

## Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

**Urip Pratama**  
Universitas Abulyatama

**Nurul Amna**  
Universitas Abulyatama

**Barjan Arif**  
Universitas Abulyatama

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8,5, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi penulis: [urip\\_psik@abulyatama.ac.id](mailto:urip_psik@abulyatama.ac.id)

**Abstract.** *University students are vulnerable to experience stress due to academic burden and final assignments overload. Thus, the pressure to finish academic paper on time leads to stress in their final-year study. There are two main factors that cause academic stress: internal and external factors. This study aims to determine the influence of internal and external factors toward the academic stress level. This study used a cross-sectional design with a sample of 67 final-semester students as respondents chosen using total sampling technique. The study conducted from June 6th - 17th, 2023. The result of data analysis using the Chi-Square test shows that 43 respondents experience severe stress (64, 2%), positive internal factors 27 respondents (40, 3), and external factors 37 respondents (55, 2). It indicates there is the influence of positive internal factors (P-value 0,002) and the negative external factors (P-value 0,003) on academic stress. Thus, internal and external factors influence the academic stress level of the final-semester students Faculty of Health Sciences, Abulyatama University. This study suggests the final-semester students consult the consultation officers to find best solution when experiencing stress. They can go for consultation to reliable persons, always positive thinking, and practice relaxation techniques by taking a deep breath.*

**Keywords:** *Academic Stress, University Students, Internal and External Factors*

**Abstrak.** Mahasiswa sangat rentan mengalami stres dikarenakan banyaknya beban serta tugas akhir, seperti mengerjakan karya tulis ilmiah maupun skripsi sehingga munculnya stres akademik pada mahasiswa semester akhir, terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan stres akademik, faktor internal dan faktor eksternal. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh faktor internal dan faktor eksternal terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden mahasiswa semester akhir, teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 6 s/d 17 Juni 2023. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 67 responden sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 43 orang (64,2%) , memiliki faktor internal positif sebanyak 27 orang (40,3%), memiliki faktor eksternal berperan sebanyak 37 orang (55,2 %). Ada pengaruh faktor internal positif (*P-Value* 0,002), faktor eksternal negatif (*P-Value* 0,003) dengan stres akademik. Kesimpulan ada pengaruh faktor internal dan faktor eksternal terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Disarankan kepada mahasiswa semester akhir untuk mencari solusi pada saat mengalami stres dengan konsultasi keluhan pada seseorang yang dapat dipercaya, selalu berfikir positif dan juga melakukan teknik relaksasi dengan menarik nafas dalam.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Mahasiswa, Faktor Internal, Faktor Eksternal

## PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres dan merupakan penyakit yang menempati peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi yang mengalami stres diperkirakan 74% orang merasa sangat stres. Dalam hal ini prevalensi stres paling tinggi terjadi pada remaja. Didapatkan orang yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi, 60% dari usia 18-24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun, dibandingkan dengan 17% dari usia 45-54 dan 6% di atas usia 55 tahun (*World Health Organization*, 2018).

Stres merupakan “respon non-spesifik tubuh terhadap rangsangan apapun”. Sindrom stres, yang juga dikenal sebagai *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yang memiliki tiga fase yaitu: tahap alarm, tahap resistensi, dan tahap kelelahan. Tahap alarm adalah dimana tubuh mengenali beberapa ancaman dan gairah fisiologis naik atau turun ketika tubuh beradaptasi dengan stres. Pada tahap resistensi, seorang individu melawan ancaman. Ketika seorang individu tidak dapat beradaptasi dengan *stressor*, sumber daya tubuh akan terus menerima beban dan berlanjut pada tahap kelelahan. Menurut Young dalam (Fernando dkk, 2022).

Govaerst dan Gregoire menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang *stressor* atau sumber stres akademik dalam (Oktavia dkk, 2019). Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor*. *Academic stressor* merupakan penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. (Barseli dkk, 2018), Barseli juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi terhadap suatu kondisi akademik.

Menurut Steven dan Sahrah (2019), stres yang meliputi gejala fisiologis, gejala afektif, dan gejala perilaku dalam hal tersebut penting bagi individu untuk memahami stres akademik dalam melaksanakan tugasnya agar dapat memahami apa yang harus dilakukan dalam mengurangi stres akademik. Menurut penelitian yang dilakukan di University of Gondar di Ethiopia prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9%, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di German University prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 22,7% (Prihati Ningsih & Wijayanti, 2019). Menurut Habeeb dan Koochacki dalam (Ambarwati dkk, 2019), persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6 - 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7 - 71,6%.

Penelitian mengenai prevalensi mahasiswa tingkat akhir didapatkan hasil bahwa tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa biasa berkisar dari 25% hingga 75%.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018). Prevalensi kejadian stres di Jakarta diperkirakan sekitar 14% dari 9,5 juta jiwa penduduk. Sedangkan stres berat diperkirakan sekitar 1-3% dari 9,5 juta jiwa penduduk. Dan juga menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional akibat adanya stres yang memicu gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional akibat adanya stres di Aceh diperkirakan sekitar 9,0%. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 5,96%. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional di Aceh Besar mencapai 2,19%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2019), di Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia didapatkan bahwa. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang sebanyak 77 orang 71,3%, stres berat sebanyak 16 orang 14,8% dan stres ringan sebanyak 15 orang 13,9%. Arsaningtias (2018), menemukan bahwa ada 221 mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga yang mengalami stres akademik dapat dilihat dari hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres akademik sangat berat dan berat sebesar 48,4%. Penelitian terkait stres akademik cukup sering dilakukan, mengingat dampak yang ditimbulkan pada mahasiswa di Indonesia, kajian ini pernah dilakukan oleh beberapa peneliti tetapi berfokus pada mahasiswa semester awal dalam proses perkuliahannya (Avianti dkk, 2021).

Hasil penelitian pada mahasiswa STIKes Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi diteliti oleh Sabila Rosyad (2019), sebanyak 18,5% dan 3,6% pada tingkat stres sedang sampai sangat berat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2018), juga mendapatkan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebagian besar berada dalam kategori stres sedang, yaitu sebanyak 79 mahasiswa (90,8%) dan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi tinggi sebanyak 82 mahasiswa (94,2%).

Hasil studi yang dilakukan Rahmayani dkk, (2019), mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres yang berasal dari lingkungan kampus, hal tersebut diakibatkan karena adanya kesulitan dalam berdiskusi dengan dosen, permasalahan dengan dosen, maupun perasaan tidak menyenangkan dari dosen. Demikian juga peneliti Ananda dkk, (2018), yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres yang didapat dari universitas misalnya kendala dalam menyusun skripsi, jumlah mata kuliah yang banyak, takut tidak lulus, ujian semester yang banyak, serta takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua yang terlalu tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2021), terhadap mahasiswa yang sedang berproses pengerjaan skripsi

didapati mahasiswa dengan stres rendah berjumlah 20 responden (52,6%) dan mahasiswa dengan tingkat stres berat berjumlah 18 responden (47,4%) dari total 38 mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan pada 100 mahasiswa semester akhir terdapat 45 mahasiswa (45%) mengalami stres ringan, 47 mahasiswa (47%) mengalami stres sedang dan 8 mahasiswa (8%) mengalami stres berat.

Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Universitas Syiah Kuala, mencapai 69,3% (Nadhila dkk, 2020). Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Zahara dkk, (2022), dengan mayoritas responden berusia 20-21 tahun sebanyak 233 (93,2%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 237 (94,8%). Mayoritas responden tinggal bersama teman sebanyak 112 (44,8%) serta mayoritas responden berasal dari suku Aceh, yaitu sebanyak 239 (95,6%). Rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Syiah Kuala adalah (94,49%).

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Hulwani (2022), di Universitas Abulyatama, pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dari total 155 responden, terdapat mahasiswa umur 21 tahun terbanyak berjumlah 82 responden (52,9%), yang paling sedikit umur 27 dan 30 tahun berjumlah 1 responden (0,6%). Selanjutnya mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 42 responden (27,1%), mahasiswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 113 responden (72,9). Kemudian mahasiswa program studi Kedokteran 2019 berjumlah 92 responden (59,4%), mahasiswa program studi D3 Keperawatan 2019 berjumlah 32 responden (20,6%), mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan (B) 2020 berjumlah 31 responden (20,0%). Dari total 155 responden mahasiswa Universitas Abulyatama, terdapat yang tidak mengalami stres berjumlah 64 responden (41,3%), dan mahasiswa yang mengalami stres berjumlah 91 responden (58,7%).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, dimana variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu satuan waktu (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini telah dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan pada tanggal 6 Juni 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang kuliah di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang berjumlah 102 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner, yang peneliti bagikan kepada responden dan langsung diisi oleh responden yang terdiri dari pertanyaan berbentuk skala *likert* untuk mengukur tingkat stres akademik menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang dikembangkan oleh Pratista (2022), yang terdiri dari 50 item pernyataan positif meliputi aspek

fisiologis, aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif. Kuesioner ini menggunakan skala *likert* dengan lima alternatif jawaban yaitu 5 = sangat setuju, 4 = setuju, 3 = kurang setuju, 2 = tidak setuju, 1 = sangat tidak setuju. Kuesioner terdiri dari 50 pertanyaan dengan spesifikasi penilaian, Stres normal (skor 0-25), Stres ringan (skor 26-33), Stres sedang (skor 34-50), Stres berat (skor 51-250). Dan pertanyaan tentang faktor internal yang terdiri dari 20 pertanyaan dan terdapat 3 pertanyaan negatif di nomor 4,8,16 serta pilihan jawaban dalam bentuk skala guttmant, Ya jika positif dan Tidak jika negatif. Serta pertanyaan tentang faktor eksternal yang terdiri dari 15 pertanyaan dan terdapat 1 pertanyaan negatif di nomor 3, serta pilihan jawaban dalam bentuk skala guttmant, Ya jika positif dan Tidak jika negatif.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 6 sampai 17 Juni 2023 pada 67 responden. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Prodi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama Tahun 2023 (n=67)**

No	Karakteristik Responden	F	(%)
	<b>Usia</b>		
1	21 tahun	16	23,9
	22 tahun	32	47,8
	23 tahun	19	28,3
	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100.0</b>
	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>F</b>	<b>(%)</b>
2	Laki-laki	15	22,4
	Perempuan	52	77,6
	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100.0</b>
	<b>Prodi</b>	<b>F</b>	<b>(%)</b>
3	Diploma Tiga Keperawatan		
	Kesehatan Masyarakat	21	31,4
	Ilmu Keperawatan	23	34,3
	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2023).*

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 67 responden yang usia 22 tahun sebanyak 32 orang (47,8%), jenis kelamin perempuan sebanyak 52 orang (77,6%) dan Prodi Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat sebanyak 23 orang (34,3%).

### 2. Analisa Univariat

#### a. Stres

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama (n=67)**

No.	Stres	f	(%)
1	Sedang	24	35,8
2	Berat	43	64,2
	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 67 responden sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 43 orang (64,2%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak sebanyak 24 orang (35,8%).

b. Faktor Internal

**Tabel 3**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Internal yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama (n=67)

No.	Faktor Internal	f	(%)
1	Positif	27	40,3
2	Negatif	40	59,7
	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 67 responden sebagian besar faktor internal pada kategori negatif sebanyak 40 orang (59,7%) dan positif sebanyak 27 orang (40,3%).

c. Faktor eksternal

**Tabel 4**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama (n=67)

No.	Faktor Eksternal	F	(%)
1	Positif	30	44,8
2	Negatif	37	55,2
	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 67 responden sebagian besar faktor eksternal pada kategori negatif sebanyak 37 orang (55,2%) dan yang positif sebanyak 30 orang (44,8%).

3. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Faktor Internal dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir

**Tabel 5**  
Pengaruh Faktor Internal dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir (n=67)

NO	Faktor internal	Stres				Jumla		P Value
		Sedang		Berat		f	%	
		f	%	f	%			
1	Positif	16	59,3	11	40,7	27	100	0,002
2	Negatif	8	20,0	32	80,0	40	100	
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>35,8</b>	<b>43</b>	<b>64,2</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang faktor internal negatif sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 32 orang (80%), sedangkan dari 27 responden yang memiliki faktor internal positif sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 16 responden (9,3%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan ada pengaruh faktor internal terhadap stres dengan hasil P- Value = 0,00

b. Pengaruh Faktor Eksternal dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir

**Tabel 6**  
**Pengaruh Faktor Eksternal dengan Tingkat Stres Akademik**  
**Mahasiswa Semester Akhir**  
**(n=67)**

No	Faktor eksternal	Stres				Jumlah	P Value
		Sedang		Berat			
		f	%	F	%	f	
1	Positif	17	56,7	13	43,3	30	0,003
2	Negatif	7	18,9	30	81,1	37	
	Jumlah	24	35,8	43	64,2	67	

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2023)*

Berdasarkan table 6 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang faktor eksternal negatif sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 30 orang (81,1%), sedangkan dari 30 responden yang faktor eksternal negatif sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (56,7%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan ada pengaruh faktor eksternal terhadap stres dengan kriteria hasil *P-Value* = 0,003.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Faktor Internal dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40 responden yang faktor internal negatif sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 32 orang (80%), sedangkan dari 27 responden yang memiliki faktor internal positif sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 16 responden (9,3%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan ada pengaruh faktor internal terhadap stres dengan *P- Value* = 0,002

Penelitian ini sesuai dengan teori Rasmun dalam (Eni dkk, 2022). Stres merupakan respon tubuh yang terjadi karena adanya tuntutan. Macam-macam stressor ada dua yaitu stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang misalnya pekerjaan, rasa tidak puas terhadap keadaan diri/hidup, adanya gangguan Kesehatan seperti penyakit, pubertas, dan lainnya. Sedangkan stressor eksternal merupakan penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang misalnya keluarga, masyarakat, dan lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Susapto (2018), mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir”, penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan cross sectional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sampel sebanyak 101 mahasiswa. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat

stres paling dominan adalah tingkat stres sedang, dengan prosentase 66,3%. Sedangkan tingkat stres ringan 23,8%, dan tingkat stress berat 9.9%. Faktor yang terdapat berhubungan antara perilaku dengan tingkat stres ( $p=0,000<0,05$ ).

Penelitian lainya dilakukan oleh Hatmanti dan Yurike Septianingrum (2019). Dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan”. Desain dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah 595 mahasiswa Prodi S1 Keperawatan di semester 1, 3, 5 dan 7. Pengambilan sampel menggunakan tehnik Cluster Sampling sehingga didapatkan jumlah sampel = 240 mahasiswa dari 4 tingkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres berat (62%). Uji menggunakan Pearson Chi Square didapatkan hasil bahwa pertumbuhan fisik tidak berhubungan dengan tingkat stres ( $p\text{-value} = 0,702$ ) dan manajemen waktu tidak berhubungan dengan tingkat stres ( $p\text{-value} = 0,947$ ).

Dari hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh faktor internal dengan stres akademik mahasiswa semester akhir, dikarenakan mahasiswa semester akhir merasa terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan dosen, serta praktek lapangan baik di rumah sakit maupun didesa dan juga bersamaan dengan mengerjakan skripsi maupun karya tulis ilmiah, kurangnya coping mahasiswa, sulitnya mencari solusi maupun konsultasi kepada orang yang dapat dipercaya mengenai stres, sehingga menyebabkan stres akademik pada mahasiswa semester akhir, hal ini diperkuat dengan hasil yang didapatkan peneliti dari 40 responden faktor internal terdapat 32 responden (80%), yang mengalami stres berat dan dari 27 responden lainnya terdapat 16 responden (9,3%) yang mengalami stres sedang, dengan kriteria hasil  $P\text{-Value} = 0,002$ .

## **2. Pengaruh Faktor Eksternal dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir**

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 37 responden yang faktor eksternal negatif sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 30 orang (81,1%), sedangkan dari 30 responden yang faktor eksternal negatif sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (56,7%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan ada pengaruh faktor eksternal terhadap stres dengan  $P\text{-Value} = 0,003$ .

Penelitian ini sesuai dengan teori Rasmun dalam (Eni dkk, 2022). Stres merupakan respon tubuh yang terjadi karena adanya tuntutan. Macam-macam stressor ada dua yaitu stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang misalnya pekerjaan, rasa tidak puas terhadap keadaan diri/hidup, adanya gangguan Kesehatan seperti penyakit, pubertas, dan lainnya. Sedangkan



stressor eksternal merupakan penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang misalnya keluarga, masyarakat, dan lingkungan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fardani dkk, (2021). Dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2017 Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif survei yang bersifat deskriptif. Penelitian ini menggunakan data primer dengan responden sebanyak 35 orang. Data yang diperoleh diuji dengan menggunakan analisis faktor dengan bantuan SPSS versi 24. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dua faktor baru yang terbentuk, faktor 1 yaitu faktor internal memiliki nilai eigen value sebesar 4,676 terdiri dari pola pikir, karakter, faktor fisik, persaingan teman sebaya, perubahan suasana kehidupan, dan kesulitan mengelola kehidupan. Faktor 2 yaitu faktor eksternal memiliki nilai eigen value sebesar 1,455 terdiri dari lingkungan, penugasan berlebih, manajemen waktu yang buruk, dan masalah manajemen keuangan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hukom dkk, (2021). Pada mahasiswa keperawatan UMI semester IV di Universitas Muslim Indonesia, dimana mahasiswa yang mengalami stres yang di akibatkan oleh faktor internal didapatkan 27 mahasiswa (i) (50.0%) yang mengalami tingkat stres berat, sedangkan 17 mahasiswa (i) (31.5%) yang mengalami stress sedang. faktor internal didapatkan 29 mahasiswa (i) (53.7%) yang mengalami tingkat stres berat, sedangkan 17 mahasiswa (i) (31.5%) yang mengalami stres sedang. Dari hasil uji *Statistic Regression* didapatkan nilai  $\rho = 0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester 4 di Universitas Muslim Indonesia.

Dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti bahwa ada pengaruh faktor eksternal dengan stres akademik mahasiswa semester akhir, hal ini diketahui bahwa mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi maupun karya tulis ilmiah, kurangnya dukungan sosial terhadap mahasiswa seperti teman-teman tidak mendukung dalam mengerjakan tugas akhir, susahny menjumpai dosen untuk bimbingan tugas akhir, serta banyaknya pengeluaran untuk biaya kuliah, dan juga banyaknya tugas-tugas kuliah, sehingga menyebabkan mahasiswa semester akhir mengalami stres akademik, dari 37 responden faktor eksternal terdapat 30 responden (81,1%) yang mengalami stres berat sedangkan dari 30 reponden lainnya terdapat 17 responden (56,7%) yang mengalami stres sedang, dengan kriteria hasil P-Value = 0,003.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terhadap 67 Responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan:

1. Tingkat stres akademik dapat diketahui dari 67 responden sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 43 orang (64,2%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak 24 orang (35,8%). Faktor internal pada kategori negatif sebanyak 40 orang (59,7%) dan positif sebanyak 27 orang (40,3%). Faktor eksternal pada kategori negatif sebanyak 37 orang (55,2%) dan yang positif sebanyak 30 orang (44,8%).
2. Ada pengaruh faktor internal dengan stres akademik mahasiswa semester akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dengan P- Value = 0,002
3. Ada pengaruh faktor eksternal dengan stres akademik mahasiswa semester akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dengan P- Value = 0,003

### Saran

1. Bagi Responden

Disarankan kepada mahasiswa untuk mencari solusi pada saat mengalami stres dengan konsultasi keluhan pada seseorang yang dapat dipercaya, selalu berfikir positif dan juga melakukan tehnik relaksasi dengan menarik nafas dalam.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pada tempat penelitian untuk membuat program konseling tentang perkembangan stres akademik mahasiswa dengan melakukan kerjasama dengan ahli Psikologi

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada Institusi Pendidikan

untuk memperbanyak buku bacaan tentang stres mahasiswa dan kesehatan mental

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan variabel yang sama tetapi menggunakan *eksperimental study*, *cohort study*, *case study*

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Ananda, O. dan Gusyaliza, R. (2018) Stres Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indekos FK Unand Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3:375-380)

- Andriyani, A. (2021) Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 13(2:163-170)
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40.
- Eni, R., Sari, T. H., Yunere, F., Wardani, S. P. D. K., Orizani, C. M., Agustiningih, N., Novia, K., Hamu, A. H., Fitria, Y. R. Y., Budi, Y. S., & others. (2022). Psikologi Kesehatan (Teori dan Penerapan). *Media Sains Indonesia*.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140.
- Fernando, P. R., Hargiani, F. X., Kusuma, W. T., & Halimah, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fisioterapi ITSK RS dr. Soepraoen dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN: Factors that Influence the Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40-46.
- Hukom, S. D., & Alam, R. I. (2021). Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 307-314.
- Nadilah Hulwani, Nursa'adah Nursa'adah, Nanda Desreza (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*. 1536-1544
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149
- Pasaribu, B. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. *Universitas Sumatera Utara*.
- Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P.A., Hall, A.M., (2021), *Fundamentals of Nursing*, Tenth Edition, Elsevier.
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 3, 2. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15294 /higeia/v3i2/26024>
- Rahmayani, Liza, *et al* (2019) Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas (Eni et al., 2022)las Angkatan. *Andalas Journal of Health*. 2017. 8(1:103 – 111)
- Riskesdas (2018). Hasil utama Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan.

- Sabila rosyad, yafi. (2019). Tingkat stres mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan yogyakarta dalam penyusunan skripsi. Cahaya Pendidikan, 5
- Steven,W. Sahrah.A.(2019). Pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap stress kerja pada karyawan NU Imej Agency and Event Organizer Yogyakarta. Sosiohumaniora 5(2) Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa Yogyakarta.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta; 2018.
- Susapto, D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018 (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Syifa, A., & Ria, U. P. (2019) kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada Mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol. 7. No. 2, 127-134
- Syifa, A., & Ria, U. P. (2019) kesejahteraanpsikologis dan tingkat stres pada Mahasiswatingkataakhir. JurnalKeperawatan Jiwa. Vol. 7. No. 2, 127-134
- Taylor, S. E. (2018). Health Psychology. Eighth Edition. New York: Mc Graw Hill
- World Health Organization (2018). Mental health statistics stress 2018. UK: WHO
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SYIAH KUALA. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 6(1).