Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa
Volume. 5 Nomor. 3 September 2026
e-ISSN: 2963-5306; p-ISSN: 2962-116X, Hal. 281-294
DOI: https://doi.org/10.58192/populer.v5i3.5564
Tersedia: https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/Populer

Gambaran Tingkat Stres Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat Empat di Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa

Ar-Rahman Tanjung[1*], Septian Mixrova Sebayang[2], Magenda Bisma Yudha[3]
[1-3]Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*****Penulis Korespondensi: arrahmantanjung69@gmail.com*

Abstract. *Fourth-year Anesthesiology Nursing students face various academic and clinical demands, including the completion of their final projects. The various stages involved in preparing the final project can be a source of stress and impact the students' psychological well-being. This study aimed to assess the levels of final project-related stress among fourth-year Anesthesiology Nursing students at Universitas Harapan Bangsa. A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of 238 fourth-year students, with a sample of 150 respondents selected via stratified random sampling. Data were collected using a 23-item questionnaire on final project stress based on the Guttman scale. Univariate analysis was performed using frequency distributions and percentages. The majority of respondents were female (n=94; 62.67%) and 22 years of age (n=76; 50.67%). Regarding stress levels associated with the final project, the largest group fell into the moderate stress category (n=78; 52.00%), followed by mild stress (n=45; 30.00%), severe stress (n=24; 16.00%), and no stress (n=3; 2.00%). In conclusion, the majority of fourth-year Anesthesiology Nursing students at Universitas Harapan Bangsa experienced moderate levels of stress related to their final projects.*

Keywords: *Academic Stress; Anesthesia Nursing; Final Project; Final Year Student; Student Stress.*

Abstrak. Mahasiswa tingkat empat Keperawatan Anestesiologi menghadapi berbagai tuntutan akademik dan klinik, termasuk penyelesaian tugas akhir. Berbagai tahapan dalam penyusunan tugas akhir dapat menjadi sumber tekanan dan memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres tugas akhir mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 238 mahasiswa tingkat empat dan sampel sebanyak 150 responden yang dipilih menggunakan *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner stres tugas akhir sebanyak 23 pernyataan dengan skala *Guttman*. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 responden (62,67%) dan berada pada usia 22 tahun sebanyak 76 responden (50,67%). Tingkat stres tugas akhir paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 78 responden (52,00%), diikuti stres ringan sebanyak 45 responden (30,00%), stres berat sebanyak 24 responden (16,00%), dan tidak stres sebanyak 3 responden (2,00%). Mayoritas mahasiswa tingkat empat Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa mengalami stres tugas akhir kategori sedang.

Kata kunci: Keperawatan Anestesiologi; Mahasiswa Tingkat Akhir; Stres Akademik; Stres Mahasiswa; Tugas Akhir.

Naskah Masuk: 31 Juli 2026; Revisi: 31 Agustus 2026; Diterima: 09 September 2026; Terbit: 30 September 2026

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi merupakan salah satu tahapan pendidikan yang menuntut mahasiswa memiliki kemampuan akademik, tanggung jawab, serta kesiapan dalam menyelesaikan berbagai tuntutan pembelajaran. Salah satu tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa pada akhir masa pendidikan adalah tugas akhir. Penyusunan tugas akhir menjadi proses yang membutuhkan kemampuan mahasiswa dalam menentukan topik, menyusun proposal, melakukan pengumpulan data, mengolah data, menyusun laporan, melakukan bimbingan, hingga mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian atau sidang.

Proses penyusunan tugas akhir dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa karena mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tahapan akademik dalam waktu tertentu. Stres akademik merupakan kondisi ketika tuntutan akademik yang dihadapi individu dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Kondisi tersebut dapat muncul akibat beban tugas, tekanan akademik, keterbatasan waktu, maupun tuntutan pencapaian akademik (Barseli et al., 2017).

Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai tuntutan yang dapat meningkatkan tekanan selama proses penyelesaian tugas akhir. Tuntutan tersebut dapat berupa kesulitan menentukan topik penelitian, proses bimbingan, revisi, pengumpulan data, pengolahan data, serta kekhawatiran terhadap hasil penelitian dan penyelesaian pendidikan. Penelitian mengenai mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa penyusunan tugas akhir dapat menjadi salah satu sumber stres akademik yang cukup besar (Ardi et al., 2025).

Stres akademik pada mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tuntutan tugas akhir, kemampuan manajemen waktu, motivasi, dan dukungan keluarga merupakan beberapa faktor yang berkaitan dengan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Sitepu et al., 2024). Selain itu, kecerdasan emosional juga memiliki keterkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Meidynita Kadir et al., 2024).

Mahasiswa keperawatan juga menghadapi tuntutan akademik yang cukup kompleks karena selain menjalani pembelajaran teori, mahasiswa harus mengikuti kegiatan praktik dan berbagai tuntutan akademik lainnya. Kondisi tersebut dapat menambah tekanan yang dirasakan ketika mahasiswa memasuki tahap penyelesaian tugas akhir . Pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi, tuntutan akademik tersebut juga dapat berjalan bersamaan dengan tuntutan pembelajaran dan praktik yang menjadi bagian dari pendidikan keperawatan anestesiologi (Hatmanti et al., 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Penelitian Putriana Bainjap et al.

(2025) melaporkan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa mayoritas mengalami stres tugas akhir dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses penyelesaian tugas akhir dapat menjadi tekanan yang cukup berarti bagi mahasiswa.

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak terhadap kondisi mahasiswa. Stres akademik dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dan dapat memengaruhi proses akademik yang sedang dijalani. Penelitian mengenai mahasiswa keperawatan menunjukkan adanya keterkaitan antara stres akademik dengan kondisi lain seperti kualitas tidur (Yulianti et al., 2025). Oleh karena itu, gambaran tingkat stres mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir penting diketahui sebagai dasar untuk memberikan perhatian dan dukungan yang sesuai.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan dalam kehidupan. Stres pada dasarnya merupakan respons yang dapat terjadi secara alami ketika individu menghadapi suatu keadaan yang dianggap menantang atau membutuhkan penyesuaian. Respons tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, emosional, maupun perilaku seseorang. Stres tidak selalu bersifat negatif karena dalam tingkat tertentu dapat mendorong individu untuk menghadapi tuntutan dan menyelesaikan suatu permasalahan. Namun, apabila tekanan berlangsung terus-menerus dan kemampuan individu dalam menghadapinya tidak memadai, stres dapat berkembang menjadi kondisi yang mengganggu kesejahteraan dan aktivitas sehari-hari (Sarafino et al., 2011).

Hans Selye menjelaskan stres sebagai respons tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap berbagai tuntutan yang diterima individu. Respons terhadap stresor dapat terjadi melalui mekanisme adaptasi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan. Konsep tersebut dikenal sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap alarm (*alarm reaction*), tahap resistensi (*resistance*), dan tahap kelelahan (*exhaustion*). Pada tahap alarm, individu mulai memberikan respons terhadap stresor. Apabila stresor tetap berlangsung, tubuh memasuki tahap resistensi ketika individu berusaha melakukan adaptasi terhadap tekanan. Jika tekanan berlangsung dalam waktu lama dan kemampuan adaptasi tidak lagi mencukupi, individu dapat memasuki tahap kelelahan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh maupun psikologis dalam menghadapi stres (Selye, 1950).

Dalam konteks pendidikan, stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi ketika tuntutan yang berkaitan

dengan proses pendidikan dipersepsikan sebagai tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Tuntutan tersebut dapat berupa beban tugas, ujian, tuntutan pencapaian akademik, keterbatasan waktu, maupun berbagai kewajiban akademik lainnya. Stres akademik dapat muncul ketika mahasiswa mengalami kesenjangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan tersebut (Barseli et al., 2017). Mahasiswa pada tingkat akhir memiliki tuntutan akademik yang lebih kompleks karena selain harus menyelesaikan kewajiban perkuliahan, mahasiswa juga dituntut menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar akademik.

Stres tugas akhir merupakan salah satu bentuk stres akademik yang dapat dialami mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir. Proses tersebut meliputi penentuan topik, penentuan variabel penelitian, penyusunan proposal, pencarian referensi, pengumpulan data, pengolahan data, penyusunan hasil penelitian, bimbingan, revisi, hingga persiapan menghadapi ujian atau sidang. Berbagai tahapan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya. Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres karena tuntutan penyelesaian tugas akhir, keterbatasan referensi, kesulitan dalam menentukan penelitian, proses bimbingan, serta adanya revisi yang harus dilakukan secara berulang (Inayati et al., 2022; Widiastuti et al., 2025).

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir juga dapat menghadapi tekanan berupa ketakutan terhadap kegagalan dan kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan studi sesuai target. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perilaku akademik mahasiswa. Stres akademik yang semakin tinggi dapat berkaitan dengan munculnya perilaku menunda pekerjaan akademik atau prokrastinasi, sehingga proses penyelesaian tugas akhir menjadi semakin terhambat (Faturahman et al., 2023). Selain itu, stres yang berlangsung terus-menerus juga dapat berdampak terhadap kondisi psikologis mahasiswa dan berhubungan dengan munculnya masalah lain seperti kecemasan maupun depresi (Faturahman et al., 2023; Muttaqin et al., 2025).

Mahasiswa keperawatan memiliki tuntutan akademik yang cukup kompleks karena proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan teori, tetapi juga membutuhkan keterampilan praktik. Kondisi tersebut semakin kompleks pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi karena mahasiswa harus menguasai berbagai kompetensi akademik dan keterampilan klinik yang berkaitan dengan pelayanan anestesi. Mahasiswa juga menghadapi kegiatan praktik klinik, tuntutan kompetensi, serta penyelesaian tugas akhir dalam periode pendidikan yang sama. Keadaan tersebut dapat menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Anestesiologi (Wahyuni et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik cukup banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Manery (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dengan kategori sedang sebagai salah satu kategori yang dominan. Penelitian Dwi Rahmawati et al. (2025) juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa program sarjana keperawatan dan kedokteran berada pada kategori stres sedang. Sementara itu, penelitian Widiastuti et al. (2025) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan berbagai faktor selama proses penyelesaian tugas akhir.

Pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi, penelitian Putriana Bainjap et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mempersiapkan tugas akhir banyak berada pada kategori stres sedang dan berat. Penelitian Ramadhan et al. (2024) yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa juga menunjukkan adanya variasi tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi penyusunan tugas akhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian tugas akhir merupakan salah satu periode yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya menjaga kondisi psikologis mahasiswa.

Tingkat stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, keyakinan terhadap kemampuan diri, kondisi emosional, dan kemampuan mengelola tuntutan akademik. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tuntutan akademik, lingkungan pendidikan, proses bimbingan, dukungan sosial, serta berbagai kondisi yang muncul selama penyelesaian tugas akhir. Dukungan sosial dan efikasi diri dapat berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik sehingga mahasiswa memiliki sumber daya psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan tugas akhir (Tasalim et al., 2021).

Jenis kelamin juga menjadi salah satu karakteristik yang dapat diperhatikan dalam menggambarkan tingkat stres mahasiswa. Penelitian Graves et al. (2021) menunjukkan adanya perbedaan persepsi stres dan strategi koping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian Handayani et al. (2023) juga membahas kesejahteraan mahasiswa berdasarkan perbedaan jenis kelamin dan kaitannya dengan penghayatan terhadap stres akademik. Selain itu, penelitian Ifdil et al. (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat ditemukan pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Dengan demikian, karakteristik jenis kelamin dapat digunakan sebagai salah satu gambaran dalam melihat distribusi tingkat stres mahasiswa, meskipun penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat.

Usia juga merupakan karakteristik yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi responden. Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada masa dewasa awal dan sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk penyelesaian pendidikan dan persiapan memasuki dunia kerja. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik secara mandiri sekaligus mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah pendidikan tinggi. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi tekanan apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian terhadap tanggung jawab yang dihadapi (Ardi et al., 2025).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak terhadap proses akademik mahasiswa. Tingginya stres dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, mengalami kelelahan secara psikologis, serta mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam jangka yang lebih panjang, tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat berkontribusi terhadap munculnya burnout. Penelitian Arista et al. (2025) pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa menunjukkan adanya mahasiswa yang mengalami *burnout* dalam berbagai tingkatan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya perhatian terhadap stres selama proses pendidikan, terutama pada mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan uraian tersebut, stres tugas akhir dapat dipahami sebagai respons fisik dan psikologis mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir. Tingkat stres mahasiswa dapat berbeda-beda bergantung pada persepsi individu terhadap tuntutan, kemampuan adaptasi, dukungan yang dimiliki, serta kondisi akademik yang dihadapi. Konsep GAS dari Selye memberikan dasar bahwa individu akan memberikan respons adaptif terhadap stresor melalui tahap alarm, resistensi, dan kelelahan (Selye, 1950) . Oleh karena itu, penggambaran tingkat stres tugas akhir pada mahasiswa tingkat empat Keperawatan Anestesiologi penting dilakukan untuk mengetahui kondisi stres yang dialami mahasiswa dan menjadi dasar bagi program studi dalam memberikan dukungan akademik maupun psikologis yang sesuai.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk memperoleh gambaran variabel penelitian pada satu waktu tertentu. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Keperawatan Anestesiologi Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan

Bangsa angkatan 2022 sebanyak 238 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 150 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala *Guttman* dalam bentuk *checklist* yang terdiri dari 23 item pernyataan mengenai stres tugas akhir. Jawaban responden menggunakan pilihan Ya dan Tidak. Instrumen tersebut disusun berdasarkan aspek stres biologis dan psikologis yang meliputi gejala fisik, gejala kognitif/pikiran, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Skor tingkat stres dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu tidak stres dengan skor 0–5, stres ringan dengan skor 6–12, stres sedang dengan skor 13–18, dan stres berat dengan skor 19–23.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dan persetujuan responden. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kemudian mengisi *informed consent* sebelum mengisi kuesioner. Data yang diperoleh diperiksa kelengkapannya, kemudian dilakukan proses *editing*, *coding*, *entry*, *tabulating*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta tingkat stres tugas akhir.

Penelitian ini telah memperoleh *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan Nomor B.LPPM-UHB/894/07/2026. Prinsip etika penelitian yang diterapkan meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *justice*, dan *beneficence*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia. Karakteristik usia disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta statistik deskriptif yang mencakup nilai minimum, maksimum, dan rata-rata usia responden. Penyajian karakteristik tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai responden penelitian yang merupakan mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa. Hasil karakteristik responden dan statistik deskriptif usia dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Statistik Deskriptif Usia Responden.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	56	37.3%
Perempuan	94	62.7%
Total	150	100.00%

Usia		
21	6	4.00%
22	76	50.67%
23	46	30.67%
24	17	11.33%
25	4	2.67%
26	1	0.67%
Total	150	100.00%

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 94 responden (62,67%), sedangkan laki-laki sebanyak 56 responden (37,33%). Berdasarkan usia, kelompok usia 22 tahun merupakan kelompok terbanyak yaitu 76 responden (50,67%), diikuti usia 23 tahun sebanyak 46 responden (30,67%). Usia responden berada pada rentang 21–26 tahun dengan rata-rata usia 22,60 tahun. Data tersebut sesuai dengan hasil penelitian dalam skripsi yang menunjukkan dominasi responden perempuan dan kelompok usia 22 tahun.

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai stres akademik yang menunjukkan adanya perbedaan penghayatan stres berdasarkan jenis kelamin (Handayani et al., 2023). Penelitian lain juga menemukan adanya perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dengan kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa perempuan (Ifdil et al., 2023).

Perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dapat berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk perbedaan cara individu dalam menghadapi tekanan. Penelitian mengenai perbedaan persepsi stres dan koping pada mahasiswa juga menunjukkan adanya perbedaan karakteristik koping antara laki-laki dan perempuan (Graves et al., 2021).

Statistik Deskriptif Usia

Selain karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan distribusi usia, penelitian ini juga menyajikan statistik deskriptif usia responden untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, dan rata-rata usia mahasiswa tingkat empat yang menjadi responden penelitian. Berikut pada tabel 2:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Usia.

Karakteristik	Minimal	Maksimal	Rata-Rata
Minimal	21	26	22.60

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini memiliki rentang 21 sampai 26 tahun, dengan rata-rata usia 22,60 tahun. Nilai minimum sebesar 21 tahun menunjukkan bahwa responden termuda berusia 21 tahun, sedangkan nilai maksimum sebesar 26 tahun menunjukkan bahwa responden tertua berusia 26 tahun. Rata-rata usia sebesar 22,60 tahun menunjukkan bahwa secara keseluruhan responden berada pada kelompok usia dewasa awal dan memiliki karakteristik usia yang relatif berdekatan. Kondisi tersebut sesuai dengan

karakteristik responden yang merupakan mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa.

Tingkat Stres Tugas Akhir Mahasiswa

Setelah mengetahui karakteristik responden, penelitian selanjutnya menggambarkan tingkat stres tugas akhir yang dialami oleh mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa. Tingkat stres responden dikategorikan menjadi tidak stres, stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Hasil distribusi tingkat stres tugas akhir mahasiswa dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Akhir.

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Stres	3	2.00%
Stres Ringan	45	30.00%
Stres Sedang	78	52.00%
Stres Berat	24	16.00
Total	**150**	**100.00%**

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 78 responden (52,00%). Selanjutnya, sebanyak 45 responden (30,00%) mengalami stres ringan, 24 responden (16,00%) mengalami stres berat, dan hanya 3 responden (2,00%) yang tidak mengalami stres. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat empat berada pada kondisi stres selama proses penyusunan tugas akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putriana Bainjap et al. (2025) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa dan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres tugas akhir dalam kategori sedang. Temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa penyelesaian tugas akhir dapat menjadi sumber tekanan yang cukup besar bagi mahasiswa.

Dominannya stres sedang dapat dipahami karena mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tahapan penyelesaian tugas akhir yang membutuhkan kemampuan akademik, waktu, konsentrasi, dan ketekunan. Tahapan tersebut mencakup penentuan topik, penyusunan proposal, pengumpulan data, pengolahan data, proses bimbingan, revisi, sampai dengan penyelesaian akhir (Ardi et al., 2025).

Kondisi stres sedang juga dapat menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada dalam tahap kemampuan adaptasi terhadap tekanan. Dalam konsep *General Adaptation Syndrome*, individu yang terus menghadapi stresor dapat berada dalam tahap resistensi ketika tubuh dan psikologis berusaha mempertahankan kemampuan adaptasi terhadap tekanan yang dihadapi (Selye, 1950).

Apabila tekanan berlangsung terus-menerus tanpa pengelolaan yang tepat, kondisi stres dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam mengelola tekanan selama proses penyelesaian tugas akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30,00% responden mengalami stres ringan. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mampu menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir dengan tekanan yang relatif lebih rendah. Kemampuan tersebut dapat berkaitan dengan berbagai faktor seperti manajemen waktu, motivasi, dukungan keluarga, dan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan akademik (Sitepu et al., 2024).

Sementara itu, terdapat 24 responden (16,00%) yang mengalami stres berat. Kelompok tersebut perlu mendapatkan perhatian karena stres berat dapat menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa sudah cukup tinggi. Penelitian sebelumnya mengenai mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa tuntutan penyelesaian tugas akhir dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan stres akademik mahasiswa (Widiastuti et al., 2025).

Stres akademik yang dialami mahasiswa juga perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan kondisi psikologis dan proses akademik. Penelitian mengenai mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan bahwa stres akademik dapat berkaitan dengan kecemasan dan depresi mahasiswa (Muttaqin et al., 2025). Selain itu, stres akademik juga dilaporkan memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan (Yulianti et al., 2025).

Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Tingkat stres tugas akhir selanjutnya dianalisis berdasarkan jenis kelamin untuk melihat distribusi kategori stres pada responden laki-laki dan perempuan. Distribusi tingkat stres tugas akhir berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa disajikan pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia.

Karakteristik	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin										
Laki-Laki	2	1.33	16	10.67	26	17.33	12	8.00	56	37.33
Perempuan	1	0.67	29	19.33	52	34.67	12	8.00	94	62.67
Usia										
21	0	0.00	2	1.33	3	2.00	1	0.67	6	4.00
22	2	1.33	21	14.00	39	26.00	14	9.33	76	50.67
23	1	0.67	17	11.33	23	15.33	5	3.33	46	30.67
24	0	0.00	3	2.00	10	6.67	4	2.67	17	11.33
25	0	0.00	2	1.33	2	1.33	0	0.00	4	2.67
26	0	0.00	0	0.00	1	0.67	0	0.00	1	0.67
Total	3	2.00	45	30.00	78	52.00	24	16.00	150	100.00

Berdasarkan Tabel 4, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sebagian besar mengalami stres sedang. Pada mahasiswa laki-laki, sebanyak 26 responden (17,33%) mengalami stres sedang, sedangkan pada mahasiswa perempuan sebanyak 52 responden (34,67%) mengalami stres sedang. Pada kategori stres berat, jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan sama-sama sebanyak 12 responden (8,00%). Kelompok usia 22 tahun merupakan kelompok responden terbanyak, yaitu 76 responden (50,67%). Pada kelompok tersebut, sebanyak 39 responden (26,00%) mengalami stres sedang dan 14 responden (9,33%) mengalami stres berat. Pada kelompok usia 23 tahun yang berjumlah 46 responden (30,67%), sebanyak 23 responden (15,33%) mengalami stres sedang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 22–23 tahun dan sebagian besar mengalami stres sedang. Rentang usia tersebut merupakan masa ketika mahasiswa berada pada tahap akhir pendidikan dan mulai menghadapi berbagai tuntutan terkait penyelesaian pendidikan serta persiapan memasuki dunia kerja.

Proporsi stres sedang yang lebih tinggi pada mahasiswa perempuan sejalan dengan penelitian Ardi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres tugas akhir lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Handayani et al. (2023) dan Ifdil et al. (2023) yang menemukan adanya perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin.

Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh cara individu merespons dan menghadapi tekanan. Mahasiswa dapat menggunakan strategi koping yang berbeda ketika menghadapi tuntutan akademik sehingga tekanan yang dirasakan maupun cara mengekspresikan stres dapat berbeda antara laki-laki dan Perempuan (Graves et al., 2021).

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa perempuan secara mutlak memiliki stres lebih berat dibandingkan laki-laki karena pada kategori stres berat jumlah responden laki-laki dan perempuan sama, yaitu masing-masing 12 responden (8,00%). Dengan demikian, jenis kelamin bukan satu-satunya faktor yang dapat digunakan untuk menjelaskan tingkat stres mahasiswa.

Tidak terlihat perbedaan pola tingkat stres yang mencolok antar kelompok usia dalam penelitian ini. Kondisi tersebut kemungkinan berkaitan dengan karakteristik responden yang relatif homogen karena seluruh responden merupakan mahasiswa tingkat empat dari program studi dan angkatan yang sama. Oleh karena itu, tekanan yang dihadapi responden relatif serupa meskipun terdapat perbedaan usia.

Dengan demikian, tingkat stres tugas akhir pada mahasiswa dalam penelitian ini kemungkinan lebih berkaitan dengan tahapan penyelesaian tugas akhir dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan dibandingkan dengan usia semata.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres tugas akhir mahasiswa tingkat empat Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Harapan Bangsa, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 94 responden (62,67%), sedangkan laki-laki sebanyak 56 responden (37,33%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 22 tahun sebanyak 76 responden (50,67%), dengan rata-rata usia 22,60 tahun. Tingkat stres tugas akhir mahasiswa paling banyak berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 78 responden (52,00%), diikuti stres ringan sebanyak 45 responden (30,00%), stres berat sebanyak 24 responden (16,00%), dan tidak stres sebanyak 3 responden (2,00%). Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan maupun laki-laki sebagian besar berada pada kategori stres sedang. Berdasarkan usia, kelompok usia 22 tahun merupakan kelompok terbesar dan sebagian besar berada pada kategori stres sedang. Tidak terdapat pola perbedaan yang mencolok pada tingkat stres antar kelompok usia.

Saran

Bagi Universitas Harapan Bangsa, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam memberikan perhatian terhadap kondisi stres mahasiswa tingkat akhir. Institusi dapat mempertimbangkan program yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir, seperti konseling akademik, pelatihan manajemen waktu, serta kegiatan pengelolaan stres.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres tugas akhir, seperti tuntutan tugas akhir, manajemen waktu, motivasi, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain analitik atau longitudinal untuk memperoleh gambaran hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan tingkat stres mahasiswa.

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan stres selama penyusunan tugas akhir. Mahasiswa dapat menerapkan manajemen waktu yang baik, mencari dukungan sosial dari keluarga maupun teman, serta berkonsultasi dengan dosen pembimbing atau konselor akademik apabila menghadapi kesulitan selama proses penyelesaian tugas akhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa, khususnya Program Studi Keperawatan Anestesiologi, yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini.

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), 49–60. https://doi.org/10.29210/1139300

Arista, S. N., Burhan, A., & Handayani, R. N. (2025). Studi Deskriptif Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, *10*.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Dwi Rahmawati, R., Ririn Lestari, D., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *JoIN: Journal of Intan Nursing*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266

Faturahman, H. F., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik dan Ketakutan akan Kegagalan dengan Prokratinasi Akademikpada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Jurnal Health Society*, *12*, 105–110.

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 August). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634

Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa: peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education and Development*, *11*(3), 123–127. https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976

Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Factors that Influence the Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *5*. https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217

Ifdil, I., Lela, L., Syahputra, Y., Fitria, L., Zola, N., Pratiwi Fadli, R., … Amalianita, B. (2023). Academic Stress Among Male and Female Students After the Covid-19 Pandemic. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, *7*(3). https://doi.org/10.23916/0020220740130

Inayati, W. N., Prihartanti, N., & Partini, P. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Berprestasi, Kemampuan Adaptasi dan Dukungan Sosial pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Abdi Psikonomi*, *3*.

Manery, D. E. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *2*.

Meidynita Kadir, A., & Ridfah, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. In *Sosial dan Humaniora* (Vol. 3).

Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Advances in Education Journal*, *3*, 1846–1851.

Putriana Bainjap, Danang Tri Yudono, & Amin Susanto. (2025). Overview of Stress Levels of Anesthesiology Nursing Study Program Students in Preparing Final Projects at Harapan Bangsa University. *International Journal Of Health Science*, *5*(2), 283–293. https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i2.5567

Ramadhan, I., Handayani, R. N., Burhan, A., & Suhendro, A. (2024). Description of the Level of Stress of Students in Facing The Thesis at Anesthesiology Nursing Study Program Applied Undergraduated Program at University of Hope Nation Purwokerto. *Java Nursing Journal*, *2*.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Willey.

Selye, H. (1950). Stress and The General Adaption Syndrome. *British Medical Journal*, 1383–1392.

Sitepu, E., Juliana Tampubolon, Sudianto Manulang, & Sisti Nadia Amalia. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan. *Statistika*, *24*(1), 93–101. https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257

Tasalim, M. B., & Cahyani, A. D. (2021). Stres Akademik Mahasiswa selama Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Efikasi Diri. *Jurnal Psikologi*, *18*, 23–33.

Wahyuni, V. N., & Keperawatan, N. H. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, *2*, 1418–1423.

Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menghadapi Ujian Akhir Skrispi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(3), 9739–9760.

Yulianti, N., & Melliza, N. (2025). The Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Nursing Students. *Discover Health and Medicine*, *1*(1), 33–41. https://doi.org/10.64408/dhm.2025.11145