

STRES AKADEMIK YANG DIHADAPI MAHASISWA SEMESTER 4 DI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA KAMPUS TUBAN

Paskalia Siska Putri Febrina¹⁾, Yasin Wahyurianto²⁾, Teresia Retna Puspitadewi³⁾, Binti Yunariyah⁴⁾

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban,
Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: paskaliafebrina@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik sering dialami mahasiswa keperawatan akibat tingginya tuntutan tugas, ujian, dan praktik klinik yang dapat berdampak pada prestasi belajar dan kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik yang dihadapi mahasiswa semester 4 Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban. Metode: Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang diteliti terdiri dari 82 mahasiswa, dengan jumlah sampel sebanyak 68 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa semester 4 Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban dengan kategori umur remaja (< 20 tahun) memiliki tingkat stres akademik ringan sebanyak 18 mahasiswa (72%), hampir seluruh mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stres akademik ringan sebanyak 5 mahasiswa (83%), sebagian besar mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memiliki tingkat stres akademik ringan sebanyak 20 mahasiswa (71%), dan hampir seluruh mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat stres akademik ringan sebanyak 19 mahasiswa (79%). Simpulan: Temuan menunjukkan stres akademik mahasiswa masih dalam batas adaptif, mencerminkan kemampuan cukup baik dalam mengelola tekanan. Kondisi ini dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Adaptasi yang baik mendukung kelancaran akademik karena tanpa coping efektif, stres dapat meningkat. Diperlukan upaya berkelanjutan melalui dukungan sosial, manajemen waktu, dan aktivitas positif guna menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci : Stres Akademik, Mahasiswa Keperawatan, Semester 4

ABSTRACT

Academic stress is frequently experienced by nursing students due to high demands from assignments, examinations, and clinical practice, which can impact academic performance and mental health if not properly managed. Objective: The objective of this study was to describe the academic stress faced by fourth-semester students at the Diploma III Nursing Program, Tuban Campus. Methods: This study employed a descriptive design with a

cross-sectional approach. The population consisted of 82 students, with a sample size of 68 students selected using a simple random sampling technique. Data collection was carried out using an academic stress questionnaire. Data analysis was performed using univariate analysis. Results: The results of this study indicated that out of 82 students, the majority of fourth-semester students in the Diploma III Nursing Program, Tuban Campus, within the adolescent age category (< 20 years old) experienced mild academic stress, totaling 18 students (72%), almost all male students experienced mild academic stress, totaling 5 students (83%), the majority of students living with their parents experienced mild academic stress, totaling 20 students (71%), and almost all students active in organizations experienced mild academic stress, totaling 19 students (79%). Conclusion: The findings indicate that students' academic stress remains within adaptive limits, reflecting a fairly good ability to manage pressure. This condition is influenced by internal and external factors. Good adaptation supports academic smoothness because, without effective coping, stress can escalate. Continuous efforts through social support, time management, and positive activities are required to maintain mental health.

Keywords : *Academic Stress, Nursing Students, Fourth Semester*

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah sebuah isu yang semakin berkembang di antara mahasiswa dan menjadi masalah signifikan dalam sektor pendidikan tinggi. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademis seperti tugas yang menumpuk, ujian, praktikum, dan tujuan pencapaian nilai yang tinggi, yang menyebabkan tekanan psikologis yang cukup besar. Stres akademik muncul ketika seseorang tidak dapat beradaptasi dengan tuntutan akademis yang ada, yang memunculkan reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis yang negative (Lubis et al., 2021).

Tekanan akademik berdampak luas bagi mental, fisik, hingga relasi sosial mahasiswa, yang kerap memicu kecemasan, kelelahan kognitif, hilangnya fokus, serta penurunan motivasi belajar (Nurzahirah et al., 2024). Stres akademik yang dibiarkan tanpa penanganan dapat mengganggu pola tidur, yang kemudian menghambat kesehatan fisik dan menurunkan prestasi belajar secara drastis (Racsanjani & Selian, 2026). Di samping itu, stres akademik berhubungan erat dengan kualitas hidup mahasiswa secara umum, di mana mereka yang mengalami tingkat stres tinggi biasanya memiliki kesejahteraan emosional dan sosial yang lebih rendah (Nurzahirah et al., 2024).

Secara global, stres akademik pada mahasiswa menjadi isu yang cukup serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa di dunia mengalami stres akademik dengan kategori sedang hingga tinggi, terutama akibat tekanan akademik dan tuntutan prestasi (Rohmah & Mahrus, 2024). Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berada pada kisaran 36,7% hingga 71,6% yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik selama masa studi (Nurzahirah et al., 2024; Rohmah & Mahrus, 2024). Di tingkat regional Jawa Timur, mahasiswa juga mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi terutama dipengaruhi oleh tuntutan akademik, beban tugas, serta perubahan sistem pembelajaran (Lubis et al., 2021). Tingkat stres dapat ditekan hingga kategori rendah sebesar 50,85% apabila didukung oleh dukungan keluarga yang sangat tinggi (Andini et al., 2025). Sementara di tingkat lokal Kabupaten Tuban, dari 10 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami dampak stres akademik pada berbagai aspek. Pada aspek fisiologis, terdapat 7 dari 10 mahasiswa mengalami kelelahan dan sakit kepala ketika menghadapi tugas kuliah. Pada aspek emosional, sebanyak 8 dari 10 mahasiswa menyatakan sering merasa cemas, tertekan, dan takut tidak mampu menyelesaikan tugas

dengan baik. Dari aspek perilaku, 6 dari 10 mahasiswa menunjukkan kecenderungan menunda pekerjaan, mengalami perubahan pola tidur, serta meningkatnya penggunaan media sosial sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas. Sedangkan pada aspek akademik, 5 dari 10 mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi belajar dan merasa tidak maksimal dalam mengerjakan tugas. Merujuk pada hasil survei tersebut, dapat disimpulkan bahwa beban stres akademik merupakan isu nyata bagi mahasiswa yang membawa implikasi negatif secara multidimensi, mencakup kesejahteraan psikologis, kondisi fisik, pergeseran pola perilaku, dan penurunan kualitas performa belajar.

Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan fenomena yang berproses, dimana kemunculannya didorong oleh interaksi kompleks dari beragam elemen yang saling mempengaruhi satu sama lain. Faktor internal, seperti motivasi untuk berprestasi, kemampuan beradaptasi, serta ketahanan mental, sangat berpengaruh dalam menentukan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa (Agustini et al., 2023; Inayati et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki ketahanan rendah lebih rentan terhadap stres saat menghadapi tekanan akademik. Faktor-faktor eksternal, yang meliputi tingginya volume beban kerja, struktur pembelajaran, terbatasnya dukungan dari lingkungan sosial, serta tekanan untuk memenuhi target akademik secara tepat waktu, diidentifikasi sebagai determinan utama yang mendorong timbulnya stres pada mahasiswa (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023; Rohmah & Mahrus, 2024).

Upaya penanggulangan stres akademik pada mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak. Peningkatan kemampuan dalam mengelola stres menjadi salah satu intervensi krusial. Melalui pendekatan ini, mahasiswa dilatih untuk memiliki keterampilan regulasi emosi yang mumpuni agar mampu menghadapi berbagai tekanan di dunia pendidikan dengan cara yang lebih solutif (Novitasari et al., 2025). Selain itu, kemampuan manajemen waktu juga sangat penting agar mahasiswa dapat mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas secara efektif sehingga dapat mengurangi tekanan akademik (Novitasari et al., 2025).

Meningkatkan ketahanan akademik merupakan solusi penting untuk menghadapi stres akademik. Tingkat resiliensi yang tinggi pada seorang mahasiswa menjadi kunci utama dalam kemampuannya untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika dihadapkan berbagai beban tekanan selama masa perkuliahan (Agustini et al., 2023). Di samping itu, peran sistem pendukung yang terdiri dari lingkungan pertemanan, keluarga, serta tenaga pengajar terbukti signifikan dalam mencegah serta menurunkan intensitas stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa (Inayati et al., 2022).

Dari sisi institusi pendidikan, diperlukan upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, seperti penyesuaian beban akademik, metode pembelajaran yang efektif, serta penyediaan layanan konseling bagi mahasiswa (Rohmah & Mahrus, 2024). Selain itu, pelaksanaan edukasi kesehatan mental melalui seminar atau pelatihan juga dapat membantu mahasiswa dalam mengenali dan mengatasi stres akademik secara mandiri (Nurzahirah et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian mengacu pada rangkaian proses atau langkah-langkah yang dilakukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Pada umumnya, desain penelitian merupakan bagian dari pendekatan atau metode penelitian tertentu (Retnawati et al., 2025). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, yang berarti penelitian ini menekankan waktu pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan untuk mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa tanpa adanya tindak lanjut terhadap responden (Lubis et al., 2021).

Lokasi dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban pada bulan April-Mei 2026.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian didefinisikan sebagai segala atribut, nilai, atau karakteristik spesifik yang melekat pada objek, subjek, maupun kegiatan, yang memiliki variasi tertentu dan dipilih secara sistematis oleh peneliti untuk dikaji guna menghasilkan kesimpulan ilmiah (Muin.A, 2023). Variabel dalam penelitian adalah stres akademik.

Populasi

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek atau objek penelitian yang bersifat generalis, di mana setiap unit di dalamnya memiliki karakteristik dan kualitas spesifik yang relevan dengan tujuan studi. Kumpulan unit analisis yang utuh ini menjadi fokus pengamatan peneliti agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi menjadi sebuah kesimpulan ilmiah (Muin.A, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 4 Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban sebanyak 82 mahasiswa.

Sampel

Sampel yakni sebagian kecil populasi yang dipilih melalui prosedur sistematis guna mencerminkan karakteristik keseluruhan kelompok. Penggunaan sampel menjadi langkah esensial ketika peneliti dihadapkan pada kendala praktis terkait keterbatasan anggaran, durasi waktu, serta ketersediaan tenaga pendukung dalam pelaksanaan studi (Muin.A, 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa semester 4 Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban. Dalam menghitung besarnya sampel pada dapat menggunakan rumus *Slovin*. Berdasarkan perhitungan rumus di atas, maka besar sampel dalam penelitian ini adalah 68 mahasiswa semester 4 Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban.

Teknik Sampling

Teknik *sampling* merujuk pada metode pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi (Muin.A, 2023).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sarana operasional yang dimanfaatkan peneliti untuk menghimpun, mengukur, serta menganalisis variabel atau fenomena yang relevan dengan pokok permasalahan pada subjek maupun sampel yang diteliti (Muin.A, 2023). Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres akademik. Kuesioner adalah serangkaian instrumen pertanyaan yang disusun berdasarkan alat ukur variabel, dimana pengumpulan data menggunakan kuesioner sangat efisien karena responden hanya memilih jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti (Retnawati et al., 2025). Responden diminta untuk memberikan jawaban dengan memilih salah satu opsi yang tersedia pada jawaban yang sesuai. Hasil dari kuesioner stres akademik akan dikategorikan menjadi stres akademik ringan ($\leq 55\%$), stres akademik sedang (56-75%), dan stres akademik berat (76-100%).

Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Setelah peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani informed consent. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner yang terdiri atas kuesioner bagian karakteristik responden (umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dan keaktifan organisasi) serta bagian pernyataan terkait stres akademik. Selama proses pengisian, responden diminta untuk memberikan jawaban pada setiap item pertanyaan sesuai dengan kondisi yang dialami serta memastikan seluruh pertanyaan pada kuesioner telah dijawab secara lengkap.

Pengolahan Data

Data yang sudah terkumpul diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* terlebih dahulu melalui langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) *Editing*
Editing adalah pengecekan data kuesioner guna menjamin kelengkapan, kejelasan, serta konsistensi jawaban responden, sehingga data yang tidak valid dapat disisihkan sebelum diolah lebih lanjut.
- 2) *Coding*
Coding merupakan pemberian simbol atau angka tertentu pada data yang telah diklasifikasikan untuk memudahkan proses entri data ke dalam sistem komputer.
- 3) *Scoring*
Scoring dilakukan dengan menjumlahkan skor jawaban responden pada tiap variabel. Bila jawaban pertanyaan “Ya” diberi skor 1 dan “Tidak” diberi skor 0.
- 4) *Tabulating*
Tabulating adalah proses sistematis penyusunan data ke dalam tabel frekuensi yang bertujuan untuk menyederhanakan data sehingga lebih mudah untuk dianalisis.

Analisis Data

Analisis data merupakan prosedur sistematis untuk mengklasifikasikan informasi ke dalam pola, kategori, dan unit dasar, yang berfungsi untuk mengidentifikasi tema utama serta membangun hipotesis kerja berdasarkan fakta yang terhimpun (Muin.A, 2023). Penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan tujuan mendeskripsikan ciri-ciri tiap variabel secara terperinci. Data disajikan melalui tabel distribusi frekuensi dan persentase yang berfungsi untuk menggambarkan karakteristik responden secara faktual. Adapun variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan masing-masing variabel yang diteliti, yaitu stres akademik dan karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dan keaktifan organisasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Mahasiswa Semester 4 Berdasarkan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal, dan Keaktifan Organisasi) di Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban Bulan Mei 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
Remaja (< 20 tahun)	25	36,8%
Dewasa muda (≥ 20 tahun)	43	63,2%
Total	68	100%
Jenis Kelamin		

Laki - laki	6	8,8%
Perempuan	62	91,2%
Total	68	100%
Tempat tinggal		
Asrama	40	58,8%
Bersama orang tua	28	41,2%
Total	68	100%
Keaktifan organisasi		
Aktif	24	35,3%
Tidak aktif	44	64,7%
Total	68	100%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa berada pada umur dewasa muda (≥ 20 tahun) yaitu sebanyak 43 mahasiswa (63,2%), hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 mahasiswa (91,2%), sebagian besar mahasiswa tinggal di asrama yaitu sebanyak 40 mahasiswa (58,8%), dan sebagian besar mahasiswa tidak aktif mengikuti organisasi yaitu sebanyak 44 mahasiswa (64,7%).

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik yang Dihadapi Mahasiswa Semester 4 di Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban Bulan Mei 2026

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	48	70,6 %
Sedang	14	20,6 %
Berat	6	8,8 %
Total	68	100 %

Tabel 2. Menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik ringan yaitu sebanyak 48 mahasiswa (70,6%) dan sebagian kecil mahasiswa memiliki tingkat stres akademik berat yaitu sebanyak 6 mahasiswa (8,8%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik yang Dihadapi Mahasiswa Semester 4 Berdasarkan Umur Bulan Mei 2026

Karakteristik		Tingkat Stres Akademik						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		F	%
		F	%	F	%	F	%		
Umur	Remaja (< 20 tahun)	18	72%	5	20%	2	8%	25	100%
	Dewasa muda (≥ 20 tahun)	30	70%	9	21%	4	9%	43	100%

Karakteristik	Tingkat Stres Akademik						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Total	48	70,6	14	20,6%	6	8,8%	68	100%
		%						

Tabel 3. Menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa semester 4 dengan kategori umur remaja (< 20 tahun) memiliki tingkat stres akademik ringan dengan jumlah 18 mahasiswa (72%).

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik yang Dihadapi Mahasiswa Semester 4 Berdasarkan Jenis Kelamin Bulan Mei 2026

Karakteristik		Tingkat Stres Akademik						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		F	%
		F	%	F	%	F	%		
Jenis kelamin	Laki – laki	5	83%	0	0,0%	1	17%	6	100%
	Perempuan	43	69%	14	23%	5	8%	62	100%
Total		48	70,6	14	20,6%	6	8,8%	68	100%
			%						

Tabel 4. Menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa, hampir seluruh mahasiswa semester 4 dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stres akademik ringan dengan jumlah 5 mahasiswa (83%).

Tabel 5. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik yang Dihadapi Mahasiswa Semester 4 Berdasarkan Tempat Tinggal Bulan Mei 2026

Karakteristik		Tingkat Stres Akademik						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		F	%
		F	%	F	%	F	%		
Tempat tinggal	Asrama	28	70%	8	20%	4	10%	40	100%
	Bersama orang tua	20	71%	6	21%	2	8%	28	100%
Total		48	70,6	14	20,6%	6	8,8%	68	100%
			%						

Tabel 5. Menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa semester 4 yang tinggal bersama orang tua memiliki tingkat stres akademik ringan dengan jumlah 20 mahasiswa (71%).

Tabel 6. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik yang Dihadapi Mahasiswa Semester 4 Berdasarkan Keaktifan Organisasi Bulan Mei 2026

Karakteristik		Tingkat Stres Akademik						Total	
		Ringan		Sedang		Berat			
		F	%	F	%	F	%	F	%
Keaktifan organisasi	Aktif	19	79%	4	17%	1	4%	24	100%
	Tidak aktif	29	66%	10	23%	5	11%	44	100%
Total		48	70,6 %	14	20,6%	6	8,8%	68	100%

Tabel 6. Menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa, hampir seluruh mahasiswa semester 4 yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat stres akademik ringan dengan jumlah 19 mahasiswa (79%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Mahasiswa Semester 4 Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa semester 4 di Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban berada pada umur dewasa muda (≥ 20 tahun) dan hampir setengahnya berada pada umur remaja (< 20 tahun).

Sebagai individu dalam fase perkembangan dewasa awal, mahasiswa menjalani pendidikan di perguruan tinggi dengan tuntutan kemandirian dan tanggung jawab yang lebih luas. Selain fokus pada kegiatan pembelajaran, mahasiswa dituntut memiliki kapasitas berpikir kritis serta kemampuan adaptasi yang tangkas terhadap dinamika lingkungan kampus (Inayati et al., 2022). Menurut teori perkembangan, usia remaja (< 20 tahun) masih berada pada fase pencarian identitas diri, dimana individu masih berusaha memahami peran dan tanggung jawabnya dalam kehidupan (Oktariani et al., 2021). Pada fase ini, mahasiswa umumnya masih sangat bergantung pada dukungan eksternal baik dari pihak keluarga maupun institusi pendidikan karena keterbatasan dalam mengelola tekanan secara mandiri. Akibat minimnya kemandirian dalam menangani beban kerja, mereka cenderung lebih mudah terpapar stres akademik, terutama ketika beban tugas serta kompleksitas praktik klinik meningkat. Sementara itu, mahasiswa pada usia dewasa muda (≥ 20 tahun) mulai mampu membangun hubungan sosial yang lebih matang serta memiliki kontrol diri yang lebih baik (Alamsyah et al., 2022). Pada tahap ini, kemampuan dalam mengelola stres, mengatur waktu, serta menyelesaikan masalah sudah berkembang lebih optimal sehingga mahasiswa lebih mampu beradaptasi terhadap lingkungan akademik yang dinamis dan kompleks.

Selain faktor perkembangan psikologis, usia juga berkaitan dengan pengalaman dan kemampuan koping individu. Semakin bertambah usia, individu cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi berbagai situasi stres, sehingga strategi koping yang digunakan menjadi lebih adaptif (Ambarwati et al., 2024). Hal ini memungkinkan mahasiswa dewasa muda lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang lebih muda.

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan kesesuaian antara data dan teori bahwa mayoritas mahasiswa berada pada usia dewasa muda (≥ 20 tahun) yang memiliki kemampuan adaptasi dan pengelolaan stres yang lebih baik. Namun demikian, mahasiswa yang masuk dalam kategori usia remaja (< 20 tahun) sering kali menunjukkan keterbatasan dalam menghadapi beban tekanan akademik selama masa studinya. Usia yang lebih matang cenderung diikuti dengan pengalaman, kemampuan coping, serta pengendalian emosi yang lebih baik.

Dengan demikian, diperlukan dukungan dari lingkungan kampus, seperti bimbingan akademik, pendampingan psikologis, serta pengembangan keterampilan coping, agar mahasiswa mampu mengelola stres akademik secara optimal dan menjaga kesehatan mental selama proses pendidikan. Pendekatan yang adaptif dan suportif sangat penting untuk meminimalkan risiko stres akademik yang berlebihan serta meningkatkan kualitas proses pembelajaran mahasiswa.

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki.

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dihadapkan pada kompleksitas tuntutan yang mencakup aspek pengembangan intelektual (akademik) serta tanggung jawab non-akademik. Dalam menjalani proses pendidikan tersebut, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar, menyelesaikan tugas akademik, serta menghadapi tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Karakteristik individu, termasuk jenis kelamin, dapat memengaruhi cara mahasiswa dalam merespons tuntutan tersebut (Inayati et al., 2022). Selain itu, tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, ujian, serta kegiatan praktik klinik juga membutuhkan kesiapan fisik dan mental yang baik (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Oktariani et al., 2021), perempuan cenderung memiliki tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih mudah mengekspresikan perasaan dan cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi. Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan perempuan terhadap stres akademik, khususnya saat mereka dihadapkan pada akumulasi beban tugas serta tuntutan pendidikan yang intens. Namun demikian, perempuan juga memiliki kelebihan dalam hal kemampuan mencari dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar, sebagai bentuk strategi coping terhadap stres yang dialami.

Sementara itu, menurut (Alamsyah et al., 2022), laki-laki cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih tertutup dan lebih sering menggunakan pendekatan *problem-focused coping*, yaitu menyelesaikan masalah secara langsung tanpa banyak mengekspresikan emosi. Meskipun demikian, kecenderungan untuk menahan atau menyembunyikan emosi dapat menyebabkan stres yang dialami tidak terlihat secara jelas, sehingga berpotensi menumpuk dan berdampak pada kondisi psikologis jika tidak dikelola dengan baik.

Selain penguasaan pemahaman teoretis, mahasiswa diwajibkan memiliki kecakapan dalam mengimplementasikan keterampilan tersebut secara nyata dalam praktik lapangan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan berupa rasa takut melakukan kesalahan, tuntutan dari pembimbing, serta adaptasi dengan lingkungan praktik, yang berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik (Saifudin et al., 2023). Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi cara mahasiswa menghadapi stres. Terdapat perbedaan kecenderungan dalam mekanisme coping, perempuan umumnya bereaksi terhadap tekanan melalui pendekatan yang berbasis emosional, sementara laki-laki lebih condong menerapkan strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah atau pendekatan rasional.

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan kesesuaian antara data dan teori bahwa mayoritas mahasiswa berjenis kelamin Perempuan cenderung lebih ekspresif dalam merespons tekanan

akademik, namun juga lebih adaptif dalam mencari dukungan sosial sebagai bentuk koping. Sementara itu, mahasiswa laki-laki yang jumlahnya lebih sedikit tetap memiliki potensi mengalami stres akademik, meskipun tidak selalu tampak secara langsung karena kecenderungan untuk menahan emosi.

Dominasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya variasi dalam respons terhadap stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan dalam penanganan stres tidak dapat disamaratakan, melainkan perlu disesuaikan dengan karakteristik individu masing-masing mahasiswa.

Perbedaan jenis kelamin tidak menentukan level stres akademik, namun berperan penting dalam menentukan strategi koping yang digunakan. Faktor lain seperti dukungan sosial, suasana pembelajaran, pengalaman, dan kemampuan menghadapi masalah juga berkontribusi besar terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Tempat Tinggal

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa tinggal di asrama dan hampir setengahnya tinggal bersama orang tua.

Lingkungan tempat tinggal merupakan faktor eksternal yang berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa saat berhadapan dengan tuntutan akademik. Mahasiswa yang tinggal di asrama biasanya dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur rutinitas, termasuk manajemen waktu, memenuhi kebutuhan pribadi, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Proses penyesuaian ini bisa menjadi sumber stres tersendiri, terutama bagi mereka yang belum mempunyai kemampuan koping yang cukup baik (Inayati et al., 2022).

Selain itu, mahasiswa yang tinggal di asrama juga harus menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku, kehidupan bersama teman sebaya, serta keterbatasan fasilitas tertentu. Kondisi lingkungan yang ramai, kurangnya privasi, serta perbedaan kebiasaan antar individu dapat memicu ketidaknyamanan yang berpotensi meningkatkan stres akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023) yang menyatakan bahwa lingkungan tempat tinggal yang kurang kondusif dapat mengganggu konsentrasi belajar dan berdampak pada meningkatnya tekanan akademik.

Di sisi lain, mahasiswa yang tinggal dengan orang tua cenderung mendapatkan dukungan emosional yang lebih kuat. Kehadiran keluarga mampu memberikan rasa aman, dorongan, dan bantuan dalam menghadapi kesulitan dalam studi. Peran dukungan sosial dari keluarga sangat signifikan sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menekan tingkat stres akademik. Menurut (Oktariani et al., 2021), individu yang memiliki dukungan sosial yang solid lebih mampu mengelola stres karena mereka merasa tidak berjuang sendirian. Namun, tinggal dengan orang tua tidak selalu menjamin stres yang rendah. Di beberapa situasi, mahasiswa tetap dapat menghadapi tekanan, baik dari tuntutan akademik maupun ekspektasi keluarga terhadap pencapaian yang harus dicapai. Ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya ditentukan oleh tempat tinggal, tetapi juga oleh faktor lain seperti tuntutan belajar, kemampuan beradaptasi, dan strategi koping individu.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesesuaian antara hasil penelitian dan teori yang ada, di mana mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki potensi mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Hal ini disebabkan oleh adanya tuntutan kemandirian dan proses adaptasi terhadap lingkungan baru.

Tempat tinggal mempunyai peran yang penting dalam membentuk keadaan psikologis mahasiswa, khususnya dalam kemampuan penyesuaian dan pengelolaan stres. Mahasiswa yang berada di asrama perlu memiliki kemampuan manajemen diri yang baik agar bisa menyeimbangkan kehidupan pribadi dengan tuntutan akademik. Mahasiswa yang tinggal

bersama keluarga diharapkan mampu mendayagunakan dukungan tersebut sebagai strategi primer untuk menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, diperlukan upaya dari institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan tempat tinggal yang nyaman dan mendukung proses belajar mahasiswa, khususnya di asrama. Selain itu, sangat penting untuk menyediakan edukasi mengenai manajemen stres dan peningkatan kemampuan coping sehingga mahasiswa mampu menghadapi berbagai tekanan akademik dengan lebih efektif.

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Keaktifan Organisasi

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa tidak aktif mengikuti organisasi dan hampir setengahnya aktif mengikuti organisasi.

Melalui partisipasi organisasi, mahasiswa tidak hanya mendapatkan wawasan non-akademik, tetapi juga berkesempatan mengembangkan kecakapan komunikasi, jiwa kepemimpinan, dan kedisiplinan dalam mengatur waktu. Namun, di sisi lain, keterlibatan dalam organisasi juga dapat menjadi sumber tuntutan tambahan yang berpotensi menimbulkan stres, terutama jika mahasiswa tidak mampu menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan organisasi (Inayati et al., 2022). Mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada kegiatan akademik, sehingga dapat mengurangi beban aktivitas yang harus dijalani. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang membantu dalam menurunkan tingkat stres akademik. Namun demikian, kurangnya keterlibatan dalam organisasi juga dapat membatasi kesempatan mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan sosial serta memperluas dukungan sosial dari lingkungan pertemanan.

Mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam organisasi cenderung memperoleh jejaring dukungan sosial yang lebih kuat, hal ini menjadi strategi penanggulangan yang efektif saat menghadapi tekanan selama masa studi. Menurut (Oktariani et al., 2021), dukungan sosial berfungsi dengan sangat signifikan dalam membantu orang-orang untuk menurunkan level stres, karena mereka merasa memiliki ruang untuk membagikan serta mencari solusi atas tantangan yang mereka hadapi.

Namun demikian, aktivitas organisasi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental jika tidak dikelola dengan sistem manajemen waktu yang tepat. Mahasiswa perlu memiliki kecakapan untuk mengatur prioritas antara tuntutan pendidikan formal, peran dalam organisasi, dan kehidupan pribadi mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu dapat mengakibatkan penumpukan pekerjaan, kelelahan, dan stres yang semakin meningkat dalam konteks akademik (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan organisasi memiliki dua sisi, yaitu sebagai faktor pendukung sekaligus faktor risiko terhadap stres akademik. Mahasiswa yang tidak aktif organisasi cenderung memiliki beban yang lebih ringan, namun mungkin kurang dalam dukungan sosial. Sementara itu, mahasiswa yang aktif organisasi memiliki dukungan sosial yang lebih baik, tetapi juga menghadapi tuntutan tambahan yang dapat memicu stres.

Keikutsertaan dalam organisasi tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya stres akademik, tetapi lebih bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola peran dan tanggung jawab yang dimiliki. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik serta memiliki strategi coping yang efektif cenderung dapat menjalani kedua aktivitas tersebut secara seimbang tanpa mengalami stres yang berlebihan.

Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan strategi coping mahasiswa menjadi sangat penting, terutama bagi mereka yang aktif dalam organisasi. Selain itu, institusi pendidikan seharusnya memberikan dukungan dengan mengembangkan organisasi yang memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta kegiatan akademik dan non-akademik.

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester 4 Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik ringan dan sebagian kecil mahasiswa memiliki tingkat stres akademik berat. Stres akademik merupakan respons psikologis seseorang terhadap berbagai ekspektasi yang ditemui selama menempuh studi. Secara umum, intensitas stres ini diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yakni ringan, sedang, hingga berat. Pembagian ini menggambarkan seberapa besar tekanan yang dirasakan serta dampaknya terhadap kondisi fisik, psikologis, dan perilaku mahasiswa (Nurzahirah et al., 2024).

Stres akademik dipahami sebagai respons mental terhadap beban kerja kurikuler, seperti penugasan, ujian, maupun praktik lapangan. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan ini bersifat subjektif, di mana efektivitasnya ditentukan oleh mekanisme penilaian dan pola respon masing-masing individu. Menurut (Inayati et al., 2022), stres akademik bisa muncul ketika individu merasa tuntutan yang ada melebihi kemampuan yang dimilikinya.

Stres akademik tingkat ringan merupakan kondisi dimana tekanan yang dirasakan masih dalam batas wajar dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Pada tahap ini, mahasiswa mungkin mengalami kelelahan ringan, sedikit kecemasan, atau penurunan konsentrasi, namun masih mampu mengendalikan kondisi tersebut dengan baik (Lubis et al., 2021). Stres ringan justru dapat memberikan dampak positif karena mendorong mahasiswa untuk lebih fokus, meningkatkan motivasi belajar, serta lebih siap dalam menghadapi tuntutan akademik (Oktariani et al., 2021).

Namun demikian, sebagian kecil mahasiswa yang mengalami stres akademik berat. Hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan pada sebagian mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademis yang diberikan. Stres berat dapat ditandai dengan munculnya gangguan konsentrasi, kelelahan, kecemasan berlebihan, hingga penurunan motivasi belajar. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan mental, serta merugikan hasil akademik (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Berbagai faktor yang berkontribusi pada tingginya stres akademik meliputi tuntutan tugas yang berlebihan, ketidakmampuan dalam mengelola waktu, serta penggunaan metode adaptasi yang kurang tepat. Selain faktor internal tersebut, tidak adanya dukungan dari lingkungan sosial serta ketidakhadiran suasana belajar yang ideal juga berpotensi memperburuk tingkat stres mahasiswa (Inayati et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesesuaian antara hasil penelitian dan teori yang ada, di mana sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres ringan yang masih dalam batas normal dan adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengatasi tekanan akademik dengan baik. Namun, keberadaan mahasiswa dengan stres berat tetap perlu menjadi perhatian karena berisiko menimbulkan dampak yang lebih serius.

Tingkat stres akademik yang sebagian besar berada pada kategori ringan menunjukkan bahwa mahasiswa sudah cukup mampu beradaptasi dengan tuntutan pembelajaran yang ada. Meskipun demikian, mahasiswa yang mengalami stres berat memerlukan perhatian khusus karena berpotensi mengalami gangguan yang lebih serius baik secara akademik maupun psikologis.

Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester 4 Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Surabaya Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa semester 4 dengan kategori umur remaja (< 20 tahun) memiliki tingkat stres akademik ringan.

Umur menjadi salah satu elemen yang berpengaruh pada kemampuan individu untuk menangani stres, termasuk stres akademik. Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional dan peningkatan kemampuan berpikir, meskipun kematangan dalam pengambilan keputusan mungkin belum sepenuhnya mapan (Wulan & Nugraha, 2024). Pada tahap ini, individu mulai belajar menghadapi berbagai tuntutan, termasuk tuntutan akademik, namun masih dalam proses penyesuaian diri.

Mahasiswa yang berada pada usia remaja cenderung mulai mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik. Mereka mulai belajar mengatur waktu, memahami tanggung jawab, serta mencoba berbagai cara dalam menghadapi tekanan akademik. Selain faktor internal, ketersediaan dukungan sosial dari teman sebaya terbukti krusial sebagai instrumen untuk mereduksi beban stres akademik (Inayati et al., 2022).

Stres akademik ringan dapat menjadi hal yang adaptif dan memberikan pengaruh positif terhadap kinerja belajar mahasiswa. Tekanan dalam batas tertentu dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik (Oktariani et al., 2021). Keadaan ini menunjukkan bahwa stres tidak selalu memberikan efek negatif, justru bisa berfungsi sebagai pendorong untuk meningkatkan produktivitas belajar.

Selain dari faktor usia dan pengalaman akademik, keterampilan koping individu juga berkontribusi dalam menentukan tingkat stres yang dialami. Mahasiswa yang memiliki strategi koping yang efektif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, lebih mampu menghadapi dan mengelola tekanan akademik dengan baik (Inayati et al., 2022). Kemampuan ini membantu mahasiswa dalam menghadapi masalah secara rasional serta menjaga kestabilan emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesesuaian antara hasil penelitian dan teori yang ada, dimana mahasiswa semester 4 dengan usia remaja (< 20 tahun) cenderung memiliki tingkat stres akademik ringan karena telah memiliki pengalaman belajar, kemampuan adaptasi, serta dukungan sosial yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa antara faktor perkembangan usia dan pengalaman akademik berperan penting dalam membentuk kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres.

Kondisi stres akademik ringan yang dialami mahasiswa perlu dipertahankan karena dapat memberikan dampak positif terhadap proses belajar. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stres tersebut berpotensi meningkat menjadi tingkat yang lebih tinggi seiring dengan bertambahnya beban akademik pada semester berikutnya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu secara aktif mengembangkan kemampuan manajemen diri, seperti disiplin dalam mengatur waktu, menjaga kesehatan, serta membangun pola belajar yang efektif.

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh mahasiswa semester 4 dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stres akademik ringan.

Jenis kelamin juga dapat berperan dalam cara individu merespons dan mengelola stres, termasuk yang berhubungan dengan akademik. Perbedaan biologis dan psikologis antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi cara mereka memandang tekanan serta taktik koping yang mereka pilih dalam menghadapi tuntutan akademik (Inayati et al., 2022).

Mahasiswa laki-laki biasanya lebih memilih menggunakan pendekatan *problem-focused coping* dalam menghadapi stres, yaitu berusaha langsung menyelesaikan masalah yang menjadi sumber tekanan. Metode ini membantu individu untuk lebih konsentrasi dalam mencari penyelesaian, sehingga beban yang dirasakan tidak berlanjut menjadi tekanan yang lebih berat. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Lubis et al., 2021) yang menunjukkan bahwa mereka yang menggunakan strategi koping yang baik akan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Stres akademik ringan pada mahasiswa laki-laki menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi masih dalam batas yang wajar dan tidak terlalu mengganggu aktivitas akademik. Kondisi ini juga dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta tanggung jawab terhadap tugas akademik (Oktariani et al., 2021).

Namun, mahasiswa laki-laki cenderung kurang mengekspresikan emosi atau mencari bantuan ketika mengalami tekanan. Kondisi ini dapat menjadi kelemahan apabila tekanan yang dialami tidak tersalurkan dengan baik, karena berpotensi menumpuk dan meningkatkan tingkat stres di kemudian hari (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Oleh karena itu, meskipun tingkat stres yang dialami tergolong ringan, tetap diperlukan perhatian dalam pengelolaannya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki tingkat stres akademik ringan karena didukung oleh kemampuan dalam menyelesaikan masalah, pengalaman akademik yang cukup, serta strategi koping yang efektif. Namun demikian, terdapat potensi risiko apabila mahasiswa tidak mampu mengekspresikan tekanan yang dialami secara tepat.

Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki relatif mampu mengendalikan stres akademik dengan baik, terutama dalam hal penyelesaian tugas dan tanggung jawab akademik. Namun, kemampuan tersebut perlu diimbangi dengan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental, seperti dengan berbagi pengalaman, mencari dukungan sosial, atau melakukan aktivitas yang dapat mengurangi stres. Dengan demikian, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa, khususnya laki-laki, dalam mengelola stres tidak hanya dari aspek kognitif tetapi juga emosional.

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Tempat Tinggal

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa semester 4 yang tinggal bersama orang tua memiliki tingkat stres akademik ringan.

Tempat tinggal menjadi salah satu aspek lingkungan yang dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya mendapatkan dukungan emosional, perhatian, dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang lebih baik dibandingkan dengan yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarga (Inayati et al., 2022). Kondisi ini dapat menciptakan rasa aman dan nyaman sehingga membantu mereka menghadapi tekanan akademik.

Dukungan dari orang tua berfungsi sebagai dukungan sosial yang memainkan peran krusial dalam menurunkan tingkat stres. Dukungan sosial ini bisa berupa dukungan emosional, bantuan praktis, atau informasi yang membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut (Oktariani et al., 2021), ketersediaan dukungan sosial yang kuat memudahkan individu dalam menanggulangi tekanan, didorong oleh rasa aman karena memiliki dukungan emosional serta ruang untuk mengekspresikan kendala yang dihadapi.

Hidup bersama orang tua membuat mahasiswa terbebas dari sejumlah kewajiban rutin seperti manajemen keuangan pribadi, pengadaan kebutuhan pangan, dan pengaturan tempat tinggal. Situasi ini memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan fokus pada pencapaian akademis tanpa adanya tekanan beban tambahan. Kondisi ini sejalan dengan pendapat (Inayati et al., 2022) bahwa minimnya beban non-akademik merupakan prediktor bagi rendahnya tingkat stres akademik.

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua juga cenderung memiliki kondisi lingkungan yang lebih stabil, sehingga lebih mudah dalam mengatur waktu dan menjalani aktivitas akademik secara terstruktur. Stabilitas lingkungan ini membantu mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi belajar serta mengurangi tekanan yang berasal dari faktor eksternal. Namun demikian, tinggal bersama orang tua juga dapat memberikan tekanan tersendiri apabila terdapat tuntutan atau harapan yang tinggi terhadap prestasi akademik. Jika

tidak diimbangi dengan komunikasi yang baik, kondisi ini dapat menjadi sumber stres tambahan bagi mahasiswa (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki tingkat stres akademik ringan karena adanya dukungan sosial yang kuat, rasa aman, serta berkurangnya beban tanggung jawab non-akademik. Namun demikian, faktor komunikasi dan ekspektasi dari orang tua tetap perlu diperhatikan agar tidak menjadi sumber tekanan tambahan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan orang tua memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan emosional mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung lebih mudah mengelola tekanan karena memiliki dukungan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan keluarga yang suportif dapat membantu mahasiswa mempertahankan stres pada tingkat ringan. Namun, mahasiswa tetap perlu mengembangkan kemandirian dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara mandiri agar tidak bergantung sepenuhnya pada orang tua.

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Keaktifan Organisasi

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh mahasiswa semester 4 yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat stres akademik ringan.

Keikutsertaan dalam organisasi merupakan salah satu bentuk aktivitas non-akademik yang dapat memberikan pengalaman tambahan bagi mahasiswa, seperti meningkatkan kemampuan komunikasi, kepemimpinan, serta manajemen waktu (Inayati et al., 2022). Mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki kesempatan untuk mengembangkan berbagai keterampilan yang dapat membantu dalam menghadapi tuntutan akademik.

Partisipasi aktif dalam organisasi menuntut mahasiswa memiliki kapasitas dalam menyeimbangkan antara kewajiban edukatif dan agenda ekstrakurikuler. Efektivitas manajemen waktu menjadi faktor krusial guna menjaga stabilitas beban aktivitas sehingga mampu meminimalisasi risiko munculnya tekanan psikologis yang berlebihan. Menurut (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023), manajemen waktu yang efektif dapat membantu individu dalam mereduksi beban tugas dan mencegah terjadinya stres akademik.

Selain itu, keterlibatan dalam organisasi juga memberikan dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial ini dapat berupa motivasi, bantuan dalam menyelesaikan masalah, serta tempat untuk berbagi pengalaman. Menurut (Oktariani et al., 2021), menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai instrumen untuk mengurangi tekanan psikologis dengan cara memberikan kenyamanan emosional dan meningkatkan ketahanan individu. Selain itu, mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam organisasi cenderung memiliki perspektif yang lebih komprehensif dalam menghadapi berbagai tantangan, baik yang berkaitan dengan tekanan akademik maupun tanggung jawab lainnya. Pengalaman ini memfasilitasi mereka dalam mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, sehingga stres yang dirasakan tetap berada pada tingkat yang rendah.

Namun, partisipasi dalam organisasi juga bisa menjadi sumber tekanan jika tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen diri yang baik. Tuntutan kegiatan organisasi yang intens dapat menyebabkan kelelahan, penumpukan tugas, serta bentrokan waktu antara aktivitas akademik dan organisasi. Kondisi ini dapat meningkatkan potensi stres akademik jika tidak dikelola dengan baik (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki tingkat stres akademik ringan karena didukung oleh kemampuan manajemen waktu, adanya dukungan sosial, serta pengalaman dalam menghadapi berbagai tuntutan. Namun demikian, keterlibatan dalam organisasi tetap memiliki potensi sebagai faktor risiko apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang baik.

Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas organisasi tidak selalu menjadi beban, tetapi justru dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap stres. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung lebih terbiasa menghadapi tekanan sehingga mampu mengelola stres dengan lebih baik. Keterlibatan dalam organisasi dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab mahasiswa. Namun, mahasiswa tetap perlu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan organisasi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebagian besar mahasiswa berada pada umur dewasa muda (≥ 20 tahun), hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, sebagian besar mahasiswa tinggal di asrama, dan sebagian besar mahasiswa tidak aktif mengikuti organisasi.
2. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik ringan dan sebagian kecil mahasiswa memiliki tingkat stres akademik berat.
3. Sebagian besar mahasiswa dengan kategori umur remaja (< 20 tahun) memiliki tingkat stres akademik ringan, hampir seluruh mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stres akademik ringan, sebagian besar mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memiliki tingkat stres akademik ringan, dan hampir seluruh mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat stres akademik ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 96–107.
- Alamsyah, R. T., Setiawati, O. R., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. 3, 26–33.
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i220x24p47-58>
- Andini, Suparto, T. A., Dharmansyah, D., Purwandari, A., & Puspita, W. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan FPOK UPI. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1), 25–33.
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Giyartiningtiyas, V. P. (2025). Studi Literatur : Dukungan Sosial sebagai Faktor yang Berperan Penting dalam Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 7518–7523.
- Inayati, W. N., Prihartanti, N., & Partini. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi, Kemampuan Adaptasi Dan Dukungan Sosial Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 3(1).
- 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>

- Mamo, S. O., Nggeong, F., & Amseke, F. V. (2025). *Peran Strategi Coping dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tugas Akhir*. 2020, 62–70.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Muin.A. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Literasi Nusantara Abadi*.
- Mutolib, A., Adiyansah, N., & Purnomo, N. A. S. (2026). *Pengaruh Beban Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik melalui Coping stress sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa di Kota Tasikmalaya*. 6, 643–656.
- Novitasari, M., Srigustini, A., & Kurniawan. (2025). Pengaruh Manajemen Stres Dan Manajemen Waktu Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi (Survei Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi Angkatan 2022-2023). *Jurnal Akademik Ekonomi Dan Manajemen*, 2(4), 61–73.
- Nurzahirah, R., Aulia, V., Martino, H., Rosaria, R., & Sjalini, N. (2024). Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(2), 306–312.
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). *Tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19*. 1(1).
- Prawiranegara, H. A. R., & Nugroho, A. A. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Pasca Pandemi COVID-19 The Relationship between Academic Stress and Family Support with. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 9(2), 122–132.
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 829–837.
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Zahra, Y. S. A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 5(2), 103–114. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p103-114>
- Rahmi, A., Hasibuan, N. S., Purba, N. G., Manurung, S. R., & Thohiri, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017–2024. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>
- Retnawati, H., Rafi, I., Aljura, A. N., Apino, E., Rosyada, M. N., Tuanaya, R., Safitri, R., & Widyastuti, P. (2025). Desain Penelitian. In *Corporate Sustainability-A New Paradigm* (Vol. 32, Issue 3).
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *Journal of Islamic Education and Management*, 5, 36–43.
- 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>
- Sari, N. (2024). *Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 01(01), 32–36.
- Sumarno, A. S. Y., Yuniasih, D., Desvita, W. R., & Sugiyanti, R. (2025). Hubungan Kondisi Tempat Tinggal terhadap Kejadian Stres pada Mahasiswa Angkatan 2021-2022 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 6(4), 328–335.
- Wulan, N., & Nugraha, M. D. (2024). Hubungan Antara Faktor Demografi Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi Keperawatan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 242–250. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1101>