



**STUDI EKSPLORASI STRES PADA MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

Girang Trilumintu

NIM. 30902200107

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME


Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.


Semarang, 8 Desember 2025

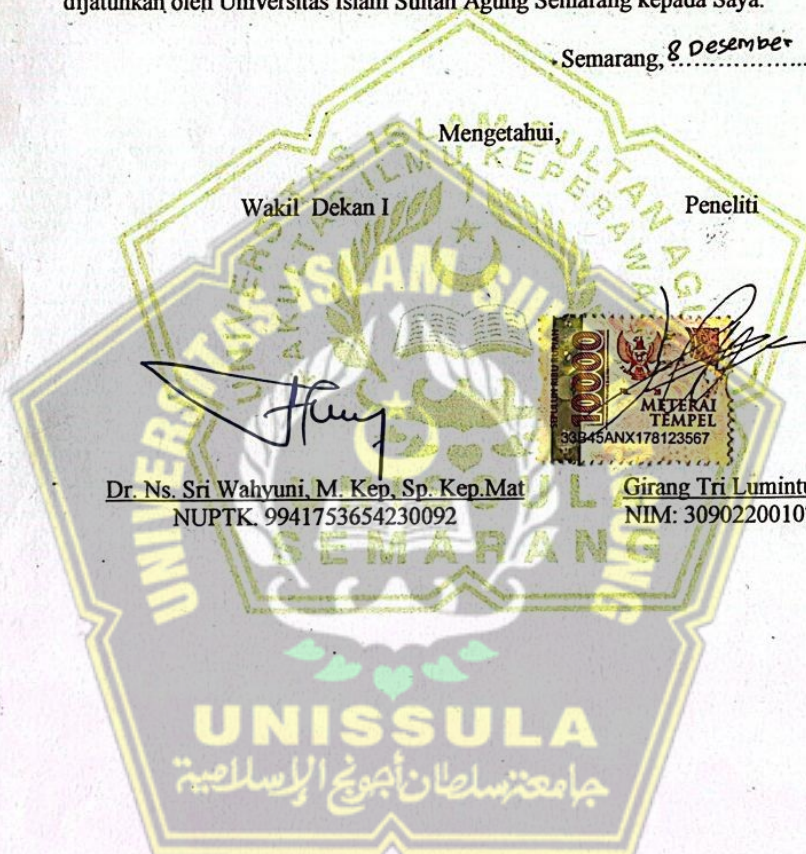
Mengetahui,

Wakil Dekan I

Peneliti


Dr. Ns. Sri Wahyuni, M. Kep. Sp. Kep.Mat
NUPTK. 9941753654230092


Girang Tri Lumintu
NIM: 30902200107





**STUDI EKSPLORASI STRES PADA MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**



SKRIPSI

Oleh :

Girang Trilumintu

NIM. 30902200107

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**STUDI EKSPLORASI TINGKAT STRES MAHASISWA DI FAKULTAS
ILMU KEPERAWATAN UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Girang Tri Lumintu
NIM : 309022000107

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal : 01 Desember 2025


Ns. Moch. Aspihan, M.Kep., Sp.Kom
NUPTK : 084575465513012

UNISSULA

جامعة سلطان أبجوج الإسلامية

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**STUDI EKSPLORASI STRES MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Di susun oleh:

Nama : Girang Tri Lumintu

NIM : 30902200107

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 8 Desember 2025

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Iskim Luthfa, M.Kep
NUPTK. 1952762663137122

Penguji II,

Ns. Moch Aspahan, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NUPTK. 1952762663137122

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep
NUPTK. 1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG.
Skripsi, Desember 2025**

ABSTRAK

Girang Tri Lumintu

**STUDI EKSPLORASI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

49 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 13 lampiran + xii

Latar belakang: Mahasiswa keperawatan menghadapi beban akademik dan praktik klinik yang tinggi sehingga rentan mengalami stres. Survei awal menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain survei kuantitatif dengan 301 responden yang dipilih melalui stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS-42 yang telah dimodifikasi menjadi 14 item khusus mengukur stres. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat stres.

Hasil: Mayoritas responden berusia 20–21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan jenjang pendidikan, responden terbanyak berasal dari program profesi Ners. Tingkat stres didominasi kategori stres sedang pada semua jenjang pendidikan, dengan jumlah tertinggi pada program Ners (59 responden), disusul S1 (43 responden) dan D3 (23 responden).

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang akibat tekanan akademik dan klinik. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan strategi coping, peningkatan dukungan sosial, manajemen waktu yang lebih baik, serta penyediaan layanan konseling kampus untuk membantu mahasiswa mengatasi stress

Kata Kunci: Tingkat Stres, Mahasiswa, Strategi Copping

Daftar Pustaka: 26 (2019-2024)

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, December 2025**

ABSTRACT

Girang Tri Lumintu

**EXPLORATORY STUDY OF STRESS LEVELS AMONG STUDENTS OF
THE FACULTY OF NURSING, SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY
SEMARANG**

49 pages + 6 tables + 2 figures + 13 appendices + xii

Background: Nursing students face high academic demands and intensive clinical practice, making them vulnerable to stress. Preliminary observations indicated that most students experienced moderate levels of stress, highlighting the need for this study to describe the stress levels among students of the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University Semarang.

Methods: This research employed a quantitative survey design involving 301 respondents selected through stratified random sampling. The instrument used was the DASS-42 questionnaire, modified into 14 items specifically measuring stress. Data were analyzed using univariate methods to describe respondent characteristics and stress levels.

Result: The majority of respondents were 20–21 years old and predominantly female. Based on educational level, most respondents were from the Ners professional program. Moderate stress was the most prevalent category across all educational levels, with the highest number found in the Ners program (59 respondents), followed by the S1 program (43 respondents) and the D3 program (23 respondents).

Conclusion: Overall, most students experienced moderate stress as a result of academic and clinical pressures. These findings emphasize the need for strengthened coping strategies, enhanced social support, improved time management, and the provision of campus counseling services to help students manage stress effectively.

Keywords: Stress Level, Students, Coping Strategies

References: 26 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Studi Eksplorasi Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang”** dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

1. Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M. Hum, selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di universitas ini.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula dan selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan, arahan, serta masukan selama penyusunan skripsi.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M.Kep., Sp.KMB, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Unissula, yang telah memberikan fasilitas dan motivasi kepada penulis.
4. Ns. Moch Aspihan M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing saya yang telah meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan arahan, ilmu, dan nasihat yang berharga, serta memberikan pelajaran bagi saya tentang arti perjuangan, tawakal, dan kesabaran yang akan mendorong semangat penulis.
5. Dr. Iskim Luthfa, M. Kep, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan, dan masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula yang telah

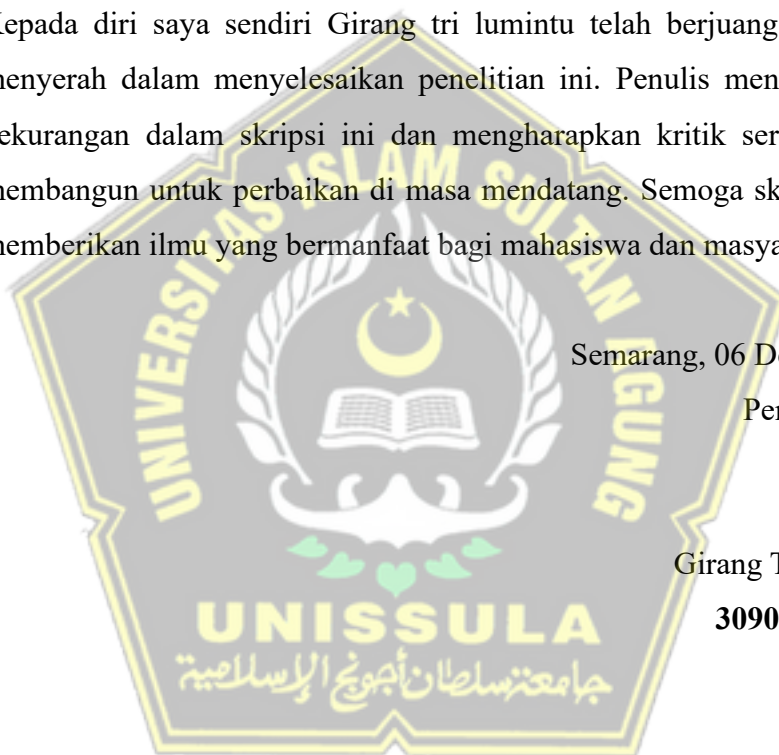
- memberikan ilmu pengetahuan, serta bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, bapak Gimin dan alm. Ibu wainah serta kedua kakak yang hebat da keluarga besar yang telah memberikan doa, dukungan moral, serta material yang tidak pernah putus sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana.
 8. Sahabat-sahabat seperjuangan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022 yang telah memberikan semangat, bantuan selama proses perkuliaha, serta penyusunan skripsi.
 9. Kepada diri saya sendiri Girang tri lumintu telah berjuang, dan pantang menyerah dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis menyadari adanya kekurangan dalam skripsi ini dan mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan ilmu yang bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat.

Semarang, 06 Desember 2025

Penulis,

Girang Tri Lumintu

30902200107



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Umum	3
2. Tujuan khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN TEORI	5
A. Konsep Dasar Teori	5
1. Definisi	5
B. Kerangka Teori	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
A. Kerangka Konsep.....	13
B. Variabel penelitian	13

1. Jenis Dan Desain Penelitian.....	14
2. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	14
3. Sampling.....	16
4. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	17
5. Instrument Penelitian atau Alat Pengumpulan Data.....	18
6. Validitas instrumen.....	20
7. Metode Pengumpulan Data.....	21
8. Rencana Analisis.....	23
9. Etika Penelitian.....	24
1. <i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan).....	24
2. <i>Anonimity</i> (tanpa nama).....	24
3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan).....	24
4. <i>Beneficience</i> (manfaat).....	25
5. <i>Nonmaleficience</i> (keamanan).....	25
6. <i>Veracity</i> (Kejujuran).....	25
7. <i>Justice</i> (Keadilan).....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	26
A. Analisa univariat.....	26
BAB V PEMBAHASAN.....	30
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	30
B. Keterbatasan Penelitian.....	41
C. Implikasi Keperawatan.....	41
BAB VI PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale)	19
Tabel 3. 2 Definisi operasional	21
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=301)	27
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin (n=301).....	27
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pendidikan (n=301)	28
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres (n=301)	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	12
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Survei Pendahuluan Di S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Lampiran 2. Surat Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Instrumen Penelitian
- Lampiran 6. Kuesioner
- Lampiran 7. Jadwal Penelitian
- Lampiran 8. Instrumen Penelitian
- Lampiran 9. Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 10. Data Spss
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 13. Jadwal



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sebagai mahasiswa tentunya kita tidak luput dari berbagai masalah Kesehatan, salah satu masalah kesehatan yang memiliki dampak pada kinerja akademik adalah masalah stres. Stres merupakan masalah Kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa, termasuk di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang. Mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik yang berat seperti, beban tugas, tekanan nilai, jadwal kuliah yang padat serta praktik klinis yang intensif. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan gangguan fisik, emosional kognitif, dan sosial, yang berdampak negative pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Survei pendahuluan menunjukkan bahwa 8 dari 10 responden mengalami stress Tingkat sedang akibat faktor akademik, hasil tersebut mengindikasikan urgensi untuk menangani masalah ini. (Musabiq & Karimah, 2020).

Stres akademik bukan hanya masalah lokal di universitas islam sultan agung semarang, tetapi juga fenomena global. Data WHO (2020) menunjukkan 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan depresi, dengan persentase mahasiswa yang mengalami stress akademik di Indonesia mencapai 36,7-71,6%. Studi lain diberbagai universitas, seperti universitas negeri Surabaya dan universitas jambi, juga melaporkan Tingkat stress sedang hingga berat di kalangan mahasiswa. Hal ini memperlihatkan bahwa

stress akademik adalah masalah yang meluas dan memerlukan perhatian serius (Humaira, 2023).

Stres pada mahasiswa keperawatan muncul dari akumulasi tekanan akademik dan non akademik. Mulai dari semester awal hingga akhir, mahasiswa di hadapkan pada tuntutan memahami materi yang kompleks, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan menyesuaikan diri dengan lingkungan klinis. Jenis Pendidikan (D3,S1 dan NERS) juga mempengaruhi Tingkat stress karena perbedaan studi, beban kurikulum, dan tuntutan kompetensi (Hakim et al., 2024).. Menurut studi sebelumnya Yunanda (2020) menunjukkan bahwa stress cenderung meningkat seiring dengan Tingkat kesulitan tugas dan tanggung jawab akademik.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang terstruktur, seperti layanan konseling kampus, pelatihan manajemen waktu, dan pendekatan coping yang efektif misalnya, problem-focused coping dan emotion focused coping. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Tingkat stress mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang sehingga hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan program Kesehatan mental yang tepat sasaran.(Musabiq & Karimah, 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian diatas menyoroti bahwa meskipun stres sering berada pada tingkat sedang, ada variasi signifikan tergantung pada faktor-faktor spesifik seperti tugas hubungan interpersonal, dan aspek sosial. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang disesuaikan

untuk mengelola stres di kalangan mahasiswa, terutama bagi mereka yang menghadapi tekanan tinggi dalam lingkungan akademik dan interpersonal (Fanani, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, topik Tingkat stress mahasiswa penting untuk diteliti dikarenakan Tingkat stress dapat berpengaruh terhadap mahasiswa yang berpotensi mengganggu aktivitas akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi Tingkat stress pada mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan.

B. Rumusan masalah

Untuk mengetahui Gambaran Tingkat stress pada mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan unissula

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat stress pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakter responden seperti jenis kelamin dan usia
- b. Mendeskripsikan tingkat stress pada mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang

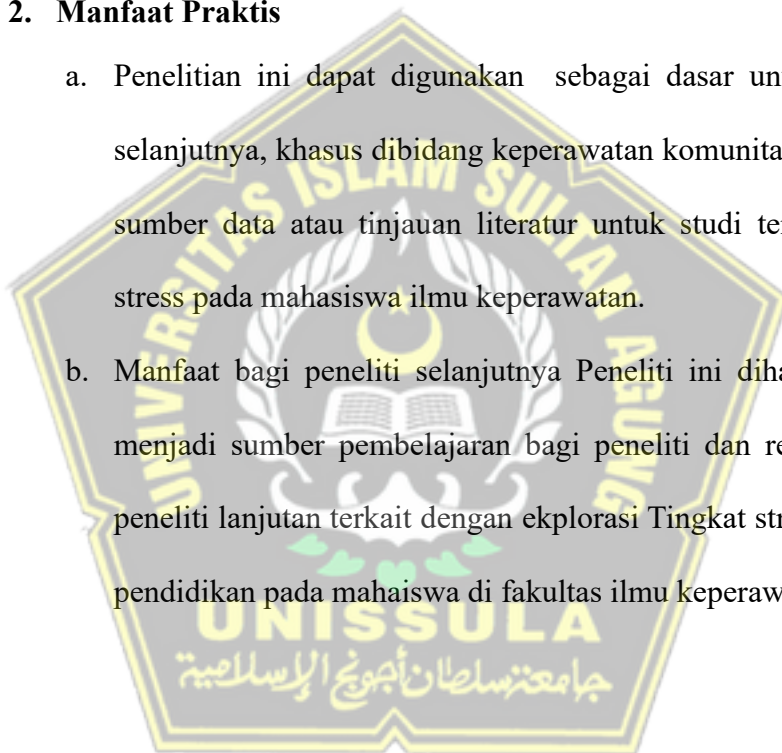
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberikan informasi tentang Tingkat stress mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan unisula.
- b. Memberikan data empiris tentang Kesehatan mental mahasiswa

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya, khusus dibidang keperawatan komunitas dan sebagai sumber data atau tinjauan literatur untuk studi tentang Tingkat stress pada mahasiswa ilmu keperawatan.
- b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya Peneliti ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran bagi peneliti dan referensi untuk peneliti lanjutan terkait dengan eksplorasi Tingkat stress pada jenis pendidikan pada mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan



BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Dasar Teori

1. Definisi

a. Tingkat stress

Stres adalah fenomena yang pasti dialami oleh setiap orang. Dalam konteks psikologi, stres diartikan sebagai perasaan tertekan dan tegang mental. Meskipun stres yang rendah mungkin diinginkan dan bermanfaat, stres juga dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kinerja. Stres yang bersifat positif dianggap sebagai elemen penting untuk motivasi, adaptasi, dan respons terhadap lingkungan. Namun jika tingkat stres terlalu tinggi, hal ini dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, bahkan dapat berakibat serius bagi individu. Stres dapat muncul dari faktor eksternal yang berasal dari lingkungan, atau juga dapat disebabkan oleh persepsi internal individu itu sendiri (Nur & Mugi, 2021).

Stres adalah kondisi yang dialami individu ketika mereka menghadapi tekanan dan tuntutan terkait tugas kuliah serta tekanan akademik lainnya. Situasi ini sering terjadi akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya membuat mereka terpaksa mengerjakan tugas hingga larut malam. (Suryani & Harumi, 2024). Stres adalah keadaan tegang yang menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, yang

berdampak pada emosi, cara berpikir, dan kondisi seseorang. (Pasaribu et al., 2024)

b. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Faktor-faktor penyebab stres Pada mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung Menurut (Fadilla et al., 2024)

1) Beban akademis

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas yang banyak dan memerlukan konsentrasi yang tinggi dan usaha yang keras

2) Tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi

Tekanan yang tinggi juga dapat menjadi faktor penyebab stres apalagi jika harus persaingan dengan teman sekelas

3) Manajemen waktu

Manajemen waktu yang buruk juga dapat menjadi penyebab stres nanti akan menyusahakan untuk membagi waktu untuk beraktivitas, belajar, bersosialisasi

4) Lingkungan

Dalam lingkungan juga dapat menyebabkan stres apabila tidak nyaman dengan lingkungan tersebut seperti di kos yang terlalu sepi akan merasa kesepian bagi sebagian orang begitupun jika terlalu ramai maka akan menyebabkan ketegangan sehingga menjadi tidak nyaman dan memperburuk tingkat stres

5) Hubungan pribadi dan sosial

Kesulitan dalam menjalin hubungan atau bersosialisasi juga dapat menjadi faktor stres karena jika bersosialisasi yang buruk akan menyebabkan perasaan terisolasi atau cemas

6) Kesehatan fisik yang terganggu

Seperti kurang tidur dan pola makan yang tidak teratur dapat berdampak pada kondisi mental.

7) Tekanan internal

Harapan yang terlalu tinggi atau sikap perfeksionis dan rasa tidak puas dapat menambah beban psikologis.

c. Dampak Stres Pada mahasiswa

Berikut adalah dampak stres pada mahasiswa menurut (Musabiq & Karimah, 2020)

1). Secara fisik

Untuk dampak secara fisik pada mahasiswa yang mengalami stres yaitu akan merasa kurang berenergi, berkurang nafsu makan, sakit kepala, asam lambung naik dan mudah kelelahan.

2) Secara psikis

Untuk dampak psikisnya sendiri pada mahasiswa yang mengalami stres yaitu akan mudah merasa cemas, depresi, keinginan bunuh diri dan gangguan pola tidur.

3) secara kognitif

lalu secara kognitif pada mahasiswa yang mengalami stres akan menyebabkan kebingungan, kekhawatiran, sering lupa dan mengalami kepanikan.

4) Secara emosi

Secara emosi maka yang akan terjadi pada mahasiswa yaitu sesitif, mudah marah, frustrasi dan tidak berdaya.

d. Gejala Stres

Menurut (Restania & Yuwono, 2021) gejala fisik yang muncul akibat stres meliputi tenggorokan kering, tangan berkeringat, perasaan hangat, ketegangan otot, gangguan pencernaan, sembelit, kelelahan yang berlebihan, sakit kepala, nyeri otot, dan kegelisahan. Dari segi perilaku, individu yang mengalami stres dapat menunjukkan kebingungan, kecemasan, kesedihan, mudah marah, ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, perasaan gagal, kehilangan semangat, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan berpikir jernih, kesulitan dalam pengambilan keputusan, kehilangan kreativitas, serta penampilan yang kurang baik. Hal ini sering kali disertai dengan perasaan kehilangan antusiasme dan minat terhadap orang lain.

Gejala stres dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik mencakup gangguan tidur atau pola tidur yang tidak teratur, sakit kepala, masalah pencernaan, radang usus, iritasi kulit, sakit punggung, ketegangan otot di area bahu dan leher, keringat berlebihan, penurunan nafsu makan, serta risiko tekanan darah tinggi atau serangan jantung. Sementara itu, gejala stres emosional dapat

berupa kemarahan, mudah tersinggung, sensitivitas yang meningkat, kecemasan, perubahan suasana hati, kesedihan, kecenderungan untuk menangis, depresi, dan perasaan gugup. Gejala stres intelektual biasanya ditandai dengan kelupaan, kebingungan, ingatan yang buruk, kesulitan berkonsentrasi, lamunan yang berlebihan, dan kesulitan dalam fokus.

e. Alat Pengukur Tingkat Stres

1) DASS (Depression Anxiety and Stressor Scale)

Menurut (Sinta, 2020) stres adalah sejauh mana seorang individu berjuang, LA tumbuh, berubah, dan beradaptasi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Alat yang paling umum digunakan untuk mengukur tingkat stres ialah Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 42). Alat tersebut dirancang untuk mengukur tingkat emosi negatif pada depresi, kecemasan serta stres. Hasil survei umumnya dikategorikan ke dalam lima tingkatan: ringan, sedang, berat, dan sangat berat untuk I menghindari gangguan palsu. Untuk tingkat stres perangkat ini digambarkan sebagai normal (nilai 0-14), ringan (nilai 15-18), sedang (nilai 19-25), berat (nilai 26-30), dan sangat berat (nilai > 33). Iritabilitas terhadap hal-hal kecil, bereaksi berlebihan, gangguan relaksasi, membuang-buang energi, lekas marah, lekas marah, gangguan, ketidakmampuan untuk mentolerir ketegangan dan kecemasan

2) HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)

Menurut (Romadhoni & Widiatie, 2020) Kuesioner HARS terdiri dari 14 pertanyaan yang mencakup berbagai aspek seperti perasaan cemas,

stres, ketakutan, gangguan tidur, gangguan pemikiran, kondisi emosional, gejala somatik, gejala sensorik, serta gejala yang berkaitan dengan jantung, pernapasan, gastrointestinal, urogenital, vegetatif, dan perilaku saat wawancara. Setiap pertanyaan dinilai menggunakan skala Likert dengan 5 tingkat skor, mulai dari 0 (tidak ada gejala) hingga 4 (parah). Total skor yang diperoleh dapat diinterpretasikan sebagai berikut: kurang dari 6 menunjukkan tidak ada stres, skor antara 7-14 menunjukkan stres ringan, skor 15-27 menunjukkan stres sedang, dan skor di atas 27 menunjukkan stres berat

3) PSQ (Perceived Stress Questionnaire)

Menurut (Rahmadina & Eka Putri, 2023) PSQ lebih diutamakan karena alat ini lebih menekankan pada persepsi kognitif individu dalam menghadapi situasi yang menjadi sumber stres, dibandingkan dengan keadaan emosional mereka saat ini atau peristiwa tertentu yang sedang dialami. Mengingat bahwa stres pada individu dengan penyakit kronis sering kali dipicu oleh persepsi yang keliru mengenai situasi yang dihadapi, para peneliti memilih untuk menggunakan alat ukur PSQ ini guna menilai tingkat stres para peserta

f. Cara Mengatasi Stres Pada Mahasiswa

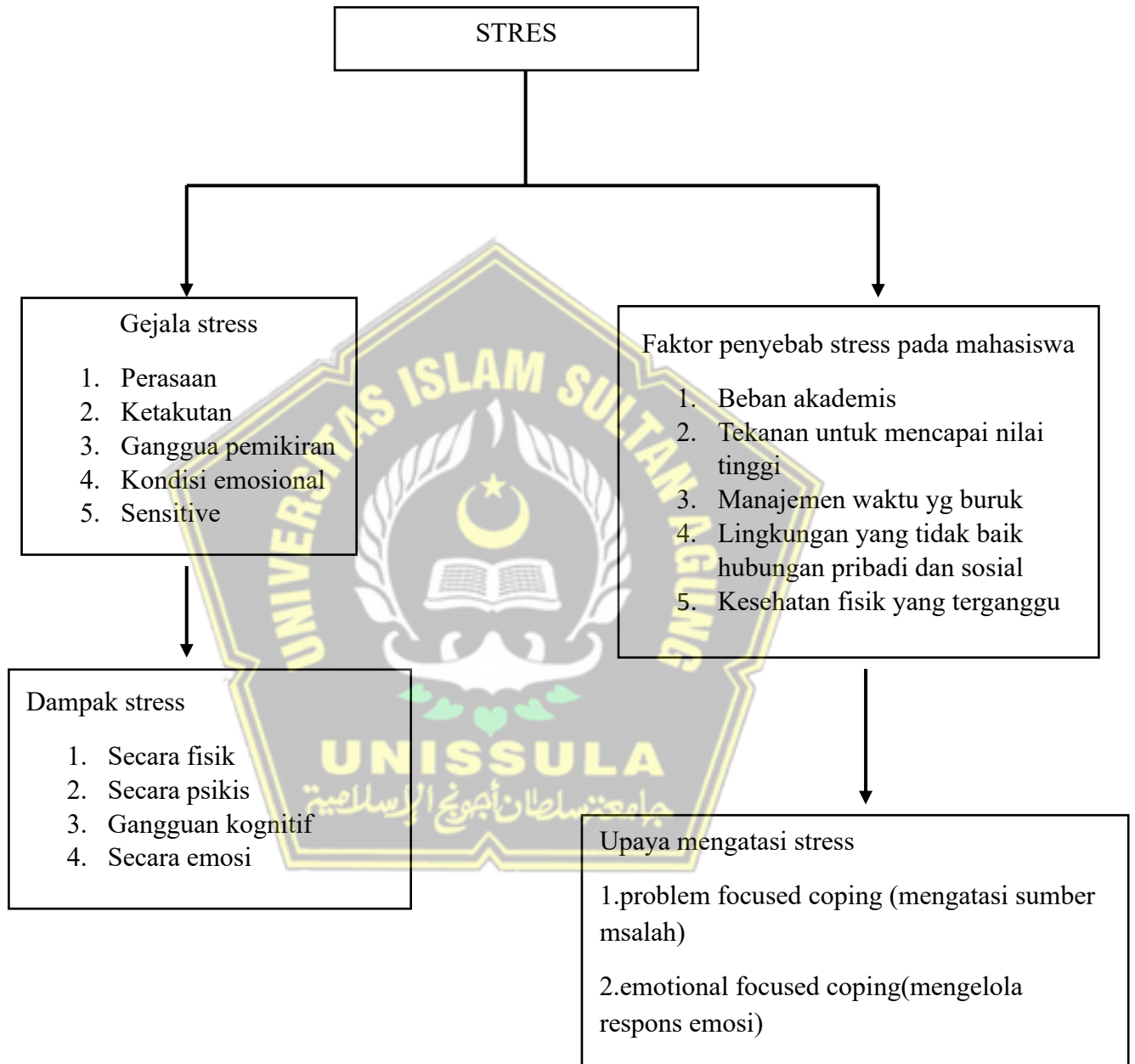
Menurut (Efc et al., 2023) Ketika keadaan yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan seseorang, ia cenderung mengalami stres. Hal ini terjadi ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik yang ada dengan kemampuan yang dimilikinya. Koping adalah upaya yang

dilakukan secara kognitif dan perilaku oleh individu untuk menghadapi faktor-faktor yang dapat memicu stres atau disebut juga stressor. Strategi koping dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi.

koping Berpusat pada Masalah Tipe koping ini mencakup beberapa bentuk, antara lain

- 1) Isolasi: Merupakan usaha individu untuk menjauh dari masalah yang dihadapi.
 - 2) Kompromi: Melibatkan upaya untuk berkomunikasi atau mendekati keluarga atau teman dekat guna mencari solusi
- Koping Berpusat pada Emosi: Tipe koping ini terdiri dari beberapa bentuk, yaitu:
- 3) Kompensasi: Perilaku individu yang berusaha untuk fokus pada kemampuan lain sebagai cara untuk menutupi ketidakmampuannya di bidang tertentu.
 - 4) Represi: Sikap individu yang berusaha melupakan stresor yang ada.
 - 5) Sublimasi: Ekspresi positif individu terhadap kemampuannya
 - 6) d. Identifikasi: Sikap individu yang meniru perilaku atau sikap orang lain.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori tingkat stres Lazarus & Folkman (1984)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka yang menghubungkan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian (Sugiyono, 2022)

Stres

Keterangan

= Variabel di teliti

B. Variabel penelitian

a Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel bebas adalah jenis variabel yang menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel lainnya.(Umar Hmdan Nasution, S.E & Listya Devia Junaidi, 2024). Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini yaitu Tingkat Stres

b Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel ikatan adalah jenis variabel yang dipengaruhi oleh perubahan yang terjadi pada variabel bebas(Umar Hmdan Nasution, S.E & Listya Devia Junaidi, 2024). Pada penelitian ini tidak menggunakan variable dependen di karenakan pada penelitian ini hanya menggunakan satu variable atau variable tunggal

1. Jenis Dan Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu strategi yang digunakan untuk mempermudah pencapaian tujuan penelitian. Ini mencakup serangkaian prosedur dan metode yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengolah data, serta untuk menentukan variabel yang menjadi fokus penelitian (Ibadi, 2024).

Jenis Desain penelitian merupakan suatu rencana strategis yang dirancang untuk memfasilitasi pencapaian tujuan penelitian. Hal ini melibatkan serangkaian prosedur dan metode yang digunakan dalam pengumpulan dan pengolahan data, serta penentuan variabel yang menjadi fokus utama penelitian. Pada penelitian ini akan menggunakan desain *survei*

2. Populasi Dan Sampel Penelitian

a. Menurut (Supriatna, 2022) Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti. Dalam hal ini, tidak hanya objek atau subjek yang menjadi fokus, tetapi juga semua sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut yang akan dianalisis untuk menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas ilmu keperawatan sebanyak 433 Mahasiswa dengan rincian S1 sebanyak 173 mahasiswa dan D3 sebanyak 43 mahasiswa lalu unruk NERS yaitu sebanyak 217 mahasiswa.

b. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti, yang mencerminkan karakteristik dari keseluruhan populasi tersebut. Dalam penelitian ini, penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode stratified random sampling. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah responden dari total populasi sebanyak 301 mahasiswa. Untuk menghitung jumlah sampel yang diperlukan, kita dapat menggunakan rumus slovin

$$\text{Rumus} = n \frac{N}{1+N(d)^2}$$

Keterangan:

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat signifikansi (P)

Perhitungan sampelnya sebagai berikut:

$$\begin{aligned} S1. n &= \frac{173}{1+173(0,05)^2} \\ &= n \frac{173}{1+173(0,0025)} \\ &= n \frac{173}{1+0,4325(0,0025)} \end{aligned}$$

$$= n \frac{173}{1+0,435}$$

$$= n=120,77 = \text{dibulatkan menjadi } 121$$

$$D3. n = \frac{43}{1 + 43(0,05)^2}$$

$$n = \frac{43}{1+43(0,0025)}$$

$$n = \frac{43}{1+0,1075}$$

$$n = \frac{43}{1,1057} = 38,8 = \text{dibulatkan menjadi } 39$$

$$NERS \ n = \frac{217}{1 + 217(0,05)^2}$$

$$n = \frac{217}{1 + 217(0,005)^2}$$

$$n = \frac{217}{1 + 0,5425}$$

$$n = \frac{217}{1,5425}$$

$$n = 140,68 \text{ dibulatkan menjadi } 141$$

Rumus Proportional Stratified random sampling

Rumus ;

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n$$

Keterangan

n_h : adalah jumlah sampel dari strata ke-h

N_h : jumlah populasi dalam strata ke-h

N : total populasi

n : total ukuran sampel yang diinginkan

penghitungan :

$$S1 = 121 \text{ Orang}$$

$$D3 = 39 \text{ orang}$$

$$NERS = 141 \text{ orang}$$

3. Sampling

Sampling merupakan metode pengambilan sampel untuk menetapkan sampel pada penelitian (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan sampel pada

penelitian yang akan dilakukan adalah *probability stratified random sampling*. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan survei . Desain penelitian yang dipilih adalah survei. Berdasarkan penjelasan (Sugiyono, 2022)Metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan data dari tempat yang alamiah (bukan butan)bdengan cara mengedat questioner, tes, wawancara terstruktur dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik populasi atau sampel pada waktu tertentu.

Kriteria pada penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu inklusi dan eksklusi, antara lain

- a. Kriteria Inklusi Merujuk pada karakteristik umum yang harus dimiliki oleh subjek penelitian dari populasi target yang dapat dijangkau dan telah diteliti sebelumnya (Mustapa et al., 2023)

Berikut adalah kriteria inklusi pada penelitian ini

1. Sebagai mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula
- b. Kriteria eksklusi adalah proses untuk menghapus atau menyingkirkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena berbagai alasan (Mustapa et al., 2023). Dalam penelitian ini, kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang ekstand.

4. Waktu Dan Tempat Penelitian

- a. Waktu Penelitian.

Penelitian ini dimulai dari pembuatan proposal penelitian dan penelitian dilakukan pada bulan juni-september 2025

b. Tempat Penelitian.

Tempat pengambilan data pada penelitian ini adalah di fakultas ilmu keperawatan unissula

5. Instrument Penelitian atau Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari variabel yang diteliti.(Iswati, 2020). Instrument yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* yang telah di modifikasi sehingga hanya berfokus pada tingkat stres saja sebanyak 14 item Instrument kuesioner yang akan digunakan meliputi:

a. Kuesioner 1

Pada kuesioner 1 berisikan data demografi responden, diantaranya nama (inisial) responden, jenis kelamin responden, program studi, angkatan studi, serta usia.

b. Kuesioner 2

Pada kuesioner 2 berisi tentang data kriteria stress yang meliputi tingkat stress yang dialami mahasiswa. Kuesioner yang dipakai yaitu *Depression Anxiety Stres Scale(DASS 42)* yang sudah di modifikasi oleh peneliti sebelumnya dan hanya terdiri dari 14 pertanyaan yang berfokus pada tingkat stres dengan skor atau kriteria sebagai berikut:

1). Normal (skor 0-14)

- 2).Stress ringan (skor 15-18)
- 3).Stress sedang (skor 19-25)
- 4).Stress berat (skor 26-33)
- 5). Stress sangat berat (skor >34)

Tabel 3. 1 Blue Print DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale)

Faktor	Indikator	Item	Jumlah	Total
Stres	1. Sulit untuk (<i>Difficulty relaxing</i>)	8, 22, 29	3	14
	2. Memunculkan kegugupan (<i>Nervous arousal</i>)	12, 33	2	
	3. Mudah marah/gelisah (<i>Easily upset/agitated</i>)	1, 11, 39	3	
	4. Mengganggu/lebih reaktif (<i>Irritable/over-reactive</i>)	6, 18, 17	3	
	5. Tidak sabar (<i>Impatient</i>)	14, 32, 35	3	
Kecemasan	1. <i>Autonomic arousal</i>	2, 4, 19, 23, 25	5	14
	2. Efek-efek otot (<i>Skeletal musculature effects</i>)	7, 41	2	
	3. Situasional kecemasan (<i>Situational anxiety</i>)	40, 9, 30	3	
	4. Pengalaman subjektif mempengaruhi kecemasan (<i>Subjective experience of anxious affect</i>)	28, 36, 20, 15	4	
Depresi	1. Disporia	13, 26	2	14
	2. Putus asa (<i>Hopelessness</i>)	10, 37	2	
	3. Devaluasi kehidupan (<i>Devaluation of life</i>)	21, 38	2	
	4. Mencela diri (<i>Self-deprecation</i>)	17, 34	2	
	5. Kurang ketertarikan/keterlibatan (<i>Lack of interest/involvement</i>)	16, 31	2	
	6. Anhedonia	3, 24	2	
	7. Inersia	5, 42	2	

Penilaian:

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

6. Validitas instrumen

Bertujuan untuk menilai sejauh mana pengukuran dapat dilakukan dengan akurat terhadap apa yang ingin diukur (Iswati, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner DASS untuk mengukur tingkat stres. Kuesioner DASS telah melalui uji validitas dan telah dimodifikasi untuk mengevaluasi kembali validitasnya. Hasil dari uji validitas menunjukkan p-value yang lebih tinggi dari nilai r tabel, yaitu di atas 0,355, sehingga instrumen ini dinyatakan valid.

a. Uji Reabilitas

Reabilitas instrumen bertujuan untuk menilai sejauh mana pengukuran dapat dipercaya berdasarkan konsistensinya (Fadli et al., 2023). Uji reabilitas dilakukan untuk menentukan nilai Cronbach's alpha, di mana kuesioner dianggap dapat diandalkan jika nilai alpha minimal lebih dari 0,6 (Wiranti, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner DASS. Kuesioner DASS telah melalui uji reliabilitas dan dinyatakan dapat diandalkan dengan nilai 0,83 sehingga tidak perlu dilakukan uji reliabilitas kembali.

b. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah proses pengukuran variabel penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri khusus yang terlihat dalam dimensi atau indikator variabel tersebut (Polii et al., 2023).

Tabel 3. 2 Definisi operasional

Variabel penelitian	Definisi pengertian	Alat ukur	Kategori	Skala ukur
Tingkat Stres	Stres adalah keadaan tegang yang menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, yang berdampak pada emosi, cara berpikir, dan kondisi seseorang	Kuesioner DASS (Deoresion Anxiety Stres Scales)	Normal (skor 0-14) Stres (skor 15-18) Stres sedang (skor 19-25) Stress berat (26-33) Sangat berat (skor >34)	Ordinal

7. Metode Pengumpulan Data

Menurut (Kojongian et al., 2022) pengumpulan data merupakan suatu pendekatan yang dilakukan terhadap subjek atau proses untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan karakteristik subjek, yang dapat digunakan sebagai dasar dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan diterapkan adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Proses pengambilan dan langkah-langkah untuk mengumpulkan data akan dilakukan melalui beberapa cara, antara lain.

1. Editing

Editing adalah proses memeriksa kembali data yang sudah terkumpul, memeriksa kelengkapan isian dari kuesioner dan kesalahan pengisian kuesioner oleh responden.

2. Scoring

Memberikan skor atas jawaban dari responden terhadap kuesioner yang telah diberikan kepada responden.

3. Coding

Mengklasifikasikan data dengan cara memberikan tanda pada setiap jawaban yaitu berupa kode pada lembar kuesioner, agar mempermudah dalam proses memasukkan pada lembar tabel kerja untuk memudahkan peneliti untuk membaca dan memasukkan data.

4. Tabulating

Pada tahap ini adalah tahap untuk mengolah data dari dua variabel penelitian yang dibuat berdasarkan tujuan dari penelitian. Tabel yang dibuat berisikan tabel distribusi frekuensi seperti jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan orang tua, pendidikan terakhir orang tua, tujuannya agar data dapat dengan mudah dianalisis.

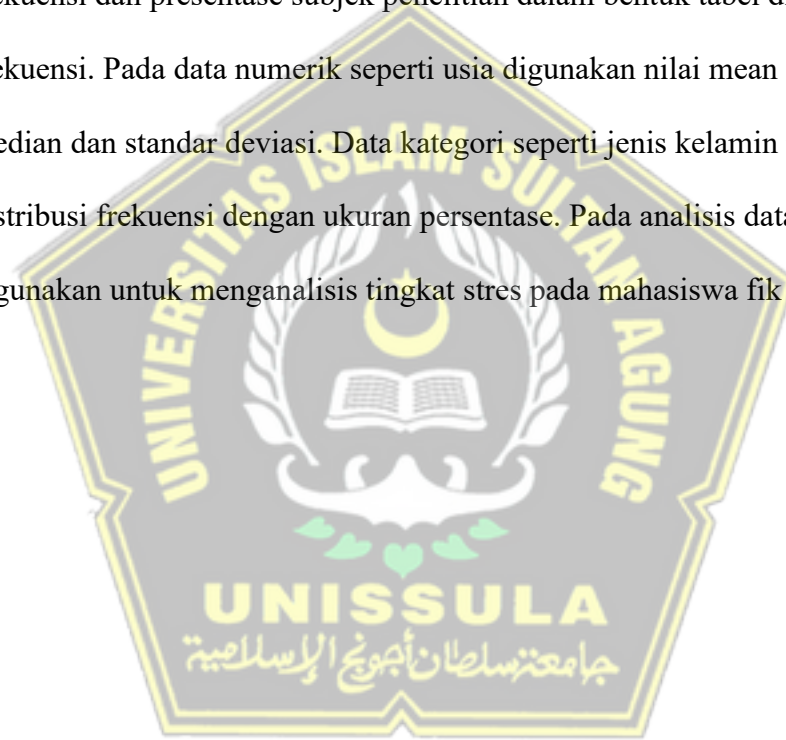
5. Entering

Tahap terakhir yaitu memasukkan data yang sudah terhitung kedalam sistem komputer. Data sudah terkumpul melalui kuesioner kemudian diinput lalu dimasukkan kedalam software menggunakan SPSS

8. Rencana Analisis

a. Analisa Univariat

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yaitu, karakteristik responden, mendeskripsikan sikap, mendeskripsikan karakteristik mahasiswa. Fungsi dari analisis univariate ini adalah untuk memberikan gambaran distribusi frekuensi dan presentase subjek penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pada data numerik seperti usia digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Data kategori seperti jenis kelamin menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase. Pada analisis data univariat ini digunakan untuk menganalisis tingkat stres pada mahasiswa fik unissula.



9. Etika Penelitian

Menurut(Yumesri et al., 2024) dalam konteks penelitian keperawatan, masalah etika merupakan hal yang krusial, mengingat penelitian ini seringkali melibatkan interaksi langsung dengan individu. Oleh karena itu, setiap aspek penelitian perlu dipertimbangkan dengan cermat. Berikut adalah beberapa aspek etika yang perlu diperhatikan dalam penelitian keperawatan:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Persetujuan antara peneliti dan responden, ditandai dengan lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden sebagai bukti bahwa responden telah setuju untuk terlibat dalam penelitian. Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian dilakukan untuk memastikan responden mengerti maksud dan tujuan dari penelitian. Namun jika responden menolak, maka peneliti tidak dapat memaksa serta tetap menghormati responden.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Dalam penelitian ini untuk menjaga kerahasiaan, responden tidak perlu mencantumkan nama lengkap saat mengisi kuesioner dan hanya mencantumkan inisial huruf depan. Peneliti tidak akan mencantumkan nama responden hanya inisial.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian dan data responden tidak akan di sebar.

4. *Beneficence* (manfaat)

Penelitian ini berharap dapat memberikan dampak positif bagi responden dan meminimalkan dampak negatif bagi responden. Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden untuk mengurangi tingkat stres sehingga tidak terjadi penurunan interaksi sosial pada mahasiswa.

5. *Nonmaleficence* (keamanan)

Penelitian ini hanya menggunakan alat dengan cara mengisi lembar kuesioner tanpa adanya percobaan yang dapat membahayakan.

6. *Veracity* (Kejujuran)

Dalam meneliti ini peneliti memberikan informasi jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Peneliti akan memberikan penjelasan mengenai informasi penelitian yang akan dilanjutkan, karena penelitian ini menyangkut diri responden.

7. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada semua responden tanpa ada yang dibeda-bedakan oleh siapapun.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang pada bulan September hingga oktober 2025. Pada bab ini disajikan hasil penelitian mengenai studi eksplorasi Tingkat stress pada mahasiswa di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang. Data di peroleh melalui pengisian kuesioner oleh 301 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrument yang digunakan meliputi DASS-42 yang sudah di modifikasi hanya mengambil 14 point yang berfokus pada tingkat stres untuk mengukur Tingkat stress mahasiswa. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variable. Hasil penelitian ini dipaparkan secara sistematis pada bagian berikut.

A. Analisa univariat

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian yaitu mahasiswa aktif universitas islam sultan agung semarang. Responden dalam penelitian ini berjumlah 300 responden, dengan rincian masing-masing karakteristik responden terdiri dari usia, jenis kelamin.

a. Usia

Tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan usia responden di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada tahun 2025 (n=301)

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase
18-19	68	22,6%
20-21	90	29,9%
22-23	84	27,9%
24-25	58	19,6%
Total	301	100%

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20–21 tahun, yaitu sebanyak 90 orang (29,9%). Responden berusia 22–23 tahun berjumlah 84 orang (27,9%), sedangkan responden berusia 18–19 tahun sebanyak 68 orang (22,6%). Adapun jumlah paling sedikit terdapat pada kelompok usia 24–25 tahun, yaitu sebanyak 58 orang (19,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–21 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada tahun 2025 (n=301)

Jenis kelamin	frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	50	16,6%
Perempuan	251	83,4%
Total	301	100

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 251 orang (83,4%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 50

orang (16,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan

c. Jenis Pendidikan

Tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan program diploma fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pendidikan pada tahun 2025 (n=301)

Jenis Pendidikan	frekuensi	persen
D3	39	13%
S1	121	40,2%
NERS	141	46,8%
Total	301	100%

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari program profesi Ners, yaitu sebanyak 141 responden (46,8%). Selanjutnya, responden dari program Sarjana (S1) berjumlah 121 orang (40,2%), sedangkan responden dari program Diploma (D3) merupakan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 39 orang (13%).

2. Variable penelitian

Tingkat Stres

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres pada tahun 2025 (n=301)

program	Jumlah(n)	normal	Stress ringan	Stress sedang	Stress berat	Stress sangat berat
D3	39	4	7	23	2	3
S1	121	11	51	43	11	5
NERS	141	12	20	59	46	4

Berdasarkan data tersebut, mayoritas mahasiswa pada program D3, S1, dan NERS mengalami **stres sedang hingga berat**. Program D3 didominasi stres sedang, program S1 banyak berada pada stres ringan dan sedang, sedangkan program NERS menunjukkan proporsi stres sedang dan berat yang paling tinggi. Secara umum, tingkat stres mahasiswa cenderung berada pada kategori **sedang-berat**, terutama pada program NERS.



BAB V

PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan pembahasan berdasarkan data yang telah didapatkan dari penelitian pada tanggal 7 september 2025 sampai 16 september 2025 di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pembahasan terdiri atas interpretasi dan hasil diskusi, keterbatasan penelitian, dan implikasi penelitian untuk keperawatan.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Usia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berusia 20–21 tahun, yaitu sebanyak 90 responden (29,9%). Responden berusia 22–23 tahun berjumlah 84 orang (27,9%), sedangkan responden berusia 18–19 tahun berjumlah 68 orang (22,6%). Adapun jumlah paling sedikit adalah responden berusia 24–25 tahun, yaitu sebanyak 59 orang (19,6%).

Usia merupakan salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap timbulnya stress pada seseorang. (Kaplan & Sadock, 2020). Berpendapat bahwa faktor usia yang lebih muda, mudah mengalami stress dibandingkan seseorang dengan usia yang lebih dewasa. Gangguan stres lebih mudah dialami oleh seseorang yang berusia lebih muda karena usia muda lebih mudah terkena tekanan stress karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta masih kurangnya pengalaman (Papatungan et al., 2020).

Dalam penelitian ini responden berusia 18 sampai 25 tahun dimana responden berada pada fase dewasa awal yaitu usia 18 - 25 tahun. (Hurlock,2020). Responden pada penelitian ini berada pada fase dewasa awal. Fase perkembangan dewasa menurut (Ahmadi dan Soleh, 2021) adalah seseorang dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya dimana tidak selalu meminta pertolongan orang lain dan mampu bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya,dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral,memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana dirinya berada. Selain itu menurut penelitian sebelumnya semakin bertambahnya umur dan bertambahnya masa kedewasaan seseorang maka semakin bijaksana,semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang akan dikerjakan sehingga menambah pengetahuan pengalaman dan penguatan mental dalam menghadapi kecemasan (Vellyana et al., 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya , yaitu usia pada rentang 20–24 tahun (85,3%), perempuan (64,7%), berasal dari Pulau Jawa (60,8), tingkat tiga (66,7%), tinggal bersama orangtua (74,8%), dan dari fakultas kedokteran (23,3%). Lebih banyak mahasiswa yang tidak depresi (55,0%) atau tidak stres (57,4%) daripada yang stres. Namun, lebih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan daripada yang tidak cemas, yaitu 60,1%. Berdasar atas tingkatannya, mahasiswa paling banyak mengalami stres sedang (12,8%), kecemasan sangat berat (20,9%), dan stres berat

(13,6%). Simpulan penelitian ini adalah sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang, dan ringan.

Jadi Kesimpulan berdasarkan hasil kajian teoritis dan uraian mengenai karakteristik responden, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18–25 tahun yang termasuk dalam fase dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu umumnya telah mencapai tingkat kemandirian tertentu, mampu mengambil keputusan sendiri, serta dapat memikul tanggung jawab terhadap tugas-tugas kehidupan, baik secara moral maupun sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Hurlock (2020) serta Ahmadi dan Soleh (2021) yang menyatakan bahwa dewasa awal ditandai oleh meningkatnya kemampuan dalam mengatur diri, menyelesaikan tugas perkembangan, dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Selain itu, temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang berhubungan dengan meningkatnya kematangan emosi, kebijaksanaan, serta luasnya informasi dan pengalaman yang dimiliki. Kondisi tersebut berkontribusi pada peningkatan kesiapan mental dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam mengelola dan mengurangi tingkat kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini berada pada tahap perkembangan yang mendukung kemampuan adaptif dalam menghadapi kecemasan secara lebih matang.

2. Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 251 orang (83,4%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 50 orang (16,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh Perempuan

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan terhadap 301 responden, tingkat stres dianalisis berdasarkan kategori stres dan jenis kelamin. Dari total responden laki-laki berjumlah 50 orang, diketahui bahwa 15 orang berada pada kategori normal, 13 orang mengalami stres ringan, 13 orang mengalami stres sedang, 6 orang mengalami stres berat, dan 3 orang mengalami stres sangat berat. Sementara itu, responden perempuan berjumlah 251 orang. Dari jumlah tersebut, 12 orang berada pada kategori normal, 65 orang mengalami stres ringan, 112 orang mengalami stres sedang, 53 orang mengalami stres berat, dan 9 orang mengalami stres sangat berat.

Selaras dengan penelitian diatas pada penelitian sebelumnya jenis kelamin perempuan terbanyak mengalami stres telah disebutkan dalam penelitian sebelumnya Hastuti (2020) didapatkan 77,8 perempuan mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan bahwa perempuan memiliki risiko mengalami stres yang lebih tinggi karena kecemasan dan stress dapat menyebabkan menstimulasinya hormone epinerine yang membuat efek pada glikosis dalam hati sehingga mengakibatkan terjadinya

peningkatan hormone adrenaline lalu menimbulkan stres yang lebih daripada laki-laki. Penelitian lain yang juga mendukung (Andre Setya et al., 2021). Menjelaskan bahwa terdapat sebanyak 80 responden (80%) pada perempuan mengalami cemas berlebihan, hal tersebut menyebabkan kesulitan baik secara psikis maupun fisik pada seseorang yang mengakibatkan perasaan stres. Pada penelitian ini diketahui tingkat stres mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih rendah daripada tingkat stres mahasiswa perempuan. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Sunaryo (2019) bahwa pada umumnya seorang laki-laki memiliki mental yang kuat terhadap sesuatu yang dianggap mengancam bagi dirinya. perempuan memiliki emosi yang lebih peka yang akan mempengaruhi stres dan perempuan dirasa lebih sensitif terhadap permasalahan sehingga mekanisme koping perempuan lebih kurang baik dibandingkan laki-laki (Lubis et al., 2021)

Jadi untuk kesimpulannya berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden adalah perempuan, dan kelompok perempuan juga menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Data penelitian memperlihatkan bahwa perempuan lebih banyak berada pada kategori stres ringan hingga sangat berat, sedangkan laki-laki cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dan kecemasan akibat sensitivitas emosional yang lebih tinggi serta mekanisme koping yang kurang efektif dibandingkan laki-

laki. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat stres, di mana perempuan lebih berisiko mengalami stres dibandingkan laki-laki.

3. Jenjang Pendidikan

Secara umum, terdapat perbedaan karakteristik antara ketiga jenjang pendidikan tersebut. Program Diploma (D3) Keperawatan merupakan pendidikan vokasi yang menekankan keterampilan praktis dan kesiapan kerja di lapangan dengan durasi studi sekitar tiga tahun. Program Sarjana (S1) Keperawatan merupakan pendidikan akademik yang berfokus pada penguasaan teori, konsep ilmiah, dan penelitian keperawatan dengan lama studi sekitar empat tahun. Sementara itu, program Profesi Ners merupakan tahap lanjutan setelah S1 yang menitikberatkan pada praktik klinik secara intensif dan pembentukan kompetensi profesional sebagai perawat yang berwenang secara legal untuk memberikan pelayanan keperawatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari program profesi Ners dengan jumlah 141 orang (46,8%). Sementara itu, responden dari program Sarjana (S1) tercatat sebanyak 121 orang (40,2%), dan responden dari program Diploma (D3) merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 39 orang (13%)

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ridad et al.,

2024) menunjukkan bahwa mahasiswa profesi Ners yang masih dalam tahap pendidikan di rumah sakit memiliki risiko tinggi mengalami stres berat. Tuntutan kompetensi klinik, tekanan peran profesional, dan lingkungan kerja rumah sakit merupakan stressor utama yang dapat menimbulkan stres yang intens. Temuan ini mendukung bahwa mahasiswa profesi Ners merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap beban mental dan emosional, terutama ketika harus menjalani praktik klinik secara langsung sebelum mereka benar-benar siap secara penuh sebagai tenaga profesiona

Kesimpulanya dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres responden bervariasi pada masing-masing program studi, namun pola umum menunjukkan bahwa stres sedang merupakan kategori yang paling dominan. Program studi Profesi Ners memiliki jumlah stres berat yang paling tinggi dibandingkan jenjang lainnya, menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap profesi cenderung mengalami tekanan yang lebih besar akibat tuntutan praktik klinik yang intensif. Sementara itu, mahasiswa D3 dan S1 lebih banyak berada pada kategori stres ringan hingga sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jenjang pendidikan berpengaruh terhadap tingkat stres, di mana mahasiswa Profesi Ners menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa D3 dan S1

4. Gambaran Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada program Diploma (D3) yang terdiri dari 39 responden, sebanyak 4 responden berada dalam kategori normal, 7 responden mengalami stres ringan, 23 responden mengalami stres sedang, 2 responden mengalami stres berat, dan 3 responden mengalami stres sangat berat. Pada program Sarjana (S1) dengan total 121 responden, ditemukan bahwa 11 responden tergolong dalam kategori normal, 51 responden mengalami stres ringan, 43 responden mengalami stres sedang, 11 responden mengalami stres berat, serta 5 responden mengalami stres sangat berat. Sementara itu, pada program profesi Ners dengan jumlah responden sebanyak 141 orang, terdapat 12 responden dalam kategori normal, 20 responden mengalami stres ringan, 59 responden mengalami stres sedang, 46 responden mengalami stres berat, dan 4 responden mengalami stres sangat berat.

Tingkat stress dapat bervariasi untuk setiap individu yang berbeda karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda sehingga dapat memberikan kerentanan yang berbeda terhadap stres, beberapa karakteristik individu mungkin dapat memiliki tingkat stress yang berbeda. Temuan menunjukkan bahwa tingkat stress tingkat stress diantara mahasiswa fakultas ilmu keperawatan mengalami stress ringan, sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kapasitas dari setiap individu untuk mengelola stresor yang terkait dengan tugas

mereka sebagai mahasiswa dan tugas kuliah lapangan yang mereka lakukan saat itu. Stres dapat memengaruhi perkembangan dan stimulus seseorang dengan cara yang positif atau esensial, sementara tingkat stres yang sangat tinggi dapat membuat seseorang tertekan, merusak penilaian mereka, atau bahkan memengaruhi kemampuan mereka untuk bertahan hidup hingga menimbulkan penyakit.

Menurut teori Sherwood, pada saat stress terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol. Hormon-hormon ini berdampak pada sistem saraf pusat dan menyebabkan keadaan terjaga dan meningkatkan tingkat stres. (A'la et al., 2021).

Bedasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan di STIKES pasapua ambon 2024 bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang tergolong sedang, yaitu 37 responden (48,7%), sedangkan yang mengalami tingkat stres sangat tinggi hanya 1 responden (1,3%). Temuan ini sama dengan penelitian Yuananda (2022), yang juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress yang tergolong sedang, mencapai 68,9%. Selain itu, Ambarwati et al. (2019) juga mencatat bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami tingkat stres sedang, yakni sebanyak 58 mahasiswa (57,4%).

Stres pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan akademik maupun pribadi. Beban tugas yang banyak dan tuntutan konsentrasi tinggi seringkali menimbulkan tekanan mental.

Tekanan untuk meraih nilai tinggi dan persaingan antar teman sekelas juga memperbesar tingkat stres. Selain itu, manajemen waktu yang buruk membuat mahasiswa kesulitan membagi waktu antara belajar, beraktivitas, dan bersosialisasi.

Lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, baik terlalu sepi maupun terlalu ramai, dapat menimbulkan ketegangan emosional. Kesulitan dalam menjalin hubungan sosial pun berpotensi menimbulkan rasa cemas dan terisolasi. Kesehatan fisik yang terganggu akibat kurang tidur atau pola makan tidak teratur turut memperburuk kondisi mental. Di sisi lain, tekanan internal seperti harapan berlebihan, perfeksionisme, dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri juga menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa.

Lalu untuk Upaya pencegaganya bisa dengan cara Pengembangan coping strategi adaptif (problem-focused & emotion-focused coping) Pencegahan stres pada mahasiswa dapat dilakukan melalui manajemen waktu yang baik dengan menyusun jadwal belajar, membagi tugas, dan menyeimbangkan waktu istirahat, yang membantu meningkatkan control diri terhadap tekanan akademik. Selain itu, penerapan strategi koping adaptif seperti problem-focused coping (mencari solusi dan dukungan) serta emotion-focused coping (relaksasi dan mindfulness) sesuai Model Transaksional Lazarus & Folkman terbukti efektif mengurangi stres. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus yang nyaman juga penting dalam menjaga keseimbangan mental sebagaimana

dijelaskan dalam teori Conservation of Resources (COR). Mahasiswa perlu menjaga kesehatan fisik dan mental melalui tidur cukup, pola makan seimbang, serta mengatur harapan diri secara realistis untuk mencegah tekanan berlebih. Kampus juga disarankan menyediakan program intervensi seperti konseling atau pelatihan coping, misalnya Stress Inoculation Training (SIT), guna membantu mahasiswa meningkatkan ketahanan terhadap stres.

Jadi kesimpulannya berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dari berbagai program studi mengalami tingkat stres yang berkisar dari ringan hingga sedang, dengan proporsi tertinggi berada pada kategori stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan tuntutan praktik klinis. Stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas, manajemen waktu yang kurang efektif, tekanan untuk berprestasi, kondisi lingkungan, serta faktor internal seperti perfeksionisme dan harapan diri yang berlebihan. Sesuai dengan teori Sherwood, stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi fungsi fisiologis melalui peningkatan hormon stres seperti epinefrin dan kortisol. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui penguatan strategi coping adaptif, manajemen waktu yang baik, dukungan sosial yang kuat, serta program pendampingan dan konseling dari pihak kampus untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan

mental dan mengurangi dampak negatif stres terhadap kehidupan akademik mereka.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya berfokus pada gambaran tingkat stres mahasiswa tanpa menganalisis hubungan antarvariabel maupun faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres, sehingga hasilnya belum mampu menjelaskan penyebab atau pengaruh dari variabel lain. Kedua, jumlah responden yang cukup banyak memungkinkan adanya variasi persepsi dan kondisi individu yang sulit dikontrol sepenuhnya, sehingga dapat memengaruhi konsistensi hasil. Selain itu, data yang diperoleh bersifat subjektif karena menggunakan instrumen kuesioner, sehingga kemungkinan terdapat bias dalam jawaban responden. Penelitian ini juga terbatas pada satu institusi atau program studi tertentu, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain analitik dengan pendekatan korelasional atau multivariat agar dapat menggambarkan hubungan antarvariabel secara lebih mendalam dan komprehensif.

C. Implikasi Keperawatan

1. Bagi tenaga Kesehatan

Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, dosen, dan pembimbing klinik. Supervisi klinis perlu

diperkuat dengan pendekatan yang lebih suportif dan humanis untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa, khususnya pada tahap profesi. Intervensi manajemen stres seperti pelatihan relaksasi, mindfulness, serta deteksi dini menggunakan instrumen seperti DASS-42 dapat diterapkan secara rutin melalui kolaborasi lintas profesi.

2. Bagi fakultas,

hasil penelitian menegaskan perlunya peningkatan dukungan akademik dan konseling. Evaluasi beban kuliah serta praktik klinik perlu dilakukan agar tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Program pelatihan manajemen stres, penguatan peer support, serta komunikasi dosen–mahasiswa yang lebih positif perlu menjadi bagian dari kebijakan pendidikan yang ramah kesehatan mental.

3. Bagi mahasiswa

Mahasiswa menjadi pihak utama yang perlu meningkatkan kesadaran diri terhadap stres dan menerapkan strategi koping yang lebih adaptif. Pengelolaan waktu, pengurangan prokrastinasi, serta pencarian dukungan sosial dapat membantu menurunkan beban mental. Di sisi lain, menjaga pola hidup sehat seperti tidur teratur, makan seimbang, dan olahraga rutin sangat penting sebagai bagian dari regulasi stres.

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat termasuk orang tua dan lingkungan sekitar turut berperan dalam menciptakan dukungan yang kondusif bagi mahasiswa. Pemahaman terhadap tekanan akademik perlu ditingkatkan agar

dukungan emosional dapat diberikan dengan lebih tepat. Lingkungan tinggal yang nyaman serta akses layanan kesehatan mental yang mudah dijangkau menjadi bentuk kontribusi penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

a. Mendeskripsikan karakteristik responden (jenis kelamin dan usia)

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang didominasi oleh responden berusia 20–21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada fase dewasa awal, yaitu masa transisi menuju kemandirian yang masih ditandai dengan ketidakstabilan emosi. Kondisi ini menjadikan mahasiswa lebih rentan terhadap tekanan akademik dan psikologis selama menjalani proses pendidikan keperawatan.

b. Mendeskripsikan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan pada jenjang D3, S1, dan Profesi Ners berada pada kategori yang bervariasi, dengan dominasi pada tingkat stres sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan praktik klinik yang memiliki tingkat tanggung jawab tinggi. Stres tersebut dipengaruhi oleh beban tugas akademik, manajemen waktu yang kurang efektif, tekanan prestasi, serta faktor internal mahasiswa, sehingga memerlukan perhatian dan dukungan dari institusi pendidikan untuk mencegah dampak negatif terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa.

B. Saran

1. Penguatan pendampingan dan keterampilan coping mahasiswa.

Fakultas Ilmu Keperawatan disarankan memperkuat sistem pendampingan psikologis melalui penyediaan layanan konseling dan bimbingan akademik yang berfokus pada manajemen stres serta kesejahteraan mental. Selain itu, fakultas perlu mengintegrasikan pelatihan coping strategy adaptif, baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, dalam proses pembelajaran dan praktik klinik agar mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dan lapangan secara efektif.

2. Penciptaan lingkungan akademik yang suportif.

Fakultas perlu mengatur beban tugas akademik dan penjadwalan praktik klinik secara proporsional untuk mencegah kelelahan berlebih. Upaya ini dapat diperkuat dengan penyelenggaraan workshop atau seminar kesadaran kesehatan mental secara rutin serta peningkatan dukungan sosial melalui kegiatan mentoring, kelompok diskusi, dan aktivitas rekreatif, sehingga tercipta lingkungan kampus yang kondusif dan mendukung keseimbangan psikologis mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Efc, P., Akademik, S., Kelas, K., & Salsabiila, R. A. (2023). *Peran EFC: Stres Akademik dalam Menunggu Kenaikan Kelas? 1*, 100–106.
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11.
<https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734–1739. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1419>
- Fanani, A. (2016). Bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan dan stress yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. *Etheses IAIN Kediri*, 1–23.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Ibadi, R. M. W. (2024). Diskursus Metodologi Penelitian. *Jurnal Trave*, XXVIII(1), 14–21.
- Iswati, M. A. & S. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(2), 17–23.
- Kojongian, M., Tumbuan, W., & Ogi, I. (2022). Efektifitas Dan Efisiensi Bauran Pemasaran Pada Wisata Religius Ukit Kasih Kanonang Minahasa Dalam Menghadapi New Normal. *Jurnal EMBA*, 10(4), 1968.
- 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. (2020). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Mustapa, P., Pipin Yunus, & Susanti Monoarfa. (2023). Penerapan Perawatan Endotracheal Tube Pada Pasien Dengan Penurunan Kesadaran Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr Aloe Saboe Kota Gorontalo. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah*

- Keperawatan*, 11(02), 105–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Pasaribu, S. B., Hasibuan, A. S., Pratiwi, D. A., & Salianto. (2024). Dampak Stress Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8112–8118.
- Polii, C. G., Naukoko, A. T., & Siwu, H. F. D. (2023). Pengaruh Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Tingkat Pengangguran Di Kota Tomohon. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 23(5), 13–24.
- Rahmadina, R., & Eka Putri, Y. S. (2023). Perbedaan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Masa Adaptasi Endemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 91–97. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.489>
- Restania, N. D., & Yuwono, S. (2021). *Dinamika Stres Siswa SMA Selama Learning From Home*. 1–17. <http://eprints.ums.ac.id/92312/>
- Ridad, G. S., Angintaopan, H. S., Hanief, P., Ayunan, M. K., & Manalocon, S. M. (2024). *Stressors and Coping Strategies as Perceived among Nursing Students during Related Learning Experience (RLE)*. 14(April), 1–15.
- Romadhoni, R. W., & Widiati, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>
- Sinta. (2020). Gambaran proteinuria pada penderita hipertensi studi di puskesmas jabon jombang. *Karya Tulis Ilmiah*, 1, 58.
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF* (M. Dr.Ir.Sutopop. S.PD (ed.); 4th ed.). ALFABETA.
- Supriatna, E. (2022). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Secara Daring Di Masa Pandemi. *Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(78124), 1808–1817.
- Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 125–132. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11173272>

Syahbani, A. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Kesehatan Selama Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19. *Universitas Dr. Soebandi*.

Umar Hmdan Nasution, S.E, M. ., & Listya Devia Junaidi, S. M. S. C. (2024). *Metode Penelitian* (C. P. J.Prayoga, S.KOM.,M.Kom. (ed.)). PT. SSERASI MEDIA TEKNOLOGI ALL. RIGHT RESERVED.

Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024). Etika Dalam Peneltian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.

