

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA PRODI D III  
KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR SEHUBUNGAN DENGAN  
PADATNYA PERKULIAHAN DAN PEMENUHAN TUGAS AKHIR  
DI AKADEMI KESEHATAN RAJEKWESI BOJONEGORO TAHUN  
2017**

*Description of stress level of D3 student nursing program of final semester  
in relation with density of lecture and fulfillment of final task at the  
Bojonegoro Rajekwesi Health Academy in 2017.*

Aprilia Devi Safitri, Ahmad Maftukhin, Agus Ari Afandi  
[Depiliya19@yahoo.co.id](mailto:Depiliya19@yahoo.co.id) , [ahmadmaftukhin@gmail.com](mailto:ahmadmaftukhin@gmail.com) , [mister.ari.afandi@gmail.com](mailto:mister.ari.afandi@gmail.com)  
Prodi D Iii Keperawatan Akes Rajekwesi Bojonegoro

**ABTRACT**

*Stress is a non-specific body response to each of the load demand on it. The stress experienced by student during college is very possible given the high complexity of the problem encountered. This study aims to determine the level of stress D3 Nursing students final study in relation to the density of lectures and fulfillment of the task end of 2017.*

*This research uses descriptive methode, with the entire student population at the end of the academic year 2016/2017, many as 97 people while the sample is 97 people, with total sampling technique. How to collect data with questionnaires which then processed by editing, coding, scoring, tabulation, that is presented in the form of frequency tables in confirmation with the precentage and narration.*

*The result of the study of 97 respondents, less than most respondent that many as 47 students (48,5%) experienced mild stress levels.*

*The conclusion is less than the majority of students respondents experiencing mild stress levels. For that students are expected to manage good time and more actively inquire and learn together in relation to the density of lectures and the fulfillment of the final task as an attempt to complete every task given lecturers so that the tasks of lectures and the preparation of the final task can be completed at the appointed time.*

*Keyword : stress level, students, density of lectures, fulfillment of final task.*

### ABSTRAK

Stres merupakan respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres yang dialami mahasiswa selama masa studi sangat mungkin terjadi mengingat tingginya kompleksitas masalah dihadapi. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat stres mahasiswa Prodi D III keperawatan semester akhir sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir tahun 2017.

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*, dengan populasi seluruh mahasiswa Tingkat akhir tahun ajaran 2016/2017, sebanyak 97 orang, sedangkan sampelnya sebanyak 97 orang, dengan tehnik total *sampling*. Cara pengambilan data dengan kuesioner yang kemudian diolah dengan cara *editing, coding, skoring, tabulating* yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi yang dikonfirmasi dengan prosentase dan narasi.

Hasil penelitian dari 97 responden, kurang dari sebagian responden yaitu sebanyak 47 mahasiswa (48,5%) mengalami tingkat stres ringan.

Kesimpulannya kurang dari sebagian responden mahasiswa mengalami tingkat stres ringan. Untuk itu mahasiswa diharapkan dapat manajemen waktu yang baik dan lebih aktif bertanya maupun belajar bersama sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir sebagai upaya untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan dosen sehingga tugas kuliah dan penyusunan tugas akhir dapat terselesaikan tepat pada waktu yang ditentukan.

**Kata Kunci** : *Tingkat Stres, Mahasiswa, Padatnya perkuliahan, Pemenuhan tugas akhir.*

### PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres (Hawari, 2013 : 18). Stres merupakan respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya reaksi tubuh mahasiswa manakala mengalami beban perkuliahan atau padatnya perkuliahan (Hawari, 2013 : 17). Berdasarkan fenomena pada mahasiswa tingkat III prodi D III Keperawatan Rajekwesi Bojonegoro sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir banyak mahasiswa yang memperlihatkan gejala-gejala munculnya stres seperti, kehilangan kontrol emosinya, kecemasan dan motivasi yang menurun serta kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada setiap tugas yang diberikan oleh Dosen.

Berdasarkan temuan WHO, stres

merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (Ghozali, 2014 : 1). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 November 2017 melalui wawancara terhadap 17 mahasiswa Program D III Keperawatan akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro. Hasilnya menunjukkan sebanyak 13 mahasiswa (76,5%) dari 17 mahasiswa sering merasa sakit kepala, mengalami perubahan nafsu makan, sulit tidur. Mahasiswa menyampaikan beberapa alasan stres yang berhubungan dengan kehidupan akademik seperti : jadwal perkuliahan, adanya praktik, deadline tugas, sikap para dosen, dan materi perkuliahan yang membingungkan. Waktu program pendidikan yang mengharuskan mahasiswa untuk segera menyelesaikan

padatnya perkuliahan disertai dengan ketrampilan praktik dan berbagai kegiatan lain. Stres diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula stres yang dialami individu (Yosep, 2011 : 49). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan,

Bagi Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro untuk menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami mahasiswa adalah melalui layanan konseling individual dengan berbagai pendekatan konseling. Pendekatan konseling yang dijadikan sebagai alternatif untuk membantu mahasiswa.

#### METODE PENELITIAN

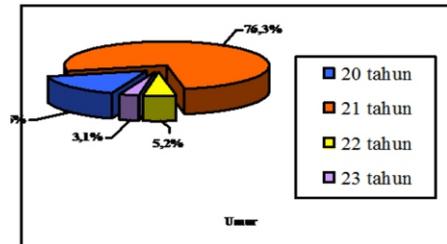
Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif*, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey deskriptif*. Desain dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tingkat stres mahasiswa Prodi D III keperawatan semester akhir sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir di Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro tahun 2017. Populasi Seluruh mahasiswa Tingkat akhir tahun ajaran 2016/2017 Di Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro, bulan Juli tahun 2017, sebanyak 97 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sampel Mahasiswa Tingkat akhir tahun ajaran 2016/2017 Di Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro, bulan Juli tahun 2017, sebanyak 97 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sampling

yang digunakan *non probability sampling* dengan teknik *sampling jenuh*, Pengolahan data dan tehnik analisa data *Editing, Coding, Scoring, Tabulating*.

#### HASIL

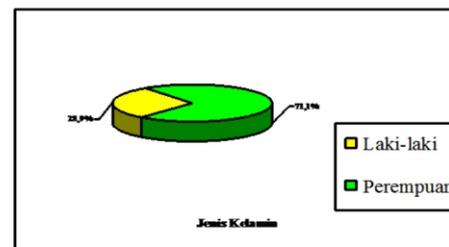
##### Data Umum

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur



Gambar 4.1 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Program D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro Tahun 2017.

##### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.2 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Program D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro Tahun 2017.

##### Data Khusus

Tabel 4.1 Distribusi tingkat stres mahasiswa Prodi D III keperawatan semester akhir sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir di Program D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro tahun 2017.

No.	Tingkat stress	Jumlah	rosentase
1	Normal	46	47,4%
2	Ringan	47	48,5%
3	Sedang	4	4,1%
4	Berat	0	0,0%
5	Sangat berat	0	0,0%
Total		97	100%

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Juli 2017 di Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro tentang gambaran tingkat stres mahasiswa Prodi D III keperawatan semester akhir sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir. Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui dari 97 responden kurang dari sebagian responden yaitu sebanyak 47 mahasiswa (48,5%) mengalami tingkat stres ringan.

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti kurang tidur, dimarahi dosen. Stresor ini menimbulkan gejala, antara lain bibir kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir. Dengan demikian, stresor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan resiko penyakit bagi mahasiswa (Sriati, 2012). Untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat, adalah dengan cara meningkatkan strategi koping, yaitu meningkatkan dukungan sosial, teknik lain dalam mengatasi stres adalah relaksasi, restrukturisasi kognitif, meditasi, terapi multi model dan lain-lain.

Stres yang dirasakan oleh responden masih dalam tingkat stres ringan karena mahasiswa memiliki koping yang baik salah satunya adalah berfikir positif dan tenang dalam menghadapi masalah, karena setiap perkuliahan materi, dosen selalu memberikan motivasi bagi mahasiswa semester akhir untuk semangat mengerjakan tugas dan segera meraih gelar ahli madya. Selain itu mahasiswa mempunyai koping yang bagus diantaranya saling membantu terhadap teman satu sama lain dalam mengerjakan tugas. Responden diharapkan dapat manajemen waktu yang baik dan lebih aktif bertanya

maupun belajar bersama sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir sebagai upaya untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan dosen sehingga tugas kuliah dan penyusunan tugas akhir dapat terselesaikan tepat pada waktu yang ditentukan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Kurang dari sebagian responden di Program Diploma III Keperawatan Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir sebanyak 47 mahasiswa (48,5%) mengalami tingkat stres ringan.

## SARAN

1) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, penulis menyarankan untuk lebih mempersempit subjek penelitian misalnya mahasiswa yang bekerja sebagai asisten dosen atau bekerja paruh waktu, mencoba variabel lain, menggunakan teknik pengambilan sampel lain dan lebih memperhatikan instrumen yang digunakan dalam penelitian.

2) Bagi Responden  
Mahasiswa diharapkan dapat manajemen waktu yang baik dan lebih aktif bertanya maupun belajar bersama sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir sebagai upaya untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan dosen sehingga tugas kuliah dan penyusunan tugas akhir dapat terselesaikan tepat pada waktu yang ditentukan.

3) Bagi Keluarga Mahasiswa  
Keluarga dan teman terdekat diharapkan mampu lebih berperan aktif dalam memberikan dukungan motivasi pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat mendukung terselesaikan tugas akhir terutama KTI sesuai dengan target.

4) Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Prodi DIII Keperawatan diharapkan memberikan program bimbingan konseling dan dukungan pada mahasiswa semester akhir sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir. Dukungan yang diberikan dengan cara berdiskusi untuk menyampaikan rasa takut dan kekhawatiran yang dialami mahasiswa sehingga dosen bimbingan konseling dapat memberikan pembinaan dan stimulus kepada mahasiswa agar mahasiswa termotivasi untuk memecahkan masalahnya.

KEPUSTAKAAN

- Ghozali. 2014. *Analisis Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Dan Saat Menjalani Praktek Laboratorium Klinik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Stikes Muhammadiyah Samarinda Tahun 2014*. jurnal.stikes muda.ac.id/index.php/571k35/issue/download/1/1. diakses 23 Desember 2016.
- Hawari, D. 2013. *Manajemen Stres Dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Sriati, A. 2012. *Tinjauan Tentang Stres*. Diambil dari. <http://www.unpad.co.ac.id>. Diakses 01 Februari 2017
- Yosep, I. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Refika Aditama.