

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU PRODI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK
TAHUN AJARAN 2022 – 2023**

**MARIA AUDREY LETTIA VANIA
NIM. I1032191025**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU PRODI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK
TAHUN AJARAN 2022 – 2023**

**MARIA AUDREY LETTIA VANIA
NIM. I1032191025**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

LEMBAR PENGESAHAN AKHIR SKRIPSI

SKRIPSI

Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Keperawatan
Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun Ajaran 2022 – 2023

Oleh :

Maria Audrey Lettia Vania
NIM. I1032191025

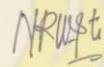
Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Tanjungpura
Tanggal : 21 Juni 2023

Disetujui,

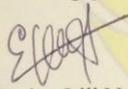
Pembimbing I


Ns. Muhammad Ali Maulana, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0031088508

Pembimbing II


Ns. Nadia Rahmawati, S.Kep., M.Kep
NIP. 199106122022032009

Penguji I


Ns. Ervina Lili Neri, M.Kep
NIP. 199004272022032010

Penguji II


Yoga Pramana, S.Kep., M.Or
NIP. 198801162019031012

Mengetahui,


Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura


dr. Syarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed
NIP.198602112012122003

Lulus Tanggal : 21 Juni 2023
No. SK Dekan FK : 1950/UN22.9/TD.06/2023
Tanggal : 14 Maret 2023



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
UJIAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Maria Audrey Lettia Vania
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 11032191025
Tanggal Sidang Skripsi : Rabu, 21 Juni 2023
Judul Skripsi : Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi
Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun
Ajaran 2022 – 2023

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak/Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Ns. Ervina Lili Neri, M.Kep NIP. 199004272022032010	
2.	Yoga Pramana, S.Kep., M.Or NIP. 198801162019031012	

Pontianak, 21 Juni 2023
Mengetahui,

Pembimbing I

Ns. Muhammad Ali Maulana, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0031088508

Pembimbing II

Ns. Nadia Rahmawati, S.Kep., M.Kep
NIP. 199106122022032009

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Audrey Lettia Vania
NIM : I1032191025
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Kedokteran
Universitas : Tanjungpura

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun Ajaran 2022 - 2023" adalah **ASLI** / hasil penelitian saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas / perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing. Dalam skripsi tidak terdapat karya-karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas mencantumkan sebagai acuan, sumber acuan tersebut telah ditulis dalam daftar pustaka. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kedokteran dengan Nomor Surat Keterangan Lolos Kaji Etik : 2880 /UN22.9/PG/2023.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan keseluruhan Skripsi ini merupakan hasil Karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan ketentuan yang berlaku di Universitas Tanjungpura. Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 7 Juni 2023
Yang membuat pernyataan,



Maria Audrey Lettia Vania
NIM. I1032191025

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PRODI
KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK
TAHUN AJARAN 2022 – 2023**

Skripsi, Juni 2023

Maria Audrey Lettia Vania

XVI + 51 Halaman + 7 Tabel + 8 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa baru pasti akan mengalami masa transisi terkait perubahan yang bisa menyebabkan stres. Apabila mahasiswa tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, maka ada kemungkinan bahwa individu tersebut akan mengalami gangguan kesehatan mental hingga mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang timbul akibat adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik atau persaingan akademik lainnya yang semakin meningkat, sehingga membuat mahasiswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan tersebut. Tingkat stres yang tinggi bukan hanya mengganggu jalannya proses belajar mahasiswa, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa baru prodi keperawatan angkatan 2022 di Universitas Tanjungpura Pontianak.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian observasional yaitu analisis deskriptif. Menggunakan teknik total sampling dengan total subjek penelitian 97 mahasiswa keperawatan Untan angkatan 2022. Response rate sebesar 94% (91 responden). Pengambilan data dilakukan secara tata muka dengan menggunakan kuesioner ESSA. Uji analisis statistik pada penelitian ini menggunakan uji analisis univariat.

Hasil : Hasil analisis univariat didapatkan 2,2% responden memiliki stres akademik ringan, 48,4% responden memiliki stres akademik sedang dan 49,5% responden memiliki stres akademik berat. Mayoritas yang mengalami stres akademik berdasarkan karakteristik, usia 18 tahun dengan total 20 orang (22,0%) tingkat stres sedang, jenis kelamin perempuan dengan total yang sama pada tingkat stres sedang maupun berat yaitu 20 orang (22,0%), etnis suku bangsa Melayu dengan total 21 orang (23,1%) tingkat stres berat.

Kesimpulan : Terdapat stres akademik pada mahasiswa baru Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2022. Mayoritas responden pada penelitian ini mengalami stres akademik berat.

Kata Kunci : Keperawatan, Mahasiswa, Remaja, Stres

Referensi : 29 (1993 – 2022)

**DESCRIPTION OF ACADEMIC STRESS IN NEW STUDENTS OF
NURSING STUDY PROGRAM, TANJUNGPURA UNIVERSITY,
PONTIANAK SCHOOL YEAR 2022 – 2023**

Thesis, June 2023

Maria Audrey Lettia Vania

XVI + 51 Pages + 7 Tables + 8 Attachments

ABSTRACT

Background : *New students will definitely experience a transition period related to changes that can cause stress. If students are not able to adjust well, then there is a possibility that the individual will experience mental health disorders to experience academic stress. Academic stress is a condition that arises due to demands or pressure to achieve academic achievement or other academic competition that is increasing, making students feel increasingly burdened by these demands and pressures. High levels of stress not only interfere with the course of the student learning process, but can also affect emotional, psychological, and even cause health problems*

Objective : *This study aims to determine the picture of academic stress in new students of the 2022 nursing study program at Tanjungpura University Pontianak.*

Method : *This study uses a type of quantitative research using an observational research design, namely descriptive analysis. Using a total sampling technique with a total of 97 Untan nursing students class of 2022. Response rate of 94% (91 respondents). Data collection was carried out face-to-face using ESSA questionnaires. The statistical analysis test in this study used a univariate analysis test.*

Results : *The results of the univariate analysis found that 2.2% of respondents had mild academic stress, 48.4% of respondents had moderate academic stress and 49.5% of respondents had severe academic stress. The majority of those who experienced academic stress based on characteristics, aged 18 years with a total of 20 people (22.0%) moderate stress levels, female gender with the same total at moderate and severe stress levels of 20 people (22.0%), ethnic Malays with a total of 21 people (23.1%) severe stress levels.*

Conclusion : *There is academic stress in new students of the Tanjungpura University Nursing Study Program, class of 2022. The majority of respondents in this study experienced severe academic stress.*

Keywords : *Nursing, Student, Stress, Teen*

References : *29 (1993 – 2022)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa saya panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas segala cinta dan berkat-Nya selama proses penyusunan Skripsi ini, tanpa saya sadari bahwa banyak hal kecil yang dimudahkan oleh-Nya sehingga saya dapat menyusun serta menyelesaikan Skripsi saya yang berjudul **“GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PRODI KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK TAHUN AJARAN 2022 - 2023”**. Penelitian yang dilakukan bersama dengan Skripsi yang ditulis, disusun, serta diselesaikan ini memiliki maksud dan tujuan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Strata 1 dan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

Dalam menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini, tidak sedikit hambatan yang saya alami. Saya sangat menyadari hingga mencapai fase ini, tidak lain atas bimbingan, dukungan, doa, motivasi serta kasih sayang baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak yang saya dapatkan. Terima kasih dan apresiasi kepada diri saya sendiri yang sudah sangat kuat dan luar biasa hingga dapat mencapai fase ini.

Pada kesempatan kali ini, dengan segala kekurangan dan kerendahan hati, saya menghaturkan terima kasih kepada kedua orangtua saya tercinta ; Ayahanda Konstantinus Yusing, yang telah berjasa dengan sabar menemani saya kesana kemari dalam proses penyelesaian Skripsi saya, memotivasi saya untuk selalu kuat dan tidak pernah mengeluh dalam menjalani hidup dan selalu ada untuk keluarga

dalam suka maupun duka ; Ibunda Anastasia, yang telah melahirkan, merawat dan membesarkan saya, selalu memberikan kasih sayang yang berlimpah hingga saya bisa di fase ini. Terima kasih atas semuanya, dukungan material, spiritual, moral dan limpahan cinta kasih dari kalian berdua yang sampai kapanpun tidak akan pernah cukup dibalas dengan apapun. Tugas akhir ini, saya persembahkan khusus untuk kalian berdua, papa dan mama tercinta. Terima kasih juga kepada kakak saya Scholastyka Febrylla dan abang saya Engelbertus Willy yang telah mendukung, menguatkan, memotivasi, melindungi serta menghibur saya selama hidup ini. Selain itu, dengan ketulusan hati, saya juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko, S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. dr. Syarifah. Nurul Yanti Rizki, S.A.M.Biomed selaku plt Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
3. Titan Ligita, S.Kep, MN, PhD selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
4. Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
5. Ns. Sukarni, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik selama semester 1 hingga semester 7 yang telah memberikan banyak saran, dukungan dan motivasi selama 7 semester yang lalu.

6. Ns. Muhammad Ali Maulana, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan kritik dan saran yang bermanfaat serta dengan sabar dan ketulusan hati membantu saya hingga dapat menyelesaikan Skripsi ini
7. Ns. Nadia Rahmawati, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing kedua sekaligus dosen pembimbing akademik selama semester 8 ini yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat guna menyempurnakan Skripsi ini.
8. Ns. Ervina Lili Neri, M.Kep selaku dosen penguji pertama yang telah memberikan banyak kritik, saran serta masukan guna menyempurnakan Skripsi ini.
9. Yoga Pramana, S.Kep., M.Or selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan banyak kritik, saran serta masukan guna menyempurnakan Skripsi ini.
10. Seluruh dosen beserta civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak, terutama yang sudah terlibat dalam urusan Skripsi dan administrasi selama ini.
11. Rekan-rekan Extraordinary Of Young Nurse 2019 (EXOFAGUS 19) yakni teman-teman mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2019.

12. Teman-teman seperjuangan saya dalam perkuliahan : Buyung Puyung (Vilaria Priska, Suci Rahmawati, Ariq Julian Iswara), Agustina Ema Enalia, Elisabet Nopiana, Sinta Ulandari atas kebersamaannya selama 8 semester ini.
13. Sahabat saya selama ini yang selalu ada dalam suka maupun duka : Velda Devona Aipassa, PONTITONIX (Velda Devona Aipassa (lagi), Fendi, Andi Chandra), UNTEQ SQUAD (Stefanny Alexandra, Fitri Autami, Albertus Ardi).
14. Pastolik FK Untan Kepengurusan Periode 2020/2021 dan Kepengurusan Periode 2021/2022 Bidang Kapel yang telah menambah pengalaman, cerita dan kesan dalam hidup saya.
15. BEM FK Untan Kepengurusan Periode 2021/2022 Departemen Kominfo yang telah menambah pengalaman berorganisasi saya.
16. Mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2022 yang telah bersedia terlibat dalam penelitian Skripsi ini, tanpa mereka penelitian dan Skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik.
17. Seluruh pihak terkait yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, atas kebaikan dan pengorbanan untuk membantu saya dalam penyusunan Skripsi ini.

Saya menyadari masih banyak kekurangan dalam Skripsi ini, baik dari bentuk, isi, maupun teknik penulisannya dan masih jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan serta kemampuan yang saya miliki. Akhir kata, atas seluruh kekurangan tersebut, saya mengharapkan kritik dan saran

yang bersifat membangun guna menyempurnakan Skripsi ini. Saya berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, semoga dapat menjadi sumber informasi di ruang lingkup ilmu keperawatan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini. Sekian dan terima kasih.

Pontianak, 7 Juni 2022

Peneliti,



Maria Audrey Lettia Vania

NIM. I1032191025

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN AKHIR SKRIPSI.....	2
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	7
1.4.2 Bagi Rumah Sakit atau Lahan Penelitian.....	7
1.4.3 Bagi Responden	7
1.4.4 Bagi Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS... 8	
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja.....	8
2.1.2 Klasifikasi Remaja	9
2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja.....	11
2.2 Mahasiswa Baru	13
2.2.1 Definisi Mahasiswa Baru	13
2.2.2 Peranan Sebagai Mahasiswa	13

2.2.3	Tugas dan Kewajiban Sebagai Mahasiswa	14
2.3	Stres Akademik	16
2.3.1	Definisi Stres Akademik	16
2.3.2	Faktor Stres Akademik.....	17
2.3.3	Dampak Stres Akademik.....	19
2.3.4	Strategi Koping Stres Akademik.....	20
2.4	Kerangka Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Rancangan (<i>Design</i>) Penelitian	22
3.2	Populasi, Sampel dan <i>Setting</i> Penelitian	23
3.2.1	Populasi.....	23
3.2.2	Sampel.....	23
3.2.3	<i>Setting</i> Penelitian.....	25
3.3	Kerangka Konsep	25
3.4	Variabel Penelitian	26
3.5	Definisi Operasional.....	27
3.6	Instrument Penelitian	28
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas	29
3.7.1	Uji Validitas	29
3.7.2	Uji Reliabilitas	29
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	30
3.9	Prosedur Pengolahan Data	31
3.10	Analisis Data	33
3.11	Pertimbangan Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		37
4.1	Analisis Univariat.....	37
4.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	37
4.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Etnis Suku Bangsa.....	38
4.1.4	Tingkat Stres Akademik.....	39

BAB V PEMBAHASAN	42
5.1 Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden	42
5.2 Keterbatasan Penelitian	45
5.3 Implikasi Penelitian.....	45
BAB VI PENUTUP	47
6.2 Kesimpulan	47
6.2 Saran.....	47
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	48
6.2.2 Bagi Mahasiswa	48
6.2.3 Bagi Penelitian	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 3.3 Coding Data.....	32
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Etnis Suku Bangsa.....	38
Tabel 4.4 Tingkat Stres Akademik Yang Dialami Responden Penelitian.....	39
Tabel 4.5 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Etnis Suku Bangsa.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1	Lembar Penjelasan Penelitian.....	52
Lampiran 1.2	Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent).....	55
Lampiran 1.3	Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 1.4	Dokumentasi Pengambilan Data Responden Penelitian.....	59
Lampiran 1.5	Surat Lolos Kaji Etik.....	60
Lampiran 1.6	Coding Data Excel Karakteristik Responden.....	61
Lampiran 1.7	Coding Data Excel Tingkat Stres Akademik Responden.....	62
Lampiran 1.8	Analisa Data (SPSS).....	66
Lampiran 1.9	Lembar Konsultasi Pembimbing 1.....	69
Lampiran 1.10	Lembar Konsultasi Pembimbing 2.....	70
Lampiran 1.11	Lembar Keterangan Bebas Perpustakaan.....	71
Lampiran 1.12	Lembar Keterangan Bebas Laboratorium.....	72

DAFTAR SINGKATAN

SMA	: Sekolah Menengah Atas
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RI	: Republik Indonesia
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
Ha	: Hipotesis alternatif
ESSA	: <i>Educational Stres Scale For Adolescents</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu yang baru saja lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan akan melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi tentunya akan mengalami transisi dan adaptasi. Bagi sebagian orang mungkin tidak mengalami kesulitan tetapi bagi sebagian orang lainnya tentu akan mengalami kesulitan. Kesulitan penyesuaian diri tidak hanya dari segi akademik yang jauh berbeda, tetapi juga dari segi lingkungan sosial, ekonomi, spiritual dan emosional. Penyesuaian diri bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan seiring dengan perubahan yang terjadi agar tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Apabila individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, maka ada kemungkinan bahwa individu tersebut akan mengalami gangguan kesehatan mental hingga mengalami stres akademik (Hasanah, et all, 2022).

Perguruan tinggi di Indonesia memiliki berbagai macam jurusan yang ditawarkan dan jurusan kesehatan menjadi salah satu jurusan yang banyak diminati oleh masyarakat. Mahasiswa kesehatan merupakan calon tenaga kesehatan *professional* yang akan melaksanakan tugas dan kewajibannya sesuai dengan pengetahuan dan keterampilan profesinya masing-masing. Menurut artikel Renesia, salah satu jurusan kesehatan yang

banyak diminati yaitu jurusan keperawatan karena peluang kerjanya sangat luas, bisa menjadi perawat di rumah sakit, perawat *homecare*, asisten dokter, ahli epidemiologi dan lain sebagainya.

Menjadi mahasiswa keperawatan tidaklah mudah karena ada banyak aspek yang perlu diperhatikan dan dipahami, mulai dari konsep anatomi, fisiologi, serta biomedik. Maka dari itu jika mahasiswa baru jurusan keperawatan tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik karena banyaknya tekanan dan tuntutan dari berbagai aspek, hal ini tentunya akan mengganggu kesehatan mental terhadap individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ramadhanti et al, 2019) yang mengatakan bahwa stresor pada mahasiswa keperawatan tahun pertama paling banyak berasal dari beban pendidikan.

Penyesuaian diri yang akan di alami semua mahasiswa baru tidak jarang mengganggu kesehatan mental mereka, karena jelas berbeda dari berbagai aspek yaitu peralihan dari dunia SMA ke dunia perguruan tinggi. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan sejahtera dimana individu sadar akan potensi yang dimiliki. Selain itu individu juga mampu bertahan dengan tekanan hidup yang normal terjadi serta mampu berkontribusi di lingkungan sekitarnya. Jika seseorang sudah mengalami masalah kesehatan mental maka dapat menurunkan kualitas hidup, motivasi hidup, konsentrasi serta interaksi sosial (Taufiqy, 2021).

Mahasiswa baru pasti akan mengalami masa transisi terkait perubahan yang bisa menyebabkan stres. Perubahan yang dialami mahasiswa baru seperti perubahan dalam hubungan sosial, hingga semakin besarnya beban tugas dan akademik yang tentu lebih sulit dibandingkan saat masih di bangku SMA. Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti tuntutan akademik di bangku perkuliahan cenderung lebih rentan untuk mengalami stres akademik (Ulfa et al, 2021).

Menurut penelitian Ulfa et al (2021), menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, yang artinya bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Sedangkan menurut penelitian (Agustiningsih, 2019), bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 24 orang (47,06%). Dalam penelitian tersebut juga disampaikan bahwa stres akademik sering terjadi pada mahasiswa keperawatan dan stres akademik yang tidak teratasi bisa menyebabkan depresi pada mahasiswa.

Stres adalah kondisi dimana adanya interaksi individu dengan lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan individu tersebut merasa ada ketidaksesuaian antara keadaan fisik atau psikologis dengan tuntutan sosial. Stres memiliki beberapa tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Ini semua terjadi tergantung dari penyebab stres itu sendiri dan bagaimana cara setiap individu tersebut untuk mengatasinya. Stres dapat

dialami oleh siapa saja baik tua maupun muda termasuk pada mahasiswa, dan stres yang sering dialami oleh mahasiswa ialah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang timbul akibat adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik atau persaingan akademik lainnya yang semakin meningkat, sehingga membuat mahasiswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan tersebut (Oon, 2004 dalam Ayuningtyas et al, 2021).

Menurut (Lazarus, 1993) stres merupakan suatu kondisi yang penuh dengan tekanan dan muncul karena dilatarbelakangi adanya perbedaan antara harapan atau keinginan dengan realita atau kenyataan yang ada. Stres akademik yang dialami mahasiswa seringkali dianggap hal sepele, padahal stres akademik ini dapat memberikan dampak yang negatif jika terus menerus dibiarkan. Tingkat stres yang tinggi bukan hanya mengganggu jalannya proses belajar mahasiswa, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan.

Hasil studi pendahuluan yang saya lakukan dengan mewawancarai lima mahasiswa baru angkatan 2022 sebagai perwakilan, semuanya mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengikuti metode belajar di perguruan tinggi. Tidak hanya mengenai metode belajar, mereka juga mengatakan bahwa tugas yang mereka terima terlalu banyak serta adanya kegiatan wajib mahasiswa baru yang membuat mereka sulit untuk membagi waktu sehingga mempengaruhi nilai akademik mereka. Peneliti juga tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik karena

melihat adanya fenomena mahasiswa yang *drop out* setiap angkatan dan rata-rata jumlah mahasiswa yang *drop out* setiap angkatannya lebih dari lima orang. Data mahasiswa yang *drop out* ini didapatkan dari hasil wawancara kepada setiap perwakilan angkatan prodi keperawatan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang, menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki kemungkinan mengalami stres akademik. Penting bagi mahasiswa untuk mengetahui apa penyebab dari stres akademik yang kerap dialami oleh mahasiswa baru, sehingga dapat mempelajari bagaimana cara untuk mengatasi stres akademik tersebut dan meminimalisir akan terjadinya gangguan kesehatan mental di masa yang akan datang.

Adapun masalah yang akan diteliti akan muncul dalam bentuk pertanyaan, yaitu : “Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa baru angkatan 2022 Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura?”, maka penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran stres akademik mahasiswa baru angkatan 2022 Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada hasil beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa baru dan dirasa perlunya menggunakan instrumen penelitian yang valid, maka peneliti merasa perlu dan terpacu untuk melakukan penelitian lebih lanjut, sehingga dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimana Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun Ajaran 2022 - 2023?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa baru prodi keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak tahun ajaran 2022 - 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat stres akademik berdasarkan karakteristik responden penelitian (usia, jenis kelamin, etnis suku bangsa) pada mahasiswa baru prodi keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak tahun ajaran 2022 - 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan, terkhusus demi kemajuan dan perkembangan Ilmu keperawatan dan dapat menjadi sumber informasi maupun *literature* tambahan yang berhubungan dengan stres akademik.

1.4.2 Bagi Rumah Sakit atau Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi komponen terkait di rumah sakit atau lahan penelitian sehingga dapat membantu dan mendukung peserta didik atau mahasiswa dalam stres akademik.

1.4.3 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi para responden itu sendiri, serta responden diharapkan dapat berkontribusi dengan menyebarkan informasi mengenai stres akademik pada mahasiswa baru.

1.4.4 Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan atau bahan pertimbangan bagi para peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian selanjutnya terkait dengan stres akademik pada mahasiswa keparawatan.