

TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI AKPER KESDAM IM LHOKSEUMAWE

**Erna Masdiana¹, Devi Aprilia², Liza Phonna³, Lasmina Lumban
Gaol⁴**

^{1 2 3 4} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe
Email: ernamasdiana@akimal.ac.id, phonna.liza@gmail.com,
devi.aprilial198832@gmail.com, lasminalumban@yahoo.com

Abstrak

Penyusunan tugas akhir merupakan salah satu tuntutan akademik yang sering menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir, khususnya mahasiswa keperawatan yang dituntut untuk mampu menyelesaikan proses akademik secara tepat waktu. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi psikologis, motivasi belajar, konsentrasi, serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi penyusunan tugas akhir di Akper Kesdam IM Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan teknik *total sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 85 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Pengumpulan data dilakukan Maret 2026, menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21), khususnya sub-skala stres. Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 74 orang (87,1%). Berdasarkan tingkat stres, sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 64 responden (75,3%), sedangkan 21 responden (24,7%) mengalami stres ringan. Tidak ditemukan responden dengan kategori stres berat. Hasil ini menunjukkan bahwa penyusunan tugas akhir memberikan tekanan akademik yang cukup nyata bagi mahasiswa, meskipun belum mencapai kategori berat. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan promotif dari institusi pendidikan, seperti bimbingan akademik yang terarah, konseling, edukasi manajemen stres, serta penguatan strategi koping adaptif untuk mencegah peningkatan stres dan risiko burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Stres Akademik; Mahasiswa Keperawatan; Tugas Akhir

ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG NURSING STUDENTS IN PREPARING FINAL PROJECTS AT AKPER KESDAM IM LHOKSEUMAWE

Abstract

Final project preparation is one of the academic demands that often becomes a source of pressure for final-year students, particularly nursing students who are required to complete their academic process on time. Academic stress that is not properly managed may affect students' psychological condition, learning motivation, concentration, and ability to complete their final projects. This study aimed to describe the level of academic stress among nursing students in preparing their final projects at Akper Kesdam IM Lhokseumawe. This study employed a descriptive quantitative design with a total sampling technique. The respondents consisted of 85 final-year students who were preparing their final projects. Data were collected on March 2026, using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), specifically the stress sub scale. The data were analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of respondents were female, with 74 students (87.1%). Regarding stress levels, most students experienced moderate stress, with 64 respondents (75.3%), while 21 respondents (24.7%) experienced mild stress. No respondents were found in the severe stress category. These findings indicate that final project preparation creates considerable academic pressure for students, although it has not reached a severe level. Therefore, preventive and pro motive efforts from educational institutions are needed, such as structured academic guidance, counseling services, stress management education, and strengthening adaptive coping strategies to prevent increased stress and the risk of academic burnout among final-year students.

Keywords: Academic Stress; Nursing Students; Final Project.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental yang berperan penting dalam menentukan kemampuan individu untuk berpikir, merasakan, serta berperilaku secara adaptif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, serta persiapan menghadapi dunia kerja. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan apabila tidak dikelola dengan baik. Selain itu, kekhawatiran terhadap masa depan profesional juga turut menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting agar mahasiswa mampu beradaptasi secara optimal dan

tetap produktif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan.

Dunia saat ini sedang menghadapi kenyataan pahit, dimana data global menunjukkan bahwa 1 dari 8 orang di sekitar kita tengah berjuang melawan gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai teman yang paling sering muncul tanpa diundang. Bagi para dewasa muda termasuk mahasiswa yang sedang merajut mimpi masalah kesehatan mental yang terabaikan bukan hanya mengganggu nilai akademik, tetapi bisa memadamkan semangat produktivitas dan menurunkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang. *World Health Organization (WHO)* mengingatkan kita semua bahwa stres akademik yang melampaui batas bukan hal yang bisa dianggap sepele. Ia adalah pemicu utama munculnya gangguan kecemasan yang, jika kita biarkan begitu saja, dapat menghambat langkah mahasiswa untuk berkembang menjadi profesional yang tangguh di masa depan. Pada akhirnya, menjaga kesehatan mental mahasiswa bukan hanya soal angka statistik, melainkan soal menjaga harapan dan masa depan generasi penerus kita. fenomena global yang dihadapi oleh mahasiswa di berbagai belahan dunia. Gangguan kesehatan mental yang tidak tertangani pada kelompok usia ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup jangka panjang (*World Health Organization, 2024*).

Memasuki fase akhir pendidikan, mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang lebih spesifik, yaitu penyusunan tugas akhir atau skripsi. Proses ini bukan hanya sekadar tugas akademik, melainkan ujian ketahanan mental karena melibatkan proses berpikir kritis yang panjang, pengumpulan data di lapangan, hingga menghadapi tekanan dari dosen pembimbing. Ketidakpastian hasil penelitian dan keterbatasan waktu sering kali memicu respon stres yang manifestasinya dapat berupa gangguan fisik maupun psikis. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa beban akademik merupakan faktor utama pemicu stres pada mahasiswa tingkat akhir (Pratama & Sari, 2023).

Bagi mahasiswa di bidang kesehatan atau keperawatan, beban tersebut menjadi lebih berat karena adanya kewajiban praktik klinik di rumah sakit yang berjalan beriringan dengan pengerjaan tugas akhir. Kondisi ini menuntut manajemen waktu dan regulasi emosi yang luar biasa kuat. Kegagalan dalam mengelola stres ini dapat menyebabkan fenomena *burnout*, di mana mahasiswa merasa kehilangan motivasi, kelelahan emosional, dan pada akhirnya menunda kelulusan. Stres yang tinggi pada mahasiswa kesehatan terbukti berhubungan signifikan dengan penurunan efikasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik (Hidayat & Lestari, 2025).

Berdasarkan pengamatan Akademi Keperawatan Iskandar Muda Lhokseumawe ditemukan adanya berbagai keluhan terkait proses penyusunan tugas akhir, seperti kecemasan saat menghadapi bimbingan, kesulitan mengatur jadwal antara tugas mandiri dan tanggung jawab lainnya, hingga kelelahan fisik. Mengingat peran mereka sebagai calon tenaga kesehatan yang nantinya akan mengelola kesehatan mental pasien, sangat penting bagi mereka untuk memiliki kesehatan mental yang stabil terlebih dahulu. Oleh karena itu, penelitian deskriptif ini diperlukan untuk memetakan secara akurat beban mental yang dialami agar institusi dapat memberikan dukungan yang tepat. Penelitian serupa menunjukkan bahwa pemetaan

tingkat stres merupakan langkah awal yang krusial dalam menyusun program intervensi kesehatan mental di lingkungan kampus (Saputra & Wijaya, 2026).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain Kuantitatif dengan pendekatan Deskriptif. Desain ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau memetakan gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) atau mencari hubungan antar variabel. Populasi seluruh mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Iskandar Muda Lhokseumawe yang sedang menyusun tugas akhir. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* (Sampling Jenuh), yaitu melibatkan seluruh anggota populasi yang berjumlah 85 responden. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang *representatif* dari seluruh angkatan.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang telah dimodifikasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia. Peneliti menggunakan sub-skala Stres yang terdiri dari 7 butir pernyataan. Skala Pengukuran: Skala Likert 0–3 (0: Tidak Pernah, 1: Jarang, 2: Sering, 3: Sangat Sering). Kriteria Objektif: Skor akhir dikalikan 2 (agar setara DASS-42) dengan kategori: Normal (0–14), Ringan (15–18), Sedang (19–25), Berat (26–33), Sangat Berat (≥ 34) Penelitian ini dilaksanakan di Akper Kesdam IM Lhokseumawe pada bulan Maret- April 2026, Prosedur Pengumpulan Data; Tahap Persiapan: Mengajukan izin penelitian kepada pihak institusi dan menyiapkan instrumen dalam bentuk digital (*Google Form*):Tahap Pelaksanaan: Peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui grup pesan singkat (WhatsApp) kepada ke-87 mahasiswa tersebut. Etika Penelitian: Responden diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) di awal kuesioner. Pengisian bersifat anonim untuk menjaga kerahasiaan data. Analisis Data:Data yang terkumpul diolah secara komputerisasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Univariat, yaitu menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk melihat gambaran tingkat stres responden.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=85)

Variabel Jenis Kelamin (%)	Frekuensi (n)	Persentase
Laki - Laki	11	12,9%
Perempuan	74	87,1%
Total	85	100 %

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir (n=85)

Kategori Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	0	0%
Stres Ringan	21	24,7%
Stres Sedang	64	75,3%
Total	85	100%

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan komposisi yang sangat kontras. Dari total 85 responden, angka yang paling mendominasi adalah responden perempuan sebanyak 74 orang (87,1%), sementara responden laki-laki hanya berjumlah 11 orang (12,9%). Hal ini menunjukkan bahwa populasi mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan, yang secara teoretis sering kali dikaitkan dengan respon emosional yang lebih ekspresif terhadap stresor akademik.

Berdasarkan Tabel 2, ditemukan bahwa tidak ada satu pun mahasiswa (0%) yang berada dalam kategori tingkat stres normal selama menyusun tugas akhir. Data yang paling mendominasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 64 responden (75,3%). Selebihnya, sebanyak 21 responden (24,7%) berada pada kategori stres ringan. Tingginya angka pada kategori stres sedang ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tekanan psikologis yang nyata dan mulai mengalami hambatan dalam konsentrasi maupun ketenangan diri selama proses penyelesaian studi mereka.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka yang paling mendominasi adalah kategori stres sedang sebesar 75,3% (64 responden). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada dalam kondisi ketegangan psikologis yang persisten. Secara teoretis, menurut Wu. J dkk (2023) teori *Stress, Appraisal, and Coping*, kondisi ini terjadi karena mahasiswa melakukan penilaian primer (*primary appraisal*) terhadap tugas akhir sebagai sebuah ancaman atau tantangan yang berat, sehingga memicu respon stres.

Tingginya angka stres sedang ini didukung oleh teori Stuart (2021) dalam keperawatan jiwa, yang menyatakan bahwa pada tingkat stres sedang, lapang persepsi individu mulai menyempit. Mahasiswa mungkin masih mampu menyelesaikan tugasnya, namun dengan fokus yang terpecah dan memerlukan upaya ekstra untuk tetap tenang. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Pratama & Sari (2023) yang menemukan bahwa stres sedang pada

fase skripsi sering kali dipicu oleh akumulasi kelelahan kognitif dan tekanan waktu (*deadline*).

Data menunjukkan bahwa responden perempuan sangat mendominasi sebesar 87,1% (74 responden). Dominasi ini memberikan pengaruh signifikan terhadap gambaran stres dalam penelitian ini. Secara psikologis, perempuan cenderung lebih rentan mengalami distress emosional saat menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Hal ini berkaitan dengan teori *tend-and-befriend* yang menyatakan bahwa perempuan lebih sering merespon stres dengan melibatkan emosi dan mencari dukungan sosial.

Penelitian Hidayat & Lestari (2025) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi terhadap kegagalan akademik dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, persentase stres sedang yang tinggi dalam penelitian ini sangat dipengaruhi oleh profil responden yang mayoritas adalah perempuan, yang secara alami lebih sensitif terhadap stresor lingkungan akademik.

Fakta bahwa tidak ada satu pun mahasiswa (0%) yang berada pada kategori Normal menunjukkan bahwa penyusunan tugas akhir merupakan stresor universal yang tidak dapat dihindari. Meskipun tidak ditemukan kategori stres berat, namun jika stres sedang (75,3%) ini tidak dikelola dengan teknik manajemen emosi atau relaksasi yang tepat, maka kondisi tersebut dapat bereskalasi menjadi gangguan mental yang lebih serius.

Sesuai dengan pendekatan keperawatan jiwa holistik, dukungan dari dosen pembimbing dan lingkungan kampus sangat krusial. Seperti yang dikemukakan oleh Saputra & Wijaya (2026), pemetaan stres yang didominasi pada level sedang ini harus menjadi alarm bagi institusi untuk mulai menyediakan layanan dukungan psikologis guna mencegah terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa seluruh mahasiswa tingkat akhir di Akper Kesdam IM Lhokseumawe mengalami tekanan psikologis selama penyusunan tugas akhir, dengan angka stres sedang yang sangat mendominasi sebesar 75,3%. Fenomena ini mayoritas dialami oleh responden perempuan (87,1%) yang secara teoretis lebih ekspresif dalam merespon stresor akademik.

Kondisi tersebut dipicu oleh berbagai kendala nyata, mulai dari beban ganda antara praktik klinik dan bimbingan, kesulitan manajemen waktu, hingga kelelahan fisik dan kognitif. Karena tidak ditemukannya mahasiswa dalam kategori normal (0%), hasil ini menjadi alarm bagi institusi bahwa mahasiswa sedang berada dalam ketegangan persisten yang membutuhkan dukungan kesehatan mental segera guna mencegah risiko *burnout* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M. (2021). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hidayat, A., & Lestari, S. (2025). Dinamika stres akademik dan efikasi diri pada mahasiswa kesehatan: Sebuah studi longitudinal. *Jurnal Psikologi Kesehatan Indonesia*, 10(1), 45-58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pratama, B., & Sari, D. N. (2023). Analisis beban kognitif dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 112-125.
- Ramadhani, N., & Putri, A. R. (2024). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 35-42.
- Saputra, R., & Wijaya, K. (2026). Pemetaan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi: Urgensi intervensi dini. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 14(1), 22-34.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents and young adults in the digital age*. WHO Press.
- Wulandari, T. (2024). Pengaruh lingkungan akademik suportif terhadap penurunan tingkat distress psikologis mahasiswa. *Media Keperawatan Indonesia*, 7(3), 201-215.
- Wu, J. R., Iwanaga, K., Chan, F., Hu, W., Zhou, K., Chen, X., & Tansey, T. N. (2023). The constructs of the Lazarus and Folkman's stress-appraisal-coping theory as predictors of subjective well-being in college students. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 13(2), 41-65.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.