

# Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 351-357  
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)  
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

## Studi Eksplorasi Stres Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Girang Tri Lumintu<sup>1\*</sup>, Moch Aspihan<sup>2</sup>, Iskim Luthfa<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: [giranglumintuu@gmail.com](mailto:giranglumintuu@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### Article Info :

Received:

13-12-2025

Revised:

23-12-2025

Accepted:

31-12-2025

---

### Abstract

*Nursing students constitute a population that is particularly vulnerable to stress due to academic demands, clinical practice requirements, and complex psychosocial pressures. Poorly managed stress may adversely affect mental health, learning motivation, and academic performance. This study aimed to explore the levels of stress among students of the Faculty of Nursing at Sultan Agung Islamic University, Semarang. A descriptive study design with an exploratory quantitative approach was employed. The sample consisted of active students selected using purposive sampling techniques. Data were collected using a stress-level questionnaire that had been tested for validity and reliability. Univariate analysis was conducted to describe the frequency distribution of respondents' stress levels. The findings revealed that the majority of students experienced moderate stress, followed by mild and severe stress. Academic factors, workload, clinical practice demands, and time pressure were identified as the main contributors to stress. These results highlight the crucial role of educational institutions in providing psychological support programs and promoting adaptive coping strategies to enhance student well-being and support academic success.*

**Keywords:** Nursing, Students, Stress, Stress Level, University.

---

### Abstrak

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, praktik klinik, serta tekanan psikososial yang kompleks. Stres yang tidak terkelola dengan baik berpotensi memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan capaian akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif eksploratif. Sampel terdiri dari mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tingkat stres yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat stres responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang, diikuti oleh stres ringan dan stres berat. Faktor akademik, beban tugas, tuntutan praktik klinik, serta tekanan waktu menjadi pemicu utama munculnya stres. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan program dukungan psikologis dan strategi coping adaptif guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan menunjang keberhasilan studi.

**Kata kunci:** Keperawatan, Mahasiswa, Stres, Tingkat stres, Universitas.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan mutakhir kajian kesehatan mental mahasiswa pada level global memperlihatkan pergeseran fokus dari sekadar prevalensi gangguan psikologis menuju pemahaman yang lebih kompleks mengenai dinamika stres sebagai fenomena multidimensional yang terjalin dengan tuntutan akademik, transisi perkembangan, serta konfigurasi institusional pendidikan tinggi, khususnya pada program studi berbasis profesi kesehatan yang dicirikan oleh intensitas beban kognitif, emosional, dan performatif yang tinggi. Di dalam lanskap ini, mahasiswa keperawatan menempati posisi yang unik karena sejak fase awal pendidikan telah dihadapkan pada ekspektasi profesionalisme, paparan konteks klinik, serta standar kompetensi yang ketat, yang secara kumulatif membentuk kondisi kerentanan psikologis yang khas. Penelitian-penelitian di Indonesia mulai menunjukkan bahwa stres akademik bukan sekadar respons situasional, melainkan konstruksi pengalaman yang berkelindan dengan kualitas tidur, motivasi belajar, kesejahteraan mental, serta keberlanjutan studi, sehingga menegaskan bahwa

stres perlu dipahami sebagai proses yang berkembang secara dinamis, bukan sebagai variabel statis semata (Hakim et al., 2024; Lubis et al., 2021).

Pada saat yang sama, kecenderungan meningkatnya penggunaan pendekatan eksploratif dalam riset psikologi pendidikan menunjukkan pengakuan implisit bahwa kompleksitas pengalaman mahasiswa sulit direduksi ke dalam kerangka kuantitatif linear, melainkan menuntut penggalian makna subjektif yang lebih mendalam, sebagaimana tampak dalam berbagai studi eksplorasi terhadap tantangan psikologis dan pengalaman belajar mahasiswa di bidang kesehatan (Samay et al., 2025; Maya et al., 2024). Temuan-temuan kunci dari penelitian terdahulu memperlihatkan konsistensi bahwa stres akademik berkorelasi signifikan dengan berbagai indikator disfungsi psikologis maupun akademik, namun sintesis kritis atas hasil-hasil tersebut mengungkapkan bahwa korelasi tersebut sering kali diperlakukan sebagai hubungan sebab-akibat yang sederhana, tanpa elaborasi memadai mengenai mekanisme psikologis yang mendasarinya. Studi Hakim et al. (2024), misalnya, menunjukkan keterkaitan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa, tetapi tidak menguraikan bagaimana mahasiswa memaknai stres tersebut dalam konteks identitas akademik dan profesional mereka.

Sementara itu, Lubis et al. (2021) menyoroti lonjakan stres mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi, yang menegaskan sensitivitas stres terhadap perubahan sistem pembelajaran, tetapi kurang menggali dimensi subjektif adaptasi dan makna pengalaman tersebut. Musabiq dan Karimah (2020) memberikan gambaran tentang dampak stres pada mahasiswa secara umum, namun pendekatan deskriptif yang digunakan cenderung menempatkan stres sebagai entitas homogen, sehingga mengaburkan variasi pengalaman individual. Di sisi lain, studi-studi eksploratif yang lebih baru, seperti Samay et al. (2025) dan Maya et al. (2024), mulai menggeser fokus ke narasi pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tantangan spesifik, meskipun sebagian besar masih berorientasi pada konteks tertentu seperti pendidikan kedokteran klinik atau ujian OSCA, sehingga transferabilitas temuan ke konteks keperawatan belum teruji secara memadai.

Literatur yang ada memperlihatkan beberapa keterbatasan konseptual dan empiris yang signifikan, terutama terkait kecenderungan fragmentasi antara kajian stres, mekanisme coping, dan karakteristik psikologis protektif. Pakpahan dan Malinti (2025) menekankan korelasi antara mekanisme coping dan kesejahteraan mental mahasiswa keperawatan, sementara Sutanto dan Nurcahyo (2025) mengeksplorasi academic hardiness sebagai konstruksi yang berkaitan dengan ketahanan akademik, namun kedua lini penelitian ini jarang diintegrasikan secara konseptual dengan eksplorasi pengalaman stres itu sendiri. Akibatnya, stres sering kali diposisikan sebagai latar belakang, bukan sebagai fenomena pusat yang memiliki struktur makna tersendiri.

Awalyah (2024) mengungkap proses coping stress pada mahasiswa pembaca buku self-help, yang memperkaya pemahaman tentang strategi adaptif, tetapi konteks spesifik perilaku tersebut membatasi generalisasi ke populasi mahasiswa keperawatan dengan karakteristik beban akademik yang berbeda. Ketidaksinambungan ini mengindikasikan adanya celah dalam literatur terkait bagaimana stres dialami, ditafsirkan, dan dinegosiasi oleh mahasiswa keperawatan sebagai subjek yang berada di persimpangan antara dunia akademik dan dunia praktik profesional. Celaht tersebut memperoleh bobot urgensi yang lebih besar ketika dikaitkan dengan implikasi praktis stres terhadap kualitas pembelajaran, keselamatan pasien di masa depan, serta keberlanjutan tenaga keperawatan sebagai profesi. Bukti empiris mengenai hubungan stres dengan kualitas tidur (Hakim et al., 2024), motivasi penyelesaian studi (Salsabila & Wahyuni, 2025), serta kesejahteraan mental (Pakpahan & Malinti, 2025) mengisyaratkan bahwa stres tidak hanya berdampak pada individu mahasiswa, melainkan juga pada ekosistem pendidikan dan layanan kesehatan secara lebih luas.

Tanpa pemahaman yang memadai mengenai dimensi subjektif stres, intervensi institusional berisiko bersandar pada asumsi normatif yang tidak selaras dengan pengalaman nyata mahasiswa. Ketiadaan eksplorasi kontekstual yang mendalam mengenai stres pada mahasiswa keperawatan di institusi tertentu juga berpotensi menghambat pengembangan kebijakan berbasis bukti yang sensitif terhadap karakteristik lokal, padahal konteks budaya, religius, dan organisasional dapat membentuk cara mahasiswa menafsirkan tekanan akademik serta sumber daya coping yang tersedia. Dalam lanskap keilmuan tersebut, penelitian ini memposisikan diri sebagai upaya untuk menggeser paradigma kajian stres mahasiswa keperawatan dari pendekatan korelasional menuju eksplorasi fenomenologis yang berorientasi pada makna. Alih-alih sekadar mengonfirmasi keberadaan stres atau hubungannya dengan variabel lain, studi ini berupaya menempatkan stres sebagai pengalaman hidup (lived experience) yang

dikonstruksi melalui interaksi antara tuntutan akademik, ekspektasi profesional, relasi sosial, dan sistem institusional.

Pendekatan ini memperluas kontribusi studi-studi sebelumnya yang berfokus pada tantangan psikologis spesifik (Samay et al., 2025; Maya et al., 2024) dengan menghadirkan kerangka pemahaman yang lebih holistik tentang stres sebagai proses. Penelitian ini tidak hanya melengkapi literatur yang ada, tetapi juga berpotensi menjembatani fragmentasi antara kajian stres, coping, dan ketahanan akademik yang selama ini berkembang secara terpisah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, mencakup sumber-sumber stres, makna yang dilekatkan mahasiswa terhadap pengalaman tersebut, serta strategi subjektif yang digunakan untuk mengelolanya. Kontribusi teoretis penelitian diharapkan terletak pada pengayaan kerangka konseptual tentang stres mahasiswa keperawatan sebagai fenomena kontekstual dan berlapis, sementara kontribusi metodologisnya terwujud melalui penerapan pendekatan eksploratif yang menempatkan suara mahasiswa sebagai pusat analisis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model intervensi psikososial yang lebih kontekstual, sensitif budaya, dan relevan dengan kebutuhan nyata mahasiswa keperawatan, sekaligus memperkuat integrasi perspektif kesehatan mental dalam kebijakan dan praktik pendidikan keperawatan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, dengan variabel yang diteliti yaitu tingkat stres. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA sebanyak 433 mahasiswa yang terdiri dari Program S1 sebanyak 173 mahasiswa, D3 sebanyak 43 mahasiswa, dan Ners sebanyak 217 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 301 responden yang diambil dengan teknik stratified random sampling berdasarkan strata program pendidikan, dengan rincian S1 sebanyak 121 responden, D3 sebanyak 39 responden, dan Ners sebanyak 141 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak aktif (cuti/ekstensi). Penelitian dilaksanakan mulai dari penyusunan proposal hingga pengambilan data pada bulan Juni–September 2025 di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya dan difokuskan pada komponen stres sehingga terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat stres yang disajikan dalam distribusi frekuensi dan persentase dalam bentuk tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian secara deskriptif mengenai karakteristik responden dan distribusi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penyajian hasil difokuskan pada gambaran usia, jenis kelamin, jenis pendidikan, serta tingkat stres berdasarkan program studi. Data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan pemahaman terhadap pola sebaran responden. Seluruh hasil disajikan tanpa interpretasi analitis dan hanya merefleksikan kondisi empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia**

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

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

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

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

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

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pendidikan pada tahun 2025 (n=301)**

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

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

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres pada tahun 2025 (n=301)**

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

#### **Tingkat Stres pada Mahasiswa**

Distribusi tingkat stres menunjukkan dominasi kategori stres sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi tekanan yang cukup signifikan namun belum mencapai tingkat ekstrem. Anjani dan Yamasari (2023) menyatakan bahwa stres sedang merupakan kategori yang paling sering muncul pada mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian. Stres sedang sering dikaitkan dengan akumulasi tuntutan akademik harian. Tanjungsari et al. (2024) menekankan bahwa tugas berkelanjutan dan tenggat waktu menjadi sumber utama stres. Tekanan yang bersifat kronis cenderung menghasilkan stres pada tingkat menengah. Kondisi ini tampak pada mayoritas responden.

Pengalaman pembelajaran daring dan hybrid turut berkontribusi terhadap stres. Nuartini et al. (2023) menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi dan kelelahan digital memicu tekanan psikologis.

Tekanan ini dapat memunculkan stres ringan hingga sedang. Hal tersebut sejalan dengan distribusi hasil penelitian. Aspek kecemasan sosial juga berperan dalam pembentukan stres. Rakhmaniar (2023) menunjukkan bahwa kecemasan dalam interaksi akademik memengaruhi kenyamanan mahasiswa. Ketidaknyamanan ini dapat meningkatkan stres. Kombinasi stres akademik dan kecemasan sosial memperkuat pengalaman tekanan.

Kemampuan regulasi emosi memengaruhi intensitas stres. Pratama dan Jannah (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik menurunkan dampak stres. Mahasiswa dengan regulasi emosi rendah lebih mudah berada pada kategori stres sedang hingga berat. Variasi ini terlihat pada distribusi responden. Paragraf 6 Strategi coping menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres. Fariz et al. (2025) dan Nurdyianto dan Harjanti (2023) menunjukkan bahwa coping adaptif membantu menekan distres. Sebaliknya, coping maladaptif meningkatkan risiko stres berat. Perbedaan strategi ini tercermin dalam variasi tingkat stres. Dominasi stres sedang menunjukkan adanya tekanan akademik yang cukup kuat namun masih berada dalam rentang yang dapat dikelola. Distribusi ini memberikan gambaran realistik tentang kondisi psikologis mahasiswa keperawatan. Hasil ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi preventif. Upaya tersebut diperlukan untuk mencegah eskalasi menuju stres berat.

### **Tingkat Stres pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang termasuk dalam fase dewasa awal. Fase ini merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh proses pencarian identitas, peningkatan kemandirian, serta mulai terbentuknya orientasi masa depan, termasuk terkait karier dan kehidupan profesional. Hutapea dan Budiarto (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa pada tahap ini rentan mengalami kecemasan terhadap masa depan, khususnya ketika dihadapkan pada ketidakpastian mengenai kesiapan diri dan peluang kerja. Kerentanan tersebut berpotensi memperkuat pengalaman stres ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, sebagaimana dialami oleh mahasiswa keperawatan. Selain faktor perkembangan, karakteristik sistem pembelajaran juga turut berkontribusi terhadap stres pada mahasiswa usia dewasa awal.

Setiyaningsih et al. (2021) mengungkapkan bahwa perubahan pola pembelajaran, baik dalam bentuk penyesuaian metode praktikum maupun sistem evaluasi, menuntut kemampuan adaptasi yang besar dari mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh temuan Nuartini et al. (2023) yang menunjukkan bahwa proses perkuliahan online maupun hybrid menimbulkan tantangan tersendiri, seperti keterbatasan interaksi, kelelahan digital, serta kesulitan memahami materi. Kombinasi antara tuntutan perkembangan dan kompleksitas pembelajaran ini menjadikan kelompok usia dewasa awal lebih rentan terhadap stres. Berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini menunjukkan dominasi responden perempuan, yang sejalan dengan karakteristik umum program studi keperawatan. Perempuan diketahui memiliki kecenderungan mengekspresikan emosi secara lebih terbuka dan intens dibandingkan laki-laki.

Pratama dan Jannah (2024) menemukan bahwa regulasi emosi pada generasi Z sangat bervariasi, dan individu dengan sensitivitas emosional tinggi lebih mudah mengalami tekanan psikologis. Sensitivitas ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap stres sekaligus memperbesar persepsi terhadap beban akademik yang dihadapi. Kecemasan sosial juga menjadi faktor yang relevan dalam menjelaskan stres pada mahasiswa perempuan. Rakhmaniar (2023) menunjukkan bahwa kecemasan sosial memengaruhi gaya komunikasi mahasiswa dan dapat menurunkan rasa percaya diri dalam interaksi akademik. Dalam konteks pendidikan keperawatan yang menuntut komunikasi intensif, baik dengan dosen, teman sebaya, maupun pasien, kecemasan sosial dapat memperbesar tekanan psikologis. Kondisi ini berpotensi menjelaskan mengapa mahasiswa perempuan lebih banyak berada pada kategori stres ringan hingga berat. Ditinjau dari jenis pendidikan, mayoritas responden berasal dari program Profesi Ners, diikuti oleh S1 dan D3 Keperawatan.

Mahasiswa Ners berada pada tahap pendidikan berbasis praktik klinik intensif, yang menuntut tanggung jawab tinggi, ketelitian, serta kesiapan mental dalam menghadapi situasi nyata di lapangan. Tanjungsari et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi akibat beban tugas, tanggung jawab, dan tekanan penyelesaian studi. Tekanan ini diperkuat oleh kecemasan menghadapi dunia kerja, sebagaimana diungkapkan oleh Hutapea dan Budiarto (2024). Variasi tingkat stres antar program juga dapat dijelaskan melalui perbedaan strategi coping yang digunakan mahasiswa. Fariz et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir

menggunakan beragam strategi coping, baik problem-focused maupun emotion-focused, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosi.

Selain itu, Nurdyanto dan Harjanti (2023) menunjukkan bahwa strategi coping adaptif membantu menekan stres, sedangkan coping maladaptif cenderung meningkatkan stres. Ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kapasitas coping mahasiswa dapat memicu perbedaan tingkat stres pada setiap jenjang pendidikan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang. Anjani dan Yamasari (2023) menyatakan bahwa stres sedang merupakan kategori yang paling sering ditemukan pada populasi mahasiswa, karena mencerminkan adanya tekanan yang berkelanjutan namun belum mencapai tingkat ekstrem. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang menghadapi beban akademik yang nyata dan konsisten. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan program pencegahan dan promosi kesehatan mental di lingkungan fakultas, seperti pelatihan regulasi emosi, pengembangan strategi coping adaptif, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang didominasi oleh responden berusia 20–21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada fase dewasa awal, yaitu masa transisi menuju kemandirian yang masih ditandai dengan ketidakstabilan emosi. Kondisi ini menjadikan mahasiswa lebih rentan terhadap tekanan akademik dan psikologis selama menjalani proses pendidikan keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan pada jenjang D3, S1, dan Profesi Ners berada pada kategori yang bervariasi, dengan dominasi pada tingkat stres sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan praktik klinik yang memiliki tingkat tanggung jawab tinggi. Stres tersebut dipengaruhi oleh beban tugas akademik, manajemen waktu yang kurang efektif, tekanan prestasi, serta faktor internal mahasiswa, sehingga memerlukan perhatian dan dukungan dari institusi pendidikan untuk mencegah dampak negatif terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi tingkat stres mahasiswa menggunakan metode berbasis tree. *Journal of Informatics and Computer Science (JINACS)*, 5(01), 83-89.
- Awalyah, M. (2024). *Eksplorasi Proses Coping Stress pada Mahasiswa Pembaca Buku Self-Help= Exploration of the Stress Coping Process in Self-Help Book Reading Students* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Fadillah, M. A., Latipah, E., & Isnaini, R. L. (2025). Eksplorasi Pembelajaran Berbasis Mindfulness Dalam Meningkatkan Fokus dan Sikap Religius Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di UIN Sunan Kalijaga YOGYAKARTA. *J-Simbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 13(1), 185-196. <https://doi.org/10.23960/simbol.v13i1.458>
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 34-42. <https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.4034>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Hutapea, Y. A., & Budiarto, Y. (2024). EKSPLORASI PENYEBAB FUTURE ANXIETY PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MERANTAU. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(04), 234-243. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.4778>
- Izzatullah, M. A., Permana, M. A., & Kartiwi, Y. M. (2025). Analisis Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Angkatan 2024 Pada Penggunaan Teknologi. *JUPENJI: Jurnal Pendidikan Jompa Indonesia*, 4(3), 67-74.
- 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>

- Maya, F. N., Sari, L. P., Yuda, B. N., & Pranata, S. (2024). Eksplorasi Pengalaman Mahasiswa Terhadap Kesulitan Menghadapi Ujian OSCA: An Exploration of Students' Experiences of Difficulties Facing The OSCA Exam. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(2), 53-66. <https://doi.org/10.55887/jaki.v1i2.9>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2020). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nasir, G. I., & Wardani, K. (2022). Studi Eksplorasi: Persepsi Mahasiswa Tentang Pembelajaran Berbasis E-Learning Pada Pandemi COVID-19. *Wacana Akademika: Majalah Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 147-156.
- Nuartini, N. N., SW, L. K., & Susanti, N. D. (2023). Studi Eksplorasi Proses Perkuliahan Online dan Pengalaman Dosen Mengajar Pada Masa Pandemi Covid-19 di ITEKES Bali. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 426-440. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i2.2502>
- Nurdyanto, F. A., & Harjanti, E. P. (2023). Jalani saja: Eksplorasi kualitatif strategi menghadapi distres pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 320-343. <https://doi.org/10.24854/jpu687>
- Pakpahan, M. B. Y., & Malinti, E. (2025). Eksplorasi Korelasi Penggunaan Mekanisme Koping dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 4(4), 1493-1507. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i4.4021>
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 256-263. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Rakhmaniar, A. (2023). Eksplorasi Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Gaya Komunikasi Pada Mahasiswa: Pendekatan Grounded Theory. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(1), 80-94. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i1.1119>
- Salsabila, R. A., & Wahyuni, A. N. (2025). Eksplorasi Mental Health dalam Meningkatkan Motivasi Penyelesaian Studi Mahasiswa Tingkat Akhir STIE Bank BPD Jateng. *EconBank: Journal of Economics and Banking*, 7(1), 85-108. <https://doi.org/10.35829/econbank.v7i1.500>
- Samay, I. Y., Jembise, T. L., Elieser, E., & Iswanto, D. (2025). Eksplorasi Tantangan Psikologis Menggunakan Leq (Learning Experience Questionnaire) Pada Pengalaman Belajar Mahasiswa Kedokteran Jenjang Klinik Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(3), 2571-2584. <https://doi.org/10.54082/jupin.1802>
- Setiyaningsih, A., Rahmawati, R., & Danawarihi, S. (2021, June). Studi eksplorasi kegiatan praktikum fisika saat pandemi covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 191-199).
- Sutanto, M. E., & Nurcahyo, F. A. (2025). Eksplorasi academic hardiness pada mahasiswa. *Psychopreneur Journal*, 9(1), 41-49.
- Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 5(3), 737-741. <https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>