



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA**

**ASAL POSO DI ASRAMA POSO YOGYAKARTA**

**TAHUN 2025**

**Diajukan sebagai salahsatu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Keperawatan**

**DELSON RICHARD WAHYUDA MAMARIMBING**

**1902029**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH**

**TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA TAHUN 2024**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA ASAL POSO DI  
ASRAMA POSO YOGYAKARTA TAHUN 2024**

Disusun oleh :

**DELSON RICHARD WAHYUDA MAMARINBING**

1902029

Telah Melalui Sidang Skripsi Pada Tanggal 30 Januari 2025

**Ketua Penguji:**

**Enik Listyaningsih, SKM, MPH**

**Penguji I:**

**Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN**

**Penguji II:**

**Erik Adik Putra Bambang K., S.Kep., Ns., MSN**

(  )  
(  )  
(  )

Mengetahui

**Ketua Program Studi Sarjana Keperawat**

  
**Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep**

# GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA

## ASAL POSO DI ASRAMA POSO YOGYAKARTA

TAHUN 2025

Delson Richard Wahyuda M<sup>1</sup>, Erik Adik Putra Bambang K.,S.Kep.,Ns.,MSN<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Delson Richard Wahyuda:** “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024”.

**Latar Belakang:** Stres akademik menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa khususnya di Asrama Poso Yogyakarta, stres ini dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa, serta berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran mahasiswa dan dipicu oleh tuntutan akademis, tekanan untuk meraih nilai tinggi, dan beban tugas yang berat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik di antara mahasiswa tersebut pada tahun 2024 dan mengeksplorasi faktor-faktor penyebabnya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi untuk mengurangi dampak stres akademik.

**Tujuan:** Menganalisis Bagaimana Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024.

**Desain Penelitian:** Kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 46 responden. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner.

**Hasil:** Hasil analisis, sebagian besar mahasiswa Poso mengalami atau berada dikategori stres sedang dengan presentase 86,95%. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu jenis kelamin perempuan 63%, untuk usia terbanyak responden dengan rentan usia 20-22 tahun 45,7%, dan responden dengan semester terbanyak ialah mahasiswa dengan semester >8 atau 50%.

**Kesimpulan:** Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024 mayoritas mengalami stress sedang.

**Saran:** Bagi peneliti selanjutnya dapat di gunakan sebagai referensi atau dapat menemukan keterbaruan terkait dengan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa.

Kata kunci: Tingkat Stress-Stres Akademik

Xx + 60 halaman + 2 skema + 15 tabel + 15 lampiran

Kepustakaan: 51, 2008-2024

STIKES BETHESDA YAKKUM

**DESCRIPTION OF THE ACADEMIC STRESS LEVEL OF STUDENTS FROM  
POSO AT THE POSO DORMITORY IN  
YOGYAKARTA, 2024**

Delson Richard Wahyuda M<sup>1</sup>, Erik Adik Putra Bambang K.,S.Kep.,Ns.,MSN<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Title:** *"Description of Academic Stress Levels Among Students from Poso in Poso Dormitory Yogyakarta 2024"*

**Background:** *Academic stress has become a common issue among students, especially in the Poso Dormitory in Yogyakarta. This stress can affect both the physical and mental well-being of students, potentially reducing the quality of their academic performance. It is triggered by academic demands, pressure to achieve high grades, and heavy workloads. Therefore, this study aims to describe the level of academic stress among these students in 2024 and explore the underlying factors contributing to it. The results of this research are expected to provide insights and solutions to mitigate the impact of academic stress.*

**Research Design:** *A descriptive quantitative study with a cross-sectional approach. The sampling technique used was Total Sampling, involving 46 respondents. The research instrument was a questionnaire.*

**Results:** *The analysis results indicate that the majority of students in Poso experience a moderate level of stress, with a percentage of 86.95%. The characteristics of the respondents show that the majority are female, accounting for 63%. The largest age group among the respondents is between 20 and 22 years old, comprising 45.7%, and the highest number of respondents are in their 8th semester or above, representing 50%.*

**Conclusion:** *The majority of students from Poso in Poso Dormitory Yogyakarta in 2024 experience moderate academic stress.*

**Suggestion:** *For future researchers, this study can serve as a reference or help identify new insights regarding the academic stress levels of students.*

**Keywords:** *Academic Stress-Stress Levels*

*Xx + 60 pages + 2 diagrams + 15 tables + 15 appendices*

*References: 51, 2008-2024*

STIKES BETHESDA YAKKUM

## **PENDAHULUAN**

Stres yang terjadi secara umum dalam lingkungan pendidikan atau akademis disebut stres akademik. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang rentan mengalami ketidakstabilan homeostatis akibat adanya tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademis pada diri mahasiswa sehingga dapat menjadi stres yang umum bagi mereka. Setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik semakin meningkat. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang melibatkan tekanan dari persepsi dan penilaian stressor akademik, yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Aryani, F. 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada 5 mahasiswa asal Poso di asrama Poso Yogyakarta yang beralamat di Kledokan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. 3 diantaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan stres karena materi yang susah di pahami serta tugas yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga karena nilai yang kurang memuaskan sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu. Sesuai latar belakang dan hasil pendahuluan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan seluruh total sample atau total sampling yaitu 46 orang mahasiswa aktif asal Poso di asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di asrama Poso yang berada di Yogyakarta tahun 2024

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Dan Semester Mahasiswa di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024.

NO	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASI (%)
	<b>JENIS KELAMIN</b>		
1	Laki-laki	17	37%
2	Perempuan	29	63%
	<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100%</b>

	<b>USIA</b>		
1	18-19	5	10,9%
2	20-22	21	45,7%
3	>23	20	43,5%
<b>Total</b>		<b>46</b>	<b>100%</b>
	<b>Semester</b>		
1	Semester 1-2	0	0%
2	Semester 3-5	12	26,1%
3	Semester 6-7	11	23,9%
4	Semester 8-12	23	50%
<b>Total</b>		<b>46</b>	<b>100%</b>

Analisi pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 29 orang atau 63% dan responden yang paling sedikit adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 17 orang atau 37%. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak adalah responden dengan usia 20-22 Tahun dengan jumlah 21 orang atau 45,7% dan responden paling sedikit berdasarkan usia adalah responden

dengan usia 18-19 Tahun daengan jumlah 5 orang atau 10,9%. Dan karakteristik responden berdasarkan semester, responden terbanyak adalah Responden dengan tingkat atau semester >8 dengan jumlah 23 orang atau 50%. Dan responden paling sedikit adalah responden dengan tingkat atau semester 1-2 dengan jumlah 0 orang atau 0%.

## 2. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stress akademik mahasiswa asal Poso di Asrama Poso Yogyakarta tahun 2024

NO	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
1	Stres Ringan	1	2,17%
2	Stres Sedang	40	86,95%
3	Stres Berat	5	10,86%
Total		46	100%

Analisis pada tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat stress akademik mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta yang beralamat di Di Kledokan, Caturtunggal, Kec Depok, Kab Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta Tahun 2024. Jumlah responden yang mengalami stress ringan ialah responden dengan jumlah 1 orang atau 2,17% dan responden yang mengalami stres sedang ialah responden dengan

jumlah 40 orang atau 86,95% kemudian responden yang mengalami stres berat ialah responden dengan jumlah 5 orang atau 10,86%

## B. Pembahasan

### 1. Jenis Kelamin

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024 yang beralamat Di Kledokan, Caturtunggal, Kec Depok, Kab Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta yang berjumlah 46 orang. Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden terbanyak pada penelitian ini yaitu perempuan dengan jumlah 29 orang atau (63%). Gender merupakan sifat atau pembagian dua jenis kelamin tertentu, gender sebagai perbedaan individu berdasarkan faktor biologis yang dibawa sejak lahir dan bersifat permanen atau tidak dapat dipertukarkan (Pamukhti, B, B, D. 2016).

Perbedaan jenis kelamin mungkin membentuk persepsi yang berbeda sehingga mempengaruhi sikap yang berbeda juga antara laki-laki dan perempuan. Hal ini memang menjadi perdebatan apakah laki-laki dan perempuan berbeda dalam bagaimana jalan mereka membuat keputusan etis dan kognitif. Hal ini sejalan dengan penelitian Afik (2021) yang menyatakan bahwa laki-laki merupakan sosok pemimpin dalam keluarga, yang bertanggung jawab dalam kebutuhan sehari-hari

## 2. Usia

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024 yang beralamat Di Kledokan, Caturtunggal, Kec Depok, Kab Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta yang berjumlah 46 orang. Hasil karakteristik responden berdasarkan usia, responden paling banyak adalah responden dengan rentang usia 20-22 tahun dengan jumlah 21 orang atau (45,7%). Berdasarkan rentang usia, mahasiswa berada pada masa dewasa awal yakni sebutan untuk para remaja yang sudah memasuki pendidikan perguruan tinggi. mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa ini mahasiswa sudah memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya (Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah, A. 2016). Sehingga mahasiswa yang merupakan calon sarjana dituntut untuk menjadi pribadi yang berkarakter, mandiri, tangguh, dan kreatif. Idealnya, mahasiswa sudah memiliki tingkat kemampuan berfikir, manajemen waktu dan mengelola diri dengan baik sehingga mampu menjalankan tugas akademik yang diberikan.

Mereka yang berusia 18-25 tahun tergolong dewasa awal. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, orang dewasa awal termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (physically trantition) transisi secara intelektual (cognitive trantition), serta transisi peran social (social role trantition) . Menurut (Hudori, A. 2016), orang yang berada di tahap dewasa muda, telah memiliki cara berpikir secara rasional, bebas, menggunakan logika dan

emosi dalam berpikir, berpikir secara terbuka, adaptif, mampu mengeluarkan pendapat, menerima pendapat, dan mengekspresikan perasaan. Sebagai mahasiswa yang mempunyai tuntutan dan kewajiban dalam proses akademik, maka mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri atau melakukan adaptasi yang digunakan untuk mengkopling perubahan-perubahan yang terjadi dan diterima selama masa perkuliahan .

### 3. Semester

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024 yang beralamat Di Kledokan, Caturtunggal, Kec Depok, Kab Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta yang berjumlah 46 orang. Hasil karakteristik responden berdasarkan semester diketahui bahwa responden dengan semester terbanyak ialah semester >8 dengan jumlah 23 orang (50%). semester adalah program yang berisikan garis-garis besar mengenai hal-hal yang hendak dilaksanakan dan dicapai dalam semester tersebut. Program semester merupakan penjabaran dari program tahunan. Isi dari program semester adalah tentang bulan, pokok bahasan yang hendak disampaikan, waktu yang direncanakan dan keterangan-keterangan. Semester adalah satuan yang digunakan untuk penyelenggaraan program pendidikan. Kegiatan yang dilaksanakan dalam semester itu ialah kegiatan tatap muka, praktikum, kerja lapangan, mid semester, ujian semester, dan berbagai kegiatanlainnya yang diberi penilaian keberhasilan. Program semester merupakan salah satu pembagian

dari program pembelajaran yang memuat alokasi waktu untuk setiap topik satuan bahasan pada setiap semester.

#### 4. Tingkat Stres Akademik

Analisis pada tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat stress akademik mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta yang beralamat di Di Kledokan, Caturtunggal, Kec Depok, Kab Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta Tahun 2024. Jumlah responden yang mengalami stress ringan ialah responden dengan jumlah 1 orang atau 2,17% dan responden yang mengalami stress sedang ialah responden dengan jumlah 40 orang atau 86,95% kemudian responden yang mengalami stress berat ialah responden dengan jumlah 5 orang atau 10,86%

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### A. Kesimpulan

Penelitian ini telah dilakukan pada hari senin 2 september 2024 dan di dapatkan hasil bahwa penelitian dengan judul gambaran tingkat stres akademik Mahasiswa sal Poso di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024 yang beralamat Di Kledokan, Caturtunggal, Kec Depok, Kab Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta, mayoritas mahasiswa Poso mengalami atau berada dikategori stres sedang dengan jumlah 40 orang atau (86,95%). Dan yang berada di kategori stres berat berjumlah 5 orang atau (10,86%). Kemudian yang berada di kategori stres ringan berjumlah 1 orang

atau (2,17%). Hasil karakteristik berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden terbanyak pada penelitian ini yaitu perempuan dengan jumlah 29 orang atau (63%), dan responden paling sedikit yaitu laki-laki dengan jumlah 17 orang atau (37%). Pada karakteristik responden berdasarkan usia, responden paling banyak adalah responden dengan rentang usia 20-22 tahun dengan jumlah 21 orang atau (45,7%), responden yang paling sedikit berada di rentang usia 18-19 tahun dengan jumlah 5 orang atau (10,9%) dan responden dengan usia >23 tahun berjumlah 20 orang atau (43,5%). Karakteristik responden berdasarkan semester diketahui bahwa responden terbanyak adalah responden dengan tingkat atau semester >8 dengan jumlah 23 orang atau (50%), responden paling sedikit adalah tingkat atau semester 1-2 dengan jumlah 0 orang atau (0%), responden dengan tingkat atau semester 3-5 berjumlah 12 orang atau (26,1%), dan responden dengan tingkat atau semester 6-7 berjumlah 11 orang atau (23,9%).

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa Di Asrama Poso Yogyakarta

Bagi mahasiswa di asrama Poso Yogyakarta dapat mengikuti penyuluhan terkait tingkat stres akademik mahasiswa

### 2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bacaan atau dapat di aplikasikan dalam perkuliahan keperawatan jiwa, serta dapat memberikan penyuluhan terkait gambaran tingkat stress akademik mahasiswa

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat di gunakan sebagai referensi atau dapat menemukan keterbaruan terkait dengan gambaran tingkat stress akademik mahasiswa

4. Bagi peneliti

Hendaknya peneliti lebih cermat dalam tata penulisan dan penggunaan metode yang tepat agar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

### UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp Kep.MB.,Ph.D.NS Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
1. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku wakil ketua 1 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Indah Prawesti S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang mendukung untuk terlaksananya penyusunan proposal.
3. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Koordinator Skripsi Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Bapak Erik Adik Putra Bambang K.,S.Kep.,Ns.,MSN selaku dosen pembimbing yang telah melapangkan dada dengan sabar dalam membimbing dan mengarahkan serta banyak memberikan saran dan ide kepada saya

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aryani, F. (2016). Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
2. Hudori, A. (2016). Sistem informasi akademik pada MTS Nurul Huda Pangebatan Bantarkawung.
3. Pamukhti, B, B, D. (2016). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-laki Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan Stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa.

STIKES BETHESDA YAKKUM