26	BAB I - V.	acc.	B
20/01-26	REVISI 5/2 lampiran	acc 4 lembar	B

Disetujui untuk diujikan :

Pada tanggal : 23/01/2026

Tanda tangan pembimbing 1 :

B

Tanda tangan pembimbing 2 :

B

Lampiran 7

INFROMED CONSENT

Setelah membaca dan menerima penjelasan tentang dan maksud, tujuan dan manfaat yang telah diberikan oleh peneliti saya bersedia berpartisipasi sebagai partisipan penelitian, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kornelia Agata Karo Sale

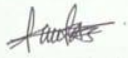
Umur : 20 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tingkat : 2A S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda dengan judul " Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan Di STIKES Dirgahayu Samarinda " dengan sukarela dan tanpa adanya dan tanpa adanya paksaan dari siapapun. Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya, maka jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya. Demikian surat persetujuan ini saya buat dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 05 Desember 2025


(Kornelia... Agata...)

INFROMED CONSENT

Setelah membaca dan menerima penjelasan tentang dan maksud, tujuan dan manfaat yang telah diberikan oleh peneliti saya bersedia berpartisipasi sebagai partisipan penelitian, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yonua Cahya W.P

Umur : 19

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Tingkat : 2^B

Dengan ini menyatakan saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda dengan judul " Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II S1 Keperawatan Di STIKES Dirgahayu Samarinda " dengan sukarela dan tanpa adanya dan tanpa adanya paksaan dari siapapun. Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya, maka jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya. Demikian surat persetujuan ini saya buat dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 05 Desember 2025


(.yonua.cahya.w.p.)

Lampiran 8

HASIL DATA OUTPUT SPSS

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18thn	2	2.4	2.4	2.4
	19 thn	65	76.5	76.5	78.8
	20thn	13	15.3	15.3	94.1
	21thn	4	4.7	4.7	98.8
	22thn	1	1.2	1.2	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

jeniskelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	4	4.7	4.7	4.7
	perempuan	81	95.3	95.3	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

tingkat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tingkat 2A	42	49.4	49.4	49.4
	Tingkat 2B	43	50.6	50.6	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

tingkatstres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Sedang 38-58	62	72.9	72.9	72.9
	Stres Berat 59-80	23	27.1	27.1	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Lampiran 9



