MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK BERDASARKAN REAKSI TERHADAP STRESOR (*STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY*) PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER 7 DI STIKES PERMATA NUSANTARA

Mochammad Rizal Sukmana[1*], Bayu Anugrah Herlianto[2], M Farhan Sofwandi[3], Leyfan Lutfiansyah[4], Moch Tegar Prabu S[5], Egi Sahdan[6], Moh Surya Saputra[7]
[1,2,3,4,5,6,7]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Permata Nusantara

E-mail: mochammadrizal202@gmail.com[1], bayuanugrah2209@gmail.com[2], fsofwandi@gmail.com[3], leyfanlutfiansyah87@gmail.com[4], mochammadtegar76@gmail.com[5], egisahdan123@gmail.com[6], uyakuya2707@gmail.com[7]

Abstract

The seventh semester is a transitional period in which nursing students face remaining theoretical courses alongside clinical competency targets, placing them at risk of academic stress. This study aimed to describe respondent characteristics and the level of academic stress, based on reactions to stressors, among seventh-semester nursing students at Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara. This quantitative descriptive study was conducted in September 2026 using total sampling of 84 students; 62 completed the questionnaire (response rate 73.81%). Academic stress was measured with the Student-Life Stress Inventory (SSI), Reactions to Stressors subscale (28 items), and analyzed descriptively (frequency distributions and cross-tabulation). Respondents had a mean age of 21.31 ± 1.018 years and were predominantly female (62.9%). Mild academic stress was experienced by 67.7% of respondents, moderate stress by 32.3%, and none had severe stress. The mean total score was 58.56 ± 15.762 (range 29-95), close to the upper limit of the mild category (65). Based on mean per-item scores, cognitive reactions were reported most often (3.27), followed by emotional (2.59), physical (1.93), and behavioral (1.83) reactions; the cognitive dimension comprises only two items and should be interpreted cautiously. Moderate stress was proportionally higher among female (35.9%) than male students (26.1%), although this was not statistically tested. In conclusion, academic stress among seventh-semester students was generally mild but close to the upper limit and warrants monitoring; institutions may consider counseling services and academic workload management.

Keywords: Academic Stress, Nursing Students, Seventh Semester, Student-Life Stress Inventory, Reactions to Stressors

Article history
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Abstrak

Semester 7 merupakan masa transisi ketika mahasiswa keperawatan menghadapi sisa mata kuliah teori sekaligus target kompetensi klinis, sehingga berisiko mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan menggambarkan karakteristik responden dan tingkat stres akademik berdasarkan reaksi terhadap stresor pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara. Penelitian kuantitatif deskriptif ini dilakukan pada September 2026 dengan total sampling dari 84 mahasiswa; 62 mahasiswa mengisi kuesioner secara lengkap (*response rate* 73,81%). Stres akademik diukur dengan *Student-Life Stress Inventory* (SSI) sub-skala *Reactions to Stressors* (28 butir) dan dianalisis secara deskriptif (distribusi frekuensi dan tabulasi silang). Responden berusSSia rata-rata 21,31 ± 1,018 tahun dan sebagian besar perempuan (62,9%). Sebanyak 67,7% responden mengalami stres akademik ringan, 32,3% sedang, dan tidak ada yang berat. Rerata skor total 58,56 ± 15,762 (rentang 29–95), mendekati batas atas kategori ringan (65). Berdasarkan rerata per butir, reaksi kognitif paling sering dilaporkan (3,27), diikuti emosional (2,59), fisik (1,93), dan perilaku (1,83); dimensi kognitif hanya terdiri atas dua butir sehingga perlu ditafsirkan hati-hati. Proporsi stres sedang lebih tinggi pada perempuan (35,9%) dibandingkan laki-laki (26,1%), tetapi belum diuji secara statistik. Simpulannya, stres akademik mahasiswa semester 7 umumnya ringan namun mendekati batas atas sehingga perlu dipantau; institusi dapat mempertimbangkan layanan konseling dan penataan beban akademik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Keperawatan, Semester 7, *Student-Life Stress Inventory*, Reaksi terhadap Stresor

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi keperawatan merupakan salah satu bidang ilmu kesehatan dengan dinamika pembelajaran dan beban studi yang sangat kompleks. Berbeda dari disiplin ilmu yang bersifat teoretis, kurikulum keperawatan menuntut keseimbangan yang konstan antara penguasaan konsep ilmiah di kelas, pemantapan keterampilan psikomotorik di laboratorium, serta penerapan tindakan keperawatan secara langsung kepada pasien di rumah sakit maupun wahana praktik klinik. Tuntutan multiperspektif inilah yang menempatkan mahasiswa keperawatan pada posisi rentan terhadap tekanan psikologis, atau yang lazim disebut stres akademik (Hutabarat et al., 2022).

Kerentanan tersebut dapat meningkat ketika mahasiswa memasuki semester 7 atau tingkat akhir. Pada masa transisi krusial ini, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan sisa mata kuliah teori, tetapi juga dihadapkan pada pencapaian target kompetensi klinis sebagai syarat kelulusan. Beban ganda (*dual burden*) antara rutinitas akademik harian dan penuntasan

berbagai tugas perkuliahan ini kerap memicu kecemasan serta kelelahan mental yang signifikan, sehingga semester 7 berpotensi menjadi periode dengan risiko stres akademik yang tinggi (Djoar & Anggarani, 2024).

Kondisi tersebut sejalan dengan temuan sejumlah studi terdahulu. Pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Advent Surya Nusantara, Nababan dan Rantung (2026) melaporkan bahwa 78,4% responden berada pada kategori stres akademik berat. Studi pada 190 mahasiswa keperawatan di Meksiko yang menjalani praktik klinik menemukan bahwa 70,2% berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi, dengan tingkat stres tertinggi pada mahasiswa semester 7 (De-Lira-Padilla et al., 2025). Tekanan tersebut dapat diperberat oleh faktor internal, seperti kemampuan manajemen waktu dan strategi koping mahasiswa, maupun faktor eksternal, seperti beban tugas akademik dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Djoar & Anggarani, 2024). Apabila berlangsung kronis dan tidak dikelola secara adaptif, stres akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa: dari sisi fisiologis dapat menurunkan kualitas tidur (Pangajow & Pitoy, 2025) dan memicu keluhan gastrointestinal seperti mual dan nyeri ulu hati (Afifah & Wardani, 2018), sementara dari sisi psikologis berpotensi meningkatkan risiko kecenderungan depresi (Azizah et al., 2023).

Meskipun berbagai studi tersebut telah memberikan gambaran umum mengenai tingkat dan dampak stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, pemetaan empiris mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa semester 7 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara belum tersedia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menggambarkan karakteristik responden, tingkat stres akademik (ringan, sedang, dan berat), serta skor tiap dimensi reaksi stres pada mahasiswa keperawatan semester 7 dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SSI). Hasilnya diharapkan menjadi data dasar bagi program pendampingan kesehatan mental, layanan konseling, dan penataan beban akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan menggambarkan suatu keadaan secara objektif pada satu waktu tanpa melakukan intervensi atau mencari hubungan antarvariabel (Nursalam, 2020).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara. Pengumpulan data dilakukan pada 25–27 September 2026 (semester ganjil).

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi S1 Keperawatan semester 7 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara. Jumlah populasi sebanyak 84 mahasiswa. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif semester 7 yang terdaftar pada semester berjalan dan bersedia menjadi responden dengan menyetujui lembar persetujuan (*informed consent*). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil (Sugiyono, 2019). Mahasiswa yang tidak mengisi

kuesioner hingga batas waktu pengumpulan data tidak diikutsertakan dalam analisis.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa keperawatan semester 7, dengan definisi operasional disajikan pada Tabel 1. Usia dan jenis kelamin dianalisis sebagai karakteristik responden.

Tabel 1 Definisi Operasional Tingkat Stres Akademik

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tingkat Stres Akademik	Reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif yang dirasakan mahasiswa semester 7 sebagai respons terhadap tuntutan akademik.	Kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI) sub-skala *Reactions to Stressors* (Gadzella, 1991, dalam Pragholapati et al., 2021), 28 item, skala Likert 5 poin.	Ringan: skor 28–65; Sedang: skor 66–102; Berat: skor 103–140.	Ordinal

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) (dalam Pragholapati et al., 2021) pada sub-skala Reactions to Stressors. Instrumen ini terdiri dari 28 butir pernyataan yang terbagi ke dalam empat dimensi: fisik/fisiologis (14 butir), emosional (4 butir), perilaku (8 butir), dan kognitif (2 butir). Pengukuran menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, dan 5 = Sangat Sering) untuk menilai frekuensi reaksi psikofisik yang dirasakan responden terhadap beban akademik semester 7. Skor total berkisar 28–140, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Kategori tingkat stres ditentukan berdasarkan skor total dengan membagi rentang skor (140 − 28 = 112) menjadi tiga interval yang hampir sama besar: ringan (28–65), sedang (66–102), dan berat (103–140) (Azwar, 2012), sedangkan skor tiap dimensi hanya digunakan untuk menggambarkan pola reaksi. Sub-skala ini mengukur reaksi mahasiswa terhadap stresor, bukan sumber stresor, dan bukan alat diagnosis gangguan psikologis. Karena sebagian butir tidak spesifik akademik (misalnya pilek/flu dan asma), petunjuk pengisian dibatasi pada situasi perkuliahan semester 7.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen *Student-Life Stress Inventory* (SSI) versi Indonesia telah diuji oleh Pragholapati et al. (2021) pada 127 mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia dan dinyatakan valid serta reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,788 ($\alpha \geq 0{,}70$ dianggap reliabel). Instrumen digunakan tanpa modifikasi butir; hanya petunjuk pengisian yang disesuaikan dengan konteks perkuliahan semester 7. Oleh karena itu, uji validitas dan reliabilitas ulang tidak dilakukan pada penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui empat tahap: (1) tahap persiapan, yaitu penyusunan kuesioner dalam format Google Form; (2) tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan tautan (*link*) kuesioner kepada seluruh calon responden melalui grup WhatsApp angkatan, disertai

penjelasan tujuan dan manfaat penelitian pada halaman awal formulir, termasuk lembar persetujuan (*informed consent*) elektronik yang wajib disetujui responden sebelum melanjutkan pengisian; (3) pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dan daring oleh responden dalam rentang waktu yang ditentukan, dengan seluruh item pertanyaan diatur wajib diisi (*required*) untuk meminimalkan data yang tidak lengkap, serta pengaturan formulir tidak merekam alamat surel responden guna menjaga anonimitas; dan (4) tahap akhir, peneliti memeriksa jumlah dan kelengkapan respons yang masuk melalui spreadsheet hasil Google Form sebelum data diunduh untuk tahap pengolahan selanjutnya.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang terkumpul diolah melalui tahapan *editing*, *coding*, *processing*/*entry*, dan *cleaning* (Notoatmodjo, 2018), kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografi responden serta distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres akademik (kategori ringan, sedang, dan berat), termasuk tabulasi silang antara tingkat stres dan jenis kelamin tanpa uji statistik, menggunakan rumus:

$$P = (f / N) \times 100\%$$

dengan P adalah persentase, f adalah jumlah responden pada masing-masing kategori, dan N adalah jumlah seluruh responden. Selain itu, skor total dan skor tiap dimensi disajikan dalam bentuk rerata (*mean*), simpangan baku (SD), serta nilai minimum dan maksimum. Rerata per item dikategorikan menurut frekuensi reaksi: 1,00–1,80 (tidak pernah), 1,81–2,60 (jarang), 2,61–3,40 (kadang-kadang), 3,41–4,20 (sering), dan 4,21–5,00 (sangat sering).

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip etika penelitian kesehatan dan keperawatan (Nursalam, 2020), meliputi *informed consent* (penjelasan lengkap kepada calon responden sebelum menyatakan kesediaan berpartisipasi secara sukarela), anonimitas (responden tidak diminta mencantumkan nama maupun alamat surel), *confidentiality* (jaminan kerahasiaan informasi yang hanya digunakan untuk kepentingan akademis), serta *justice and beneficence* (perlakuan adil terhadap seluruh responden dan jaminan bahwa penelitian tidak menimbulkan kerugian fisik maupun psikologis). Mengingat kuesioner memuat butir yang sensitif (nomor 21 dan 24), responden diberi informasi mengenai hak untuk menghentikan pengisian kapan saja tanpa konsekuensi.

HASIL

Tingkat Pengembalian Kuesioner (*Response Rate)*

Pengumpulan data dilaksanakan pada seluruh populasi mahasiswa aktif Program Studi S1 Keperawatan Semester 7 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara sebanyak 84 mahasiswa. Dari total 84 kuesioner yang disebarkan, sebanyak 62 mahasiswa mengisi kuesioner secara lengkap. Hal ini menghasilkan *response rate* sebesar 73,81%, sedangkan 22 mahasiswa lainnya (26,19%) tidak berpartisipasi hingga batas waktu pengumpulan data berakhir. Menurut Babbie (2010), tingkat pengembalian di atas 70% tergolong sangat baik. Walaupun demikian, karena 26,19% mahasiswa tidak berpartisipasi, potensi bias non-respons tetap ada.

Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik demografi responden yang dianalisis mencakup usia dan jenis kelamin. Rerata usia responden adalah 21,31 ± 1,018 tahun dengan rentang usia antara 20 hingga 24 tahun. Distribusi frekuensi demografi responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Demografi Responden (N = 62)

Karakteristik Demografi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
20	12	19,4
21	30	48,4
22	11	17,7
23	7	11,3
24	2	3,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	37,1
Perempuan	39	62,9
Total	62	100,0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kelompok usia 21 tahun yaitu sebanyak 30 mahasiswa (48,4%). Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yakni sebanyak 39 mahasiswa (62,9%), sedangkan laki-laki berjumlah 23 mahasiswa (37,1%).

Gambaran Tingkat Stres Akademik dan Tabulasi Silang Berdasarkan Jenis Kelamin

Pengukuran tingkat stres akademik menggunakan instrumen *Student-Life Stress Inventory* (SSI) 28 item sub-skala *Reactions to Stressors* dengan rentang skor total 28–140. Tingkat stres dikategorikan menjadi tiga tingkat: ringan (28–65), sedang (66–102), dan berat (103–140). Distribusi frekuensi tingkat stres akademik beserta tabulasi silangnya dengan jenis kelamin disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Stres Akademik dan Tabulasi Silang Berdasarkan Jenis Kelamin (N = 62)

Jenis Kelamin	Stres Ringan (n, %)	Stres Sedang (n, %)	Stres Berat (n, %)	Total (N, %)
Laki-laki	17 (73,9%)	6 (26,1%)	0 (0,0%)	23 (100,0%)
Perempuan	25 (64,1%)	14 (35,9%)	0 (0,0%)	39 (100,0%)
Total Keseluruhan	42 (67,7%)	20 (32,3%)	0 (0,0%)	62 (100,0%)

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan semester 7 mengalami stres akademik kategori ringan, yaitu sebanyak 42 mahasiswa (67,7%). Sebanyak 20 mahasiswa (32,3%) berada pada kategori stres sedang, dan tidak ada responden (0,0%) yang mengalami stres akademik kategori berat. Berdasarkan tabulasi silang, kelompok perempuan mencatatkan proporsi stres sedang yang lebih tinggi, yaitu sebesar 35,9% (14 dari 39 responden perempuan), dibandingkan kelompok laki-laki yang sebesar 26,1% (6 dari 23 responden laki-laki).

Gambaran Skor Total dan Per-Dimensi Reaksi Stres Akademik

Instrumen SSI mengukur empat dimensi reaksi terhadap stresor: fisik/fisiologis (14 item), emosional (4 item), perilaku (8 item), dan kognitif (2 item). Deskripsi skor total, rerata akumulasi, simpangan baku, nilai ekstrem, serta rerata per-item (skala Likert 1–5) ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4 Deskripsi Skor Total dan Per-Dimensi Reaksi Stres Akademik (N = 62)

Dimensi Reaksi Stres	Item	Min–Maks	Mean ± SD	Rerata Per-Item	Kategori Frekuensi
Fisik (Fisiologis)	14	14–44	27,08 ± 8,247	1,93	Jarang
Perilaku	8	8–25	14,60 ± 4,657	1,83	Jarang
Emosional	4	4–18	10,35 ± 3,479	2,59	Jarang
Kognitif	2	2–10	6,53 ± 1,998	3,27	Kadang-kadang
Skor Total Stres	28	29–95	58,56 ± 15,762	2,09	Jarang

Rerata skor total stres akademik responden adalah 58,56 ± 15,762 (rentang skor 29–95). Ditinjau dari akumulasi total, dimensi fisik mencatatkan angka akumulasi tertinggi (27,08 ± 8,247) karena memuat jumlah indikator terbanyak (14 item). Namun, ketika dievaluasi berdasarkan intensitas frekuensi harian per-item, dimensi kognitif mencatatkan rerata per-item paling tinggi (3,27), diikuti oleh dimensi emosional (2,59), fisik (1,93), dan perilaku (1,83).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan semester 7 mengalami stres akademik kategori ringan (67,7%), sebanyak 32,3% berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat. Rerata skor total sebesar 58,56 ± 15,762 berada pada rentang ringan, tetapi sudah mendekati batas atas kategori tersebut (65), dengan skor tertinggi 95 yang masih di bawah batas stres berat (103). Temuan ini berbeda dengan Nababan & Rantung (2026) yang mendapati 78,4% mahasiswa keperawatan tingkat akhir berada pada kategori stres akademik berat. Perbandingan tersebut perlu dibaca hati-hati karena studi itu memakai *Perceived Academic Stress Scale* pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah, sedangkan penelitian ini memakai sub-skala reaksi SSI pada mahasiswa semester 7 yang masih menjalani perkuliahan. Perbedaan serupa tampak pada De-Lira-Padilla et al. (2025) yang melaporkan 70,2% mahasiswa keperawatan berada pada stres sedang hingga tinggi dengan tingkat tertinggi pada semester 7; namun studi tersebut memakai KEZKAK, yaitu kuesioner stresor praktik klinik, bukan reaksi terhadap stresor seperti SSI, sehingga angkanya tidak dapat dibandingkan langsung. Perbedaan antarstudi dapat dipahami melalui model stres dan koping dari Lazarus dan Folkman, yang memandang stres sebagai hasil penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dibandingkan sumber daya yang dimilikinya (Obbarius et al., 2021). Mahasiswa yang menilai tuntutan semester akhir masih dapat dihadapi, misalnya karena manajemen waktu, strategi koping, dan dukungan sosial yang memadai (Djoar & Anggarani, 2024), cenderung menunjukkan reaksi stres yang lebih rendah. Di sisi lain, *response rate* sebesar 73,81% menyisakan kemungkinan bahwa sebagian mahasiswa yang lebih tertekan tidak ikut mengisi kuesioner, sehingga gambaran stres ringan ini perlu dibaca dengan hati-hati.

Pada tingkat dimensi, reaksi kognitif paling sering dilaporkan dengan rerata per-item tertinggi (3,27; kategori kadang-kadang). Pada SSI, kategori kognitif merujuk pada kemampuan individu berpikir dan menganalisis situasi stres serta menggunakan strategi yang paling efektif (Kökçam

et al., 2022). Karena dimensi ini hanya terdiri atas dua butir dan ikut menyumbang skor total bersama dimensi lain, skor yang tinggi di sini tidak ditafsirkan sebagai indikator distres tersendiri, melainkan sebagai gambaran bahwa mahasiswa cukup sering menilai dan memikirkan tuntutan akademik yang dihadapi. Temuan ini tidak bertentangan dengan model Lazarus dan Folkman, yang menempatkan penilaian kognitif sebagai proses awal sebelum muncul reaksi emosional maupun perilaku (Obbarius et al., 2021), dan masuk akal pada semester 7 ketika mahasiswa menghadapi beban ganda berupa sisa mata kuliah teori dan pencapaian target kompetensi klinis (Djoar & Anggarani, 2024). Karena hanya diukur dengan dua butir, nilai dimensi ini lebih peka terhadap jawaban responden dan perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Dimensi emosional berada pada urutan kedua (2,59; kategori jarang). Urutan ini tidak bertentangan dengan kerangka yang sama, yaitu reaksi emosional muncul setelah individu menilai situasi sebagai menekan (Obbarius et al., 2021), meskipun rerata per dimensi tidak menguji urutan proses tersebut sehingga kesesuaian ini hanya bersifat indikatif. Reaksi emosional tetap perlu diperhatikan karena stres akademik yang tidak dikelola dengan baik berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan depresi pada mahasiswa keperawatan (Azizah et al., 2023).

Sebaliknya, dimensi fisik memiliki akumulasi skor tertinggi (27,08 ± 8,247) tetapi rerata per-item hanya 1,93 (jarang). Angka akumulasi yang besar ini lebih mencerminkan banyaknya butir pada dimensi tersebut (14 item) daripada intensitas keluhan yang dirasakan. Teori *General Adaptation Syndrome* menjelaskan bahwa respons tubuh terhadap stres berlangsung bertahap, dan durasi paparan stresor menentukan tahap yang dialami (Rochette et al., 2023). Karena sebagian besar responden hanya mengalami stres ringan, keluhan fisik seperti gangguan tidur (Pangajow & Pitoy, 2025) dan keluhan gastrointestinal (Afifah & Wardani, 2018) kemungkinan belum menonjol. Sebagian butir pada dimensi ini juga tidak spesifik akademik, seperti pilek/flu dan asma, sehingga skornya belum tentu sepenuhnya mencerminkan stres perkuliahan. Dimensi perilaku mencatat rerata per-item terendah (1,83), yang menunjukkan bahwa perubahan kebiasaan akibat tekanan akademik belum banyak dirasakan responden.

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi stres sedang lebih tinggi pada mahasiswa perempuan (35,9%) dibandingkan laki-laki (26,1%). Pola ini sejalan dengan Graves et al. (2021) yang melaporkan bahwa mahasiswa perempuan secara umum menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki, serta menggunakan strategi koping yang berbeda, dan dengan De-Lira-Padilla et al. (2025) yang juga mendapati stres lebih tinggi pada mahasiswa keperawatan perempuan, meskipun selisihnya tidak bermakna secara statistik ($p = 0,428$). Penelitian ini hanya menyajikan tabulasi silang deskriptif tanpa uji statistik, sehingga selisih tersebut belum dapat disimpulkan sebagai perbedaan yang bermakna.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian dilakukan pada satu institusi dengan jumlah responden terbatas (N = 62) dan data dikumpulkan satu kali sehingga hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu. Data berupa laporan diri melalui kuesioner daring anonim, sehingga bias penilaian dan pengisian ganda tidak dapat sepenuhnya dikendalikan, dan *response rate* 73,81% menyisakan potensi bias non-respons. Dimensi kognitif hanya terdiri atas dua butir, dan beberapa butir (misalnya pilek/flu dan asma) tidak spesifik akademik tetapi ikut membentuk skor total sehingga dapat memengaruhi klasifikasi. Reliabilitas instrumen tidak diuji ulang pada sampel penelitian ini, dan waktu pengisian terhadap jadwal ujian atau praktik klinik tidak dikendalikan sehingga dapat memengaruhi skor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Mahasiswa keperawatan semester 7 pada penelitian ini umumnya mengalami stres akademik kategori ringan (67,7%), sementara 32,3% berada pada kategori sedang dan tidak ada yang mengalami stres berat. Rerata skor total sebesar 58,56 ± 15,762 berada pada rentang ringan, tetapi sudah mendekati batas atas kategori tersebut, sehingga tetap perlu diwaspadai. Berdasarkan dimensinya, reaksi kognitif paling sering dilaporkan (rerata per-item 3,27), diikuti reaksi emosional (2,59), sedangkan reaksi fisik (1,93) dan perilaku (1,83) tergolong jarang. Temuan ini mengindikasikan bahwa reaksi stres cenderung lebih sering muncul secara kognitif dan emosional daripada fisik atau perilaku, dengan catatan dimensi kognitif hanya terdiri atas dua butir. Proporsi stres sedang lebih tinggi pada mahasiswa perempuan (35,9%) daripada laki-laki (26,1%), namun perbedaan ini bersifat deskriptif dan belum dapat disimpulkan sebagai perbedaan yang bermakna.

Saran

Bagi institusi, rerata skor yang mendekati batas atas kategori ringan dan 32,3% responden pada kategori sedang menunjukkan perlunya pemantauan berkala tingkat stres mahasiswa semester 7, akses layanan konseling, serta penataan jadwal teori dan praktik klinik agar beban akademik tidak menumpuk. Bagi peneliti berikutnya, disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan lintas angkatan atau institusi, meningkatkan *response rate* agar mahasiswa yang lebih tertekan juga terwakili, menguji perbedaan stres menurut jenis kelamin secara statistik, serta meneliti hubungan stres dengan faktor lain (misalnya strategi koping atau dukungan sosial). Dimensi kognitif hanya diukur dengan dua butir, sehingga penelitian selanjutnya perlu menafsirkannya dengan hati-hati atau memakai instrumen yang mengukur dimensi ini lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2018). Stres Akademik dan Gejala Gastrointestinal pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *6*(2), 121–127.

Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi {COVID-19}. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, *7*(2), 114–123. https://doi.org/10.22146/jkkk.84827

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.

Babbie, E. R. (2010). *The Practice of Social Research* (12th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

De-Lira-Padilla, G.-P., Vallín-López, K.-A., Compeán-Padilla, V., Gago-Valiente, F.-J., Martins-Teixeira-da-Costa, E.-I., & Merino-Godoy, M.-Á. (2025). Stress level of nursing students at the clinical practicum in the University of Aguascalientes (Mexico). *Frontiers in Education*, *Volume 10-2025*. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1605172

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, *6*(1), 52–59.

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS One*, *16*(8), e0255634. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634

Hutabarat, N. S., Elita, V., & Utomo, W. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi {COVID-19}. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *10*(5), 504–514. https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p06

Kökçam, B., Arslan, C., & Traş, Z. (2022). Do Psychological Resilience and Emotional Intelligence Vary Among Stress Profiles in University Students? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in Psychology*, *Volume 12-2021*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788506

Nababan, C., & Rantung, J. (2026). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, *10*(117–126). https://doi.org/https://doi.org/10.37771/nj.v10i1.1530

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.

Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, *Volume 12-2021*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333

Pangajow, A. L., & Pitoy, F. F. (2025). Kualitas Tidur dan Keterhubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Klabat. *Nutrix Journal*, *9*(2), 343–352. http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, *12*(3), 36–47.

Rochette, L., Dogon, G., & Vergely, C. (2023). Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: “Stress Is the Spice of Life”. In *Brain sciences* (Vol. 13, Issue 2). https://doi.org/10.3390/brainsci13020310

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. CV. *Alfabeta*.