

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI DIII KEPERAWATAN POLITEKNIK YAKPERMAS BANYUMAS

Cece Suryani¹, Sudiarto², Wiwik Priyatin³

¹⁻³ Departemen of Politeknik Yakpermas Banyumas

Jl. Raya Jompo Kulon Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah,
Indonesia

*Penulis Korespondensi: suryanicece04@gmail.com

Abstract. *Background: Final-year students are prone to stress due to academic demands, such as completing final projects, clinical practicums, examinations, and preparing to enter the workforce. Poorly managed stress can impact physical and psychological health as well as academic performance. Objective: To determine the stress levels of final-year students in the Diploma III Nursing Program at Politeknik Yakpermas Banyumas. Methods: This study employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach. Total sampling was used, involving 32 final-year students. The research instrument utilized the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages. Results: The majority of respondents were 21 years old (37.5%), female (68.8%), and lived with their parents (62.5%). Regarding stress levels, the largest group fell into the normal category (13 respondents or 40.6%), followed by moderate (11 respondents or 34.4%), mild (5 respondents or 15.6%), extremely severe (2 respondents or 6.3%), and severe (1 respondent or 3.1%). Conclusion: This study indicates that the majority of final-year students in the Diploma III Nursing Program at Politeknik Yakpermas Banyumas experienced stress levels within the normal category (13 respondents or 40.6%).*

Keywords: *Stress Level, Final-Year Students*

Abstrak. Latar Belakang: Mahasiswa semester akhir rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, seperti penyusunan tugas akhir, praktik klinik, ujian, dan persiapan memasuki dunia kerja. Stress yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi akademik. Tujuan: Mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa semester akhir Prodi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah responden sebanyak 32 mahasiswa semester akhir. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) subskala stres. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil: Sebagian besar responden berusia 21 tahun (37,5%), berjenis kelamin perempuan (68,8%), dan tinggal bersama orang tua (62,5%). Tingkat stres responden sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 13 responden (40,6%), diikuti kategori sedang 11 responden (34,4%), ringan 5 responden (15,6%), sangat berat 2 responden (6,3%), dan berat 1 responden (3,1%). Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir Prodi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas mengalami tingkat stres kategori normal sebanyak 13 responden (40,6%).

Kata kunci: Tingkat Stres, Mahasiswa Semester Akhir

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah sekolah menengah yang mencakup berbagai program diploma, sarjana, magister, doktor, dan program profesi

serta spesialis. Pada mahasiswa semester akhir, tuntutan tersebut menjadi lebih kompleks karena selain menyelesaikan mata kuliah, mahasiswa juga harus menjalani praktik akademik, menyusun tugas akhir, dan mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi keadaan emosional, fisik, maupun sosial mahasiswa (Hariarty *et al.*, 2023).

Berdasarkan survei *The American College Health Associations National College Assessment* (NCHA) yang melibatkan lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, ditemukan bahwa 53% mahasiswa mengalami stres sedang hingga berat dalam 12 bulan terakhir. Sedangkan di Indonesia sendiri, tingkat stres mahasiswa 36,7% hingga 71,6% (Mariella *et al.*, 2024). Penelitian oleh Mariella *et al.*, 2024 menunjukkan bahwa di wilayah Jawa Tengah, 75,5% mahasiswa semester akhir mengalami stress sedang, 11,3% stres berat, dan 13,2% stres ringan. Sementara penelitian Retno *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa 48,5% di wilayah Banyumas menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress ringan hingga berat akibat berbagai tekanan akademik yang dihadapi selama masa perkuliahan semester akhir.

Penelitian Ardi *et al.*, (2025) menjelaskan bahwa stres berat dapat menyebabkan *psychological distress* (keadaan emosional), terutama pada mahasiswa dengan *self-compassion* (empati) yang rendah, sehingga sulit beradaptasi terhadap tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa semester akhir sering menghadapi berbagai hambatan akademik sehingga sebagian mahasiswa merasa tertekan, kurang percaya diri, dan mengalami kelelahan mental. Beberapa penelitian menunjukkan tingkat stres mahasiswa semester akhir bervariasi dari ringan hingga berat. Hasil penelitian Isnina (2023) di Politeknik Kaltara menunjukkan bahwa dari 67 responden, sebanyak 43,3% mengalami stres ringan, 32,8% stres sedang, dan 23,9% stres berat. Penelitian Mariella *et al.*, (2024) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang menunjukkan bahwa dari 118 responden, sebanyak 28,8% mengalami stres ringan, 22,9% stres sedang, 28% stres berat, 7,6% sangat berat, dan 12% normal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa semester akhir masih menjadi masalah yang cukup tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, karena peneliti ingin melihat seberapa tinggi tingkat stres yang dialami pada mahasiswa semester akhir, tanpa mencari tahu hubungan sebab, akibat dari stres tersebut. Dengan kata lain, penelitian ini hanya berfokus pada gambaran tingkat stres mahasiswa tanpa meneliti faktor yang memengaruhinya (Rismawan *et al.*, 2023). Penelitian ini dilaksanakan di Politeknik Yakpermas Banyumas serta dilaksanakan pada 21 Mei 2026 pukul 10.00-11.30 WIB.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir prodi DIII Keperawatan di Politeknik Yakpermas Banyumas tahun akademik 2026. Sedangkan sampel pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa semester akhir prodi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas sebanyak 32 responden. Variabel Tunggal dalam penelitian ini yaitu tingkat stress mahasiswa semester akhir dengan focus penelitian mengelompokkan Tingkat stress (normal, ringan, sedang, berat, sangat berat) berdasarkan hasil kuesioner DASS-42. Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 14 butir pertanyaan yang berfokus pada aspek stress, karena tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa semester akhir (Mariella *et al.*, 2024).

Tabel 3. 2 Skala Likert

Kategori	Skor	Keterangan
Tidak pernah	0	Responden tidak pernah merasakan hal tersebut
Kadang-kadang	1	Responden kadang-kadang merasakan hal tersebut
Cukup sering	2	Responden cukup sering merasakannya
Sangat sering	3	Responden hampir selalu merasakan hal tersebut

Sumber : Cao *et al.*, (2023)

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesinoner DASS-42

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
----------	-------	-----------	------------	-------------

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI DIII
KEPERAWATAN POLITEKNIK YAKPERMAS BANYUMAS**

Tingkat stress Mahasiswa Semester Akhir	Kesulitan relaksasi	Sulit merasa tenang dan relaks saat menghadapi tuntutan akademik semester akhir	1,6	2
	Ketegangan emosional	Merasa tegang, gelisah, atau tertekan selama menjalani perkuliahan semester akhir	8,11,12	3
	Iritabilitas	Mudah marah atau tersinggung saat menghadapi tekanan akademik	14,18	2
	Kelelahan mental/psikologis	Merasa cepat lelah dan kurang istirahat akibat tuntutan akademik	22,27	2
	Tekanan akademik	Merasa terbebani oleh hambatan dalam aktivitas akademik	29,32	2
	Kesulitan mengendalikan emosi	Sulit mengontrol emosi dan rasa khawatir	33,35	2
	Relaksasi stress berlebihan	Merasa berada dalam kondisi stress yang tinggi selama menjalani semester akhir	39	1
	Total			14 item

Sumber : Diah *et al.*, (2022)

Tabel 3.4 Kategori *Interprestasi*

Kategori	Skor
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat berat	≥ 34

Sumber: Safika (2024)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini peneliti mengklasifikasikan karakteristik responden menjadi 3 karakteristik, yaitu: responden berdasarkan usia, responden berdasarkan jenis kelamin, dan responden berdasarkan status tinggal. Berikut adalah distribusi frekuensi responden:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	(f)	(%)
20	6	18,8
21	12	37,5
22	6	18,8
23	2	6,3
24	2	6,3
27	1	3,1
32	1	3,1
35	1	3,1
46	1	3,1

Total	32	100
--------------	-----------	------------

Sumber: Data Primer, hasil olah data

Berdasarkan tabel 4.1 jumlah responden yang berusia 20 tahun sebanyak 6 orang (18,8%), responden paling banyak adalah usia 21 tahun sebanyak 12 orang (37,5%), usia 20 dan 22 tahun sebanyak 6 orang (18,8%) sedangkan usia paling sedikit yaitu 23, dan 24 tahun masing-masing sebanyak 2 orang (6,3%), usia 27,32,35, dan 46 tahun masing—masing sebanyak 1 orang (3,1%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin(f)(%)	
Laki-laki	1031,3
Perempuan	2268,8
Total	32100

Sumber: Data Primer, hasil olah data

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (68,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 10 orang (31,3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Tinggal

Status Tinggal(f)(%)	
Orang Tua	2062,5
Kos	8 21,9
Sendiri	5 15,6
Total	32100

Sumber: Data Primer, hasil olah data

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian besar responden tempat tinggal dengan orang tua sebanyak 20 orang (62,5%), kos sebanyak 8 orang (21,9%), sedangkan bertempat tinggal sendiri sebanyak 5 orang (15,6%).

2. Tingkat stres pada mahasiswa

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Dan Presentase Tingkat Stres

Tingkat Stres	(f) (%)
Normal	13 40,6
Ringan	5 15,6
Sedang	11 34,4
Berat	1 3,1
Sangat Berat	2 6,3
Total	32 100

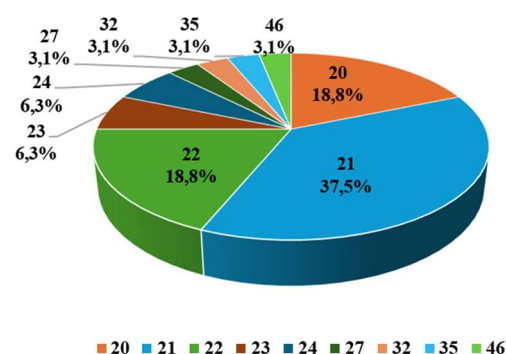
Sumber: Data Primer, hasil olah data

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir memiliki tingkat stres kategori normal sebanyak 13 responden (40,6%). Selanjutnya kategori sedang sebanyak 11 responden (34,4%), kategori ringan sebanyak 5 responden (15,6%), kategori sangat berat sebanyak 2 responden (6,3%), dan kategori berat sebanyak 1 responden (3,1%).

Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 12 orang (37,5%), usia 20 dan 22 tahun sebanyak masing masing 6 orang (18,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan persiapan karier.



Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (68,8%) sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (31,3%). Menurut Andargeery, (2024) menemukan adanya hubungan antara stres akademik dan gangguan psikologis pada mahasiswa keperawatan perempuan, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik.

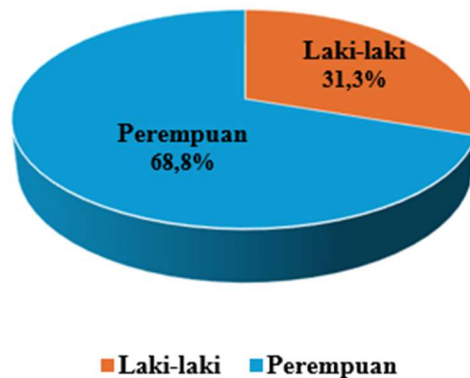


Gambar 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

3. Karakteristik responden berdasarkan status tempat tinggal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tinggal bersama orang tua sebanyak 20 orang (62,5%), di kos sebanyak 8 orang (21,9%), dan responden yang tinggal sendiri sebanyak 5 orang (15,6%). Menurut Emran *et al.*, (2024), lingkungan tempat tinggal dan dukungan keluarga merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Penelitian ini juga didukung oleh Fatika *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi selama proses penyusunan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori status tempat tinggal bersama orang tua tinggal bersama orang tua memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan emosional dan sosial yang lebih baik sehingga dapat membantu dalam menghadapi tekanan akademik selama masa perkuliahan.



Gambar 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tinggal

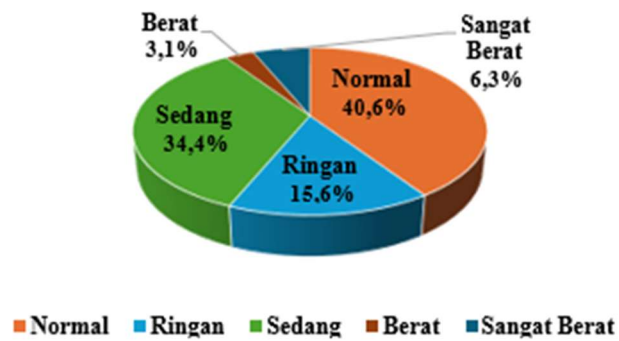
4. Tingkat stress

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres normal sebanyak 13 orang (40,6%). Masih terdapat responden yang mengalami stres ringan sebanyak 5 orang (15,6%), stres sedang sebanyak 11 orang (34,4%), stres berat sebanyak 1 orang (3,1%), dan stres sangat berat sebanyak 2 orang (6,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Mariella *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang.

Tingkat stres normal yang ditemukan pada penelitian ini sebanyak 13 orang (40,6%) menunjukkan bahwa sebagian responden masih mampu mengelola tuntutan akademik, sosial, dan pribadi secara efektif. Tingkat stres normal yang ditemukan pada penelitian ini sebanyak 13 orang (40,6%) menunjukkan bahwa sebagian responden masih mampu mengelola tuntutan akademik, sosial, dan pribadi secara efektif. Sebanyak 11 responden (34,4%) berada pada kategori stres sedang, yang menunjukkan adanya dampak yang lebih nyata terhadap kondisi emosional dan konsentrasi belajar. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori normal, penelitian ini juga menunjukkan masih terdapat responden yang mengalami tingkat stres berat (3,1%) dan sangat berat (6,3%).

Menurut Barbayannis *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa beban akademik yang tinggi, tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, serta kurangnya kemampuan coping dapat meningkatkan risiko terjadinya stres berat pada mahasiswa, jika stress yang

berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan *burnout*. Menurut Emran *et al.*, (2024) menyatakan bahwa faktor lain seperti masalah *finansial*, tekanan dari keluarga, dan rendahnya dukungan sosial juga dapat memperberat stres yang dialami mahasiswa.



Gambar 4.4 Tingkat Stres

Keterbatasan penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah responden yang digunakan merupakan teman satu angkatan, satu prodi dan satu kelas sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi jawaban dari pernyataan kuesioner dan hasil data dari kuesioner tersebut.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat stres terbanyak berada pada kategori normal (40,6%), sedang (34,4%), ringan (15, 6%), sangat berat (6,3%), dan berat (3,1%).
2. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68,8%) dan berusia 21 tahun (37,5%), berada pada fase dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik.
3. Sebagian besar responden (62,5%) tinggal bersama orang tua, yang berpotensi menjadi sumber dukungan sosial dalam menghadapi tekanan studi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing karna telah membantu dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima

kasih kepada teman-teman dari prodi DIII Keperawatan yang sudah bersedia menjadi responden, tanpa kalian mungkin karya tulis ilmiah ini tidak ada.

DAFTAR REFERENSI

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–58.
- Andargeery, S. Y. (2024). The perception and association between depression and academic stress among female undergraduate nursing students: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414469>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Cao, X. L., Yifan, Z., Wenjuan Gao, & Xiaojie. (2023). Developmental Trajectories of Depression, Anxiety, and Stress Among College Students: a Piecewise Growth Mixture Model Analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02252-2>
- Diah, A. A., & Kusrohmaniah, S. (2022). *Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Depression, Anxiety, and Stress Scale-42 (DASS-42) Versi Bahasa Indonesia pada Sampel Emerging Adulthood (Thesis)* [Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Emran, Md. G. I., Mahmud, S., Khan, A. H., Nurun, N. B., Das, A. K., Barma, R., Barma, A., Mita, M. H., Bosunia, L., Rahman, M., & Roy, M. (2024). Factors Affecting Stress Levels Among Students: A Virtual Exploration. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 6(6), 67–75. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2024.6.6.2203>
- Fatika, Z. R., Nurhalizah, M., Perdana, C. A., Nujaba, D. R., Rejeki, D. S. S., & Wijayanti, S. P. M. (2025). LITERATURE REVIEW :FAKTOR RISIKO STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 8590–8605. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45795>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Isnina, N. S. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 198–205. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1986>
- Mariella, D. D., Afrona E. L. Takaeb, & PetrusPetrus Romeo. (2024). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 130–139. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.2764>

- Retno, N., T., Dewi, P., Heri Susanti, I., & Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2). <https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc>
- Rismawan, W., Mardiah, S. S., & Nuraeni, S. (2023). Stress levels of students pre-Imtihan Syafahi in Islamic boarding school. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1930>
- Safika, R., Malini, H., Wicaksana, A. L., Wenny, B. P., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). Cross Cultural Adaptation and Psychometric Evaluation of the Indonesian Version of the Depression Anxiety Stress Scales for outh (IDASS-Y). *Heliyon*, 10(19), e38830. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38830>