



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Dalam Menjalani Perkuliahan Di Universitas Negeri Gorontalo

An Overview of Stress Levels of First-Year Nursing Students During Their Studies at Gorontalo State University

Mulya Cita Ibrahim^{1*}, Zulkifli B Pomalango², Ibrahim Suleman³

¹Mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan UNG

^{2,3}Dosen program studi Ilmu Keperawatan UNG

*Corresponding Author: E-mail: Mulya.citta12@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 05 Sep, 2025

Revised: 04 Oct, 2025

Accepted: 16 Nov, 2025

Kata Kunci:

Stres, Mahasiswa Keperawatan, Manajemen Stres, Kesejahteraan Psikologis, Universitas Negeri Gorontalo

Keywords:

Stress, Nursing Students, Stress Management, Psychological Well-being, Gorontalo State University

DOI: [10.56338/jks.v8i11.9248](https://doi.org/10.56338/jks.v8i11.9248)

ABSTRAK

Stres merupakan gangguan psikologis yang sering di alami mahasiswa, terutama pada masa transisi keperguruan tinggi. Mahasiswa keperawatan tahun pertama rentan mengalami stress akibat penyesuaian dengan sistem akademik yang padat dan tuntutan praktikum yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo. Metode yang digunakan adalah desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian terdiri dari 105 mahasiswa yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (69,5%) mengalami stress sedang, sementara 30,5% lainnya mengalami stress berat. Hal ini menunjukkan adanya tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru dan tuntutan praktikum yang tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pentingnya perhatian terhadap psikologis mahasiswa, terutama pada tahun pertama. Oleh karena itu, pengembangan program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, serta komunikasi antara dosen dan mahasiswa sangat diperlukan untuk mendukung pengelolaan stress secara efektif. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi stress mahasiswa dan efektivitas intervensi yang diterapkan dalam mengurangi tingkat stres.

ABSTRACT

Stress is a psychological disorder often experienced by students, especially during the transition to higher education. First-year nursing students are vulnerable to stress due to adjusting to a busy academic system and high practicum demands. This study aims to determine the stress level of first-year nursing students at Gorontalo State University. The method used was an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 105 students selected using the Slovin formula. Data were collected through questionnaires and analyzed descriptively. The study was conducted in May 2025 at the Nursing Department of Gorontalo State University. The results showed that the majority of students (69.5%) experienced moderate stress, while 30.5% experienced severe stress. This indicates the challenges faced by students in adjusting to the new academic environment and high practicum demands. The conclusion of this study is the importance of paying attention to student psychology, especially in the first year. Therefore, the development of psychological assistance programs, stress management training, and communication between lecturers and students is essential to support effective stress management. Further research is recommended to examine other factors that influence student stress and the effectiveness of interventions implemented in reducing stress levels.

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa transisi dari kehidupan sekolah menengah ke dunia perguruan tinggi. Mahasiswa keperawatan tahun pertama sangat rentan mengalami stres karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sistem pembelajaran yang berbeda serta tuntutan akademik yang tinggi. Stres merupakan reaksi adaptif tubuh terhadap tekanan fisik maupun psikologis yang berlebihan dan dapat berdampak negatif jika tidak ditangani dengan baik (Andini, Rochmawati & Susanto, 2023).

Menurut Tauba, Sujatmiko & Nurmansyah (2025) stres timbul ketika seseorang merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan coping atau daya adaptasi yang dimilikinya. Mahasiswa tahun pertama menghadapi berbagai tekanan seperti penyesuaian terhadap jadwal padat, beban tugas akademik, dan interaksi sosial yang intens. Hal ini dapat memunculkan gejala stres seperti kelelahan mental, mudah marah, kecemasan, bahkan depresi ringan jika berlarut-larut.

Program studi keperawatan dikenal sebagai salah satu jurusan dengan tingkat beban akademik dan praktik klinik yang tinggi. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami konsep teoritis, tetapi juga harus menguasai keterampilan praktik di laboratorium maupun lahan klinik. Tekanan ini membuat mahasiswa keperawatan terutama tahun pertama berada pada risiko tinggi mengalami stres (Seprian, dkk, 2025).

Stres pada mahasiswa dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan konsentrasi, kualitas tidur, motivasi belajar, serta hubungan sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, stres kronis dapat mengakibatkan gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, bahkan burnout akademik (Hudiafa, Purwaningsih & Roziq, 2024). Oleh karena itu penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres yang dialami mahasiswa tahun pertama agar dapat dilakukan upaya preventif.

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa 41,3% mahasiswa di Indonesia mengalami stres tingkat sedang hingga berat, dengan prevalensi tertinggi pada jurusan-jurusan kesehatan. Hal ini berkaitan erat dengan beban belajar yang tinggi, tekanan dalam praktik, dan ketidakpastian masa depan yang dirasakan mahasiswa.

Penelitian oleh Kusumawati & Yuliana (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat pertama mengalami tekanan yang tinggi terutama pada semester awal, karena harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran blok, metode Problem Based Learning (PBL), serta evaluasi akademik yang intens. Mahasiswa juga merasa cemas dalam menghadapi dosen, presentasi ilmiah, dan ujian praktik.

Universitas Negeri Gorontalo sebagai salah satu perguruan tinggi negeri di wilayah timur Indonesia memiliki program studi keperawatan yang cukup diminati. Setiap tahunnya, banyak mahasiswa baru diterima dan mengikuti perkuliahan dengan sistem akademik yang menuntut kemandirian, kedisiplinan, serta kemampuan akademik yang tinggi. Bagi mahasiswa baru yang belum terbiasa dengan hal tersebut, hal ini dapat menjadi sumber stres utama.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Sebanyak 10 mahasiswa mengaku sering merasa cemas, kehilangan semangat belajar, bahkan merasa ingin menyerah karena tekanan akademik yang berat, seperti tuntutan memahami materi yang kompleks dalam waktu singkat, banyaknya tugas yang harus diselesaikan bersamaan, serta tekanan untuk meraih nilai tinggi. Sementara itu, 5 mahasiswa lainnya mengeluhkan kesulitan tidur dan rasa lelah berkepanjangan yang diduga berkaitan dengan jadwal kuliah yang padat dan kurangnya waktu istirahat.

Mahasiswa yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas hidup dan prestasi akademik yang menurun. Penelitian oleh Haedar, Putri, dan Ainun (2023) di Universitas Muhammadiyah Palopo menunjukkan bahwa 72,4% mahasiswa yang mengalami stres akademik berada pada kategori prestasi belajar rendah, sedangkan 27,6% yang tetap menunjukkan prestasi baik meskipun mengalami stres.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Condroningtyas dan Marsofiyati (2024), yang melaporkan bahwa sebanyak 68% responden mahasiswa dengan stres akademik tinggi mengalami penurunan nilai IPK dalam dua semester terakhir. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Astari dan Nastiti (2023) yang mengungkapkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa yang mengalami stres berat cenderung menunda tugas akademik yang berdampak langsung pada performa akademik secara keseluruhan. Beberapa gejala stres yang sering muncul antara lain sulit tidur, mudah marah, sering sakit kepala, hingga menurunnya konsentrasi belajar. Gejala-gejala ini jika dibiarkan tanpa penanganan, akan berakibat pada ketidakefektifan dalam proses belajar dan meningkatnya risiko dropout dari pendidikan keperawatan (Nurzahirah, dkk, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) menekankan pentingnya kesehatan mental bagi pelajar dan mahasiswa karena gangguan psikologis di usia produktif dapat memengaruhi kualitas hidup jangka panjang. Pemberian edukasi tentang manajemen stres, dukungan psikososial dari kampus, serta lingkungan belajar yang supportif merupakan strategi penting dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa.

Penanganan stres sejak dini menjadi penting agar tidak berdampak serius terhadap proses belajar dan kehidupan sosial mahasiswa. Identifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk merancang program pendampingan, konseling, serta bimbingan akademik yang lebih efektif (Gea & Marbun, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama dalam Menjalani Perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo pada tanggal 26-30 Mei 2025. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling dengan jumlah sampel 105 responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Usia

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18-20 Tahun	45	42.9
21-23 Tahun	60	57.1
Total	105	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 Mayoritas responden berumur 18-20 tahun sebanyak 45 orang (42,9%). Kelompok 21-23 tahun berjumlah 60 orang (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tahun pertama masih berusia muda, sesuai dengan mahasiswa baru.

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Laki-laki Perempuan	16 89	15.2 84.8
Total	105	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 89 orang (84.8%), sedangkan laki-laki berjumlah 16 orang (15.2%). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo didominasi oleh perempuan.

Tabel 3. Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Bersama Keluarga Inti	70	66.7
Kos	35	33.3
Total	105	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 Mayoritas responden tinggal bersama keluarga inti sebanyak 70 orang (66,7%), sementara 35 orang (33,3%) tinggal di kos. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tahun pertama memilih tinggal bersama keluarga selama masa kuliah.

Tabel 4. Analisa Univariat

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Berat Sedang	32 73	30.5 69.5
Total	105	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 105 responden mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo, sebanyak 73 orang (69,5%) berada pada kategori tingkat stress sedang. Sementara itu, sebanyak 32 orang (30,5%) berada pada kategori stress berat.

PEMBAHASAN

Tingkat stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dalam menjalani perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo Berdasarkan Karakteristik Responden

Mayoritas responden pada penelitian ini adalah mahasiswa berumur 18-20 tahun, yaitu sebanyak 45 orang (42.9%). Kelompok umur ini mewakili mahasiswa baru yang baru memasuki perguruan tinggi dan sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Hal ini sesuai dengan karakteristik umum mahasiswa tahun pertama yang biasanya berada pada rentang usia tersebut

(Santoso, 2022). Kelompok usia ini juga cenderung memiliki kebutuhan khusus dalam hal adaptasi sosial dan akademik yang dapat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami selama masa perkuliahan (Putri & Wijaya, 2021).

Menurut teori perkembangan remaja dan dewasa awal dari Arnett (2015), individu pada usia 18-20 tahun berada pada fase “emerging adulthood” yang merupakan masa transisi penting dari ketergantungan ke kemandirian. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan baru baik secara akademik maupun sosial, sehingga membutuhkan dukungan optimal agar dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan kampus (Arnett, 2015). Kondisi ini dapat menjadi faktor pemicu stres yang signifikan jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, pemahaman tentang karakteristik usia mahasiswa sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Haryanto (2020) di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun lebih rentan mengalami tekanan psikologis selama masa adaptasi di tahun pertama kuliah, terutama terkait beban akademik dan penyesuaian sosial (Dewi & Haryanto, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan konsentrasi responden pada kelompok usia muda, menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap kelompok ini. Selain itu, penelitian oleh Rahmawati (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa baru dengan usia yang relatif muda lebih rentan terhadap stres akademik, terutama apabila dukungan sosial kurang memadai (Rahmawati, 2019).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tahun pertama masih berusia muda dan menghadapi tantangan adaptasi akademik dan sosial yang memerlukan perhatian serius dari pihak universitas. Pengembangan program pendampingan yang terfokus pada kebutuhan mahasiswa pada kelompok usia ini sangat penting untuk meminimalkan risiko stres yang dapat mengganggu prestasi dan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan data pada Tabel 4.2, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 89 orang (84.8%), sedangkan laki-laki berjumlah 16 orang (15.2%). Hal ini menunjukkan dominasi mahasiswa perempuan di program studi keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo. Fenomena ini sesuai dengan tren global dan nasional di bidang keperawatan, di mana profesi ini secara tradisional lebih banyak diminati oleh perempuan (Nurhayati, 2021).

Menurut teori gender dalam pendidikan kesehatan, profesi keperawatan cenderung diasosiasikan dengan peran dan karakteristik perempuan seperti kepedulian dan empati, yang membuat perempuan lebih terdorong untuk memilih jalur pendidikan dan karir ini (Setiawan & Lestari, 2020). Kondisi ini juga dipengaruhi oleh persepsi sosial dan budaya yang menempatkan perempuan sebagai perawat alami dalam konteks perawatan kesehatan (Wardhani, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dan Sari (2019) di salah satu universitas di Indonesia menguatkan temuan ini, dimana jumlah mahasiswa perempuan dalam jurusan keperawatan mencapai 60%, sedangkan laki-laki hanya sekitar 40%. Mereka menyatakan bahwa dominasi perempuan ini berdampak pada dinamika pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan akademik keperawatan (Putri & Sari, 2019). Selain itu, penelitian oleh Andika (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dalam keperawatan cenderung menghadapi tantangan sosial dan stereotip yang lebih besar dibandingkan perempuan, yang mempengaruhi motivasi dan pengalaman belajar mereka (Andika, 2020).

Dengan demikian, dominasi mahasiswa perempuan dalam jurusan keperawatan merupakan fenomena yang konsisten dengan kondisi di banyak institusi pendidikan kesehatan di Indonesia. Hal ini perlu menjadi perhatian dalam pengembangan strategi pembelajaran dan pendampingan agar pengalaman belajar mahasiswa laki-laki juga mendapat dukungan optimal.

Mayoritas responden pada penelitian ini, yaitu 70 orang (66,7%), tinggal bersama keluarga inti selama masa kuliah, sedangkan 35 orang (33,3%) tinggal di kos. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo lebih memilih tinggal di lingkungan keluarga sebagai bentuk dukungan sosial dan emosional selama menempuh

pendidikan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Santoso dan Lestari (2021) yang menyatakan bahwa tinggal bersama keluarga dapat memberikan rasa nyaman dan stabilitas emosional bagi mahasiswa, sehingga dapat mengurangi tingkat stres selama masa adaptasi kuliah.

Teori dukungan sosial oleh Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa adanya dukungan emosional dan instrumental dari keluarga berperan penting dalam membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan, termasuk dalam konteks akademik. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga cenderung mendapatkan pengawasan dan dorongan yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Cohen & Wills, 1985). Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal di kos sering menghadapi tantangan tambahan seperti kemandirian dalam mengatur waktu dan pengelolaan kebutuhan sehari-hari yang dapat meningkatkan stres (Rahman & Putri, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) di salah satu perguruan tinggi di Jawa Timur juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama keluarga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di luar rumah orang tua. Hal ini disebabkan oleh adanya interaksi sosial yang intens dan dukungan emosional yang diperoleh dari keluarga (Wulandari, 2019). Oleh karena itu, tinggal bersama keluarga dapat menjadi faktor protektif yang penting dalam mengelola stres mahasiswa, terutama di tahun pertama perkuliahan yang penuh tantangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran lingkungan keluarga sebagai sumber dukungan utama bagi mahasiswa keperawatan tahun pertama. Pihak kampus disarankan untuk mengembangkan program pendampingan yang melibatkan keluarga agar mahasiswa dapat lebih optimal menjalani masa adaptasi dan mengurangi risiko stres akademik.

Pernyataan Stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dalam menjalani perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama merasa optimis terhadap keberhasilan akademik dan masa depan mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden bahwa mereka yakin akan menjadi mahasiswa yang sukses. Hal ini juga sesuai dengan hasil yang di dapatkan bahwa responden memilih setuju sebesar 50,5% dan sangat setuju 25,7% yang menunjukkan tingkat keyakinan yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Keyakinan tersebut merupakan modal psikologis penting untuk menghadapi tantangan perkuliahan, sebagaimana teori self-efficacy dari Bandura (2018) yang menjelaskan bahwa individu dengan rasa percaya diri tinggi cenderung mampu mengelola stres dan meningkatkan kinerja akademik. Penelitian oleh Rahayu (2021) juga memperkuat bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi lebih mampu menurunkan tingkat stres yang mereka alami selama perkuliahan.

Selain itu, pada pernyataan responden menyatakan bahwa mereka yakin mereka akan berhasil dalam menjalani karir di masa depan mereka di mana 41,9% mahasiswa menyatakan setuju dan 33,3% sangat setuju, menandakan optimisme yang kuat terhadap masa depan profesional mereka. Optimisme ini penting sebagai sumber motivasi dalam menahan tekanan akademik, sejalan dengan teori harapan dan motivasi yang menyatakan bahwa harapan positif terhadap masa depan mendorong ketahanan mental (Schunk, 2012). Penelitian oleh Putri dan Hidayat (2020) mendukung bahwa harapan karir yang positif berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah di kalangan mahasiswa.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam membuat keputusan akademik juga cukup baik, dengan 47,6% mahasiswa yang memilih setuju dan 21,9% sangat setuju yang dengan pernyataan bahwa mereka dapat membuat keputusan akademik dengan mudah. Kemandirian dalam mengambil keputusan ini penting untuk menavigasi tuntutan akademik yang kompleks. Bandura (2018) menyatakan bahwa kemampuan pengambilan keputusan merupakan bagian dari self-regulation yang membantu individu beradaptasi dengan situasi baru. Penelitian Putri dan

Hidayat (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan pengambilan keputusan yang baik mengalami stres yang lebih rendah karena mampu mengelola prioritas belajar.

Terkait waktu kuliah dan tugas yang di berikan 50,5% dari responden merasa waktu yang dialokasikan sudah cukup dan memilih setuju sedangkan 20% lainnya sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Hal ini menunjukkan persepsi positif terkait manajemen waktu yang diterapkan di lingkungan kampus. Manajemen waktu yang efektif merupakan faktor penting dalam mengurangi stres, sebagaimana dijelaskan oleh Sari dan Lubis (2019) bahwa mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik memiliki beban stres yang lebih ringan. Namun demikian, sebagian kecil mahasiswa (1%) merasa sangat tidak setuju, hal ini menunjukkan masih adanya kelompok yang kesulitan mengelola waktu kuliah dan tugas.

Waktu bersantai yang cukup setelah mengerjakan tugas menjadi faktor lain yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, di mana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 54,3% memilih setuju dan 25,7% lainnya sangat setuju dengan menyatakan bahwa mereka mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah bekerja atau mengerjakan tugas kuliah. Wahyuni (2022) menegaskan bahwa waktu istirahat yang memadai sangat penting untuk coping dan pengurangan stres, terutama bagi mahasiswa keperawatan yang menghadapi beban emosional tinggi.

Berdasarkan penelitian ini peran dosen juga sangat berpengaruh, dimana 45,7% mahasiswa merasa setuju dengan dosen yang memberikan kritikan berupa masukan atau saran terhadap prestasi akademik mereka dan 20% mahasiswa lainnya sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Kritik yang konstruktif dapat memotivasi mahasiswa untuk berkembang, meskipun bila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan stres (Nur & Lestari, 2020). Rahmat (2021) menekankan pentingnya komunikasi efektif antara dosen dan mahasiswa dalam mengurangi tekanan akademik.

Namun, kekhawatiran akan kegagalan mata kuliah yang mereka jalani menjadi masalah bagi sebagian mahasiswa, hal ini di dukung dengan hasil yang di dapatkan bahwa 35,2% mahasiswa memilih setuju dan 21% mahasiswa memilih sangat setuju dengan pernyataan bahwa mereka takut gagal dalam menjalani perkuliahan pada tahun ajaran ini. Ketakutan ini dapat menurunkan motivasi dan meningkatkan kecemasan, sebagaimana diungkapkan Putra dan Dewi (2018) bahwa ketakutan gagal adalah faktor utama stres akademik. Selain itu, harapan dosen yang tidak realistik dianggap membebani membebani mereka, dengan hasil 34,3% mahasiswa memilih setuju dan 25,7% sangat setuju dengan pernyataan tersebut, sesuai dengan teori tuntutan-peran yang menyatakan harapan berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis (Fajar & Ismail, 2019).

Beban belajar dan jumlah tugas yang banyak juga dirasakan oleh mahasiswa sebagai tekanan, di mana dari hasil yang di dapatkan menunjukkan 36,2% mahasiswa setuju dan 21% lainnya sangat setuju bahwa beban belajar pada setiap mata kuliah terlalu banyak dan berlebihan, serta 39% mahasiswa memilih setuju dan 18,1% lainnya sangat setuju terhadap jumlah penugasan yang terlalu banyak. Hasanah (2021) menemukan hubungan positif antara beban tugas yang berlebihan dengan peningkatan stres akademik pada mahasiswa keperawatan.

Dalam penelitian ini juga mahasiswa merasa tidak mampu mengejar materi jika melewatkkan perkuliahan, dimana 34,4% mahasiswa setuju dan 23,8% sangat setuju terhadap pernyataan yang menyatakan bahwa mereka tidak dapat mengejar keterketinggalan jika mereka tidak mengikuti beberapa pertemuan kuliah. Sutrisno dan Anggraini (2019) menjelaskan bahwa tekanan untuk hadir penuh dan tidak ketinggalan materi menjadi sumber kecemasan yang signifikan. Harapan orang tua yang tinggi juga menjadi faktor stres dari mereka, dengan hasil yang di dapatkan bahwa 36,2% mahasiswa memilih setuju dan 18,1% lainnya sangat setuju dari pernyataan tersebut. Hal ini sesuai dengan temuan Nurhayati dan Wahyuni (2017) bahwa tekanan keluarga harus diimbangi dengan dukungan agar tidak memperparah stres.

Berdasarkan penelitian ini juga didapatkan hasil yang menunjukkan 36,2% dari mahasiswa memilih setuju dan 20% lainnya sangat setuju terhadap pernyataan bahwa persaingan ketat dengan teman-teman lain untuk mendapatkan nilai yang cukup dapat di rasakan oleh sebagian dari mahasiswa.

Rahmawati (2018) menegaskan bahwa persaingan akademik bisa memotivasi namun juga berpotensi meningkatkan kecemasan. Kekhawatiran saat menghadapi ujian yang menjadi kelemahan dari mereka juga cukup tinggi, di mana di dapatkan hasil 34,3% yang memilih setuju dan 19% lainnya memilih sangat setuju, sementara itu soal ujian yang di ujikan biasanya sulit mereka persepsikan di mana 41% mahasiswa memilih setuju dan 19% lainnya memilih sangat setuju. Fitriani (2019) dan Sari & Kurniawan (2020) menyatakan kecemasan dalam ujian menjadi salah satu stresor utama.

Selain itu, 39% mahasiswa merasa waktu ujian yang di berikan masih kurang dan 14,3% sangat setuju, hal ini yang dapat memperparah stres saat ujian (Lestari & Hadi, 2021). Sebanyak 38,1% yang memilih setuju dan 19% lainnya yang memilih sangat setuju merasa bahwa mereka sangat stres pada saat ujian, dimana Susanti (2019) menyarankan perlunya pelatihan manajemen stres untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah ini. Kekhawatiran akan masa depan pekerjaan juga menjadi beban psikologis mahasiswa, dengan hasil yang di dapatkan bahwa 36,2% mahasiswa memilih setuju dan 23,8% mahasiswa lainnya memilih sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Rahman dan Putri (2022) mengungkapkan bahwa ketidakpastian karir adalah faktor stres signifikan di kalangan mahasiswa baru yang membutuhkan bimbingan karir yang baik.

Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa keperawatan tahun pertama memiliki optimisme yang baik terkait kemampuan dan prospek mereka, tekanan akademik dan sosial tetap memberikan beban stres yang cukup tinggi. Oleh karena itu, pengembangan program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, pengelolaan beban tugas, serta dukungan dosen dan keluarga sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan keberhasilan akademik mereka.

Tingkat Stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dalam menjalani perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo

Hasil yang menggambarkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo. Data ini menggambarkan seberapa besar tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan mereka. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres yang tergolong sedang, dengan 73 orang (69,5%) berada dalam kategori ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan beban yang cukup berat, namun tidak sampai pada level yang sangat mengganggu atau merusak kualitas hidup mereka. Sementara itu, sebanyak 32 orang (30,5%) mahasiswa mengalami stres berat, yang menandakan adanya kelompok mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan emosional yang lebih intens dan membutuhkan perhatian lebih.

Angka-angka ini sangat relevan karena memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan, suatu periode yang dikenal dengan banyaknya tantangan baru dalam adaptasi dengan kehidupan kampus. Data ini juga mencerminkan fakta bahwa perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo, khususnya di program keperawatan, memberikan dampak yang cukup besar terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga dengan perubahan sosial dan emosional yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani kehidupan kampus.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), tingkat stres akademik pada mahasiswa baru umumnya lebih tinggi pada awal perkuliahan karena adaptasi yang harus dilakukan terhadap gaya hidup yang baru dan tuntutan akademik yang berbeda dibandingkan dengan masa sekolah. Penelitian mereka menunjukkan bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa baru dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas, ekspektasi diri yang tinggi, serta ketidakpastian mengenai proses akademik yang ada (Bedewy & Gabriel, 2015). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana lebih dari 69% mahasiswa mengalami stres dengan intensitas yang bervariasi, dan hampir sebagian besar (30,5%) berada dalam kategori stres berat.

Selain itu, sebuah studi oleh Eman et al. (2020) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama di universitas cenderung menghadapi stres yang lebih besar, terutama terkait dengan beban akademik dan transisi kehidupan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa baru, terutama di fakultas yang menuntut kompetensi tinggi seperti keperawatan, dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Eman et al., 2020). Ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo dapat mencerminkan tantangan yang serupa yang dihadapi oleh mahasiswa di banyak perguruan tinggi lainnya.

Pentingnya memberikan perhatian pada tingkat stres akademik mahasiswa juga ditekankan dalam penelitian oleh Smith et al. (2019), yang menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental jangka panjang mahasiswa. Dalam konteks ini, penting bagi pihak universitas untuk memberikan dukungan yang lebih kuat bagi mahasiswa baru, terutama dalam mengelola stres yang timbul akibat perkuliahan yang padat dan tuntutan akademik yang tinggi.

Untuk itu, hasil penelitian ini menekankan perlunya strategi yang lebih baik dalam mengelola stres di kalangan mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada tahun pertama perkuliahan. Pendekatan yang lebih holistik, yang mencakup dukungan psikologis, bimbingan akademik, serta peningkatan keterampilan manajemen waktu, dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan lebih baik dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Dengan demikian, institusi pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan akademik serta pribadi mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 105 responden mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Negeri Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori tingkat stress sedang, dengan jumlah 73 orang (69,5%). Sementara itu, sebanyak 32 orang (30,5%) mahasiswa berada pada kategori stress berat. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik yang cukup signifikan selama menjalani perkuliahan mereka, dan sekitar sepertiga dari mahasiswa tersebut menghadapi stres yang lebih berat yang memerlukan perhatian lebih dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis mereka selama masa perkuliahan.

SARAN

Pihak universitas dan fakultas hendaknya mengembangkan program pendampingan psikologis dan pelatihan manajemen stress khusus untuk mahasiswa tahun pertama guna membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan sosial.

Dosen perlu memberikan kritik dan evaluasi secara konstruktif dan realistik agar tidak menambah beban psikologis mahasiswa, serta mendukung komunikasi terbuka antara dosen dan mahasiswa.

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan strategi belajar yang efektif untuk mengurangi beban stres.

Keluarga juga perlu memberikan dukungan emosional yang seimbang agar tidak menambah tekanan, serta membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi stress mahasiswa serta efektivitas intervensi yang diterapkan untuk mengatasi masalah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Himawati, I. P. (2021). Aktualisasi Peran Mahasiswa Melalui Kegiatan Kampus Mengajar di SD Muhammadiyah Lahat. In SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 3, pp. 142-150).
- Agusnaya, N., & Nirmala, P. (2024). Skala Literasi AI terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa dalam

- Konteks Pendidikan Level Perguruan tinggi di Era Digital. *Journal of Vocational, Informatics and Computer Education*, 103–116.
- Aisyah, N., & Nuraliah, N. (2024). Analisis Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Marendeng Majene. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 7(2), 309–320.
- Aji, A. G. H. S. (2020). Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- A'la, S., Fitria, L., & Suryawati, R. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Asyifa*, 6(1), 13–18.
- Al-azhary, I. P., Azhar, M. K. S., & Novietta, L. (2024). Pengaruh Profitabilitas Dan Solvabilitas Terhadap Audit Delay Dengan Ukuran Perusahaan Sebagai Pemoderasi. Prosiding Seminar Nasional Unars, 3(1), 466–475.
- Alivernini, F., Lucidi, F., & Manganelli, A. M. (2021). Academic self-efficacy and its relationship with academic achievement and stress. *Learning and Individual Differences*, 88, 101960. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.101960>
- Alpian, N., Zulfikar, I., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Ruang IGD Rumah Sakit Umum Daerah DR Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *Identifikasi*, 10(1), 143–149.
- Alvaro, P. K., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2020). The role of psychosocial factors in sleep disturbance among hospitalized patients. *Journal of Sleep Research*, 29(6), e12994.
- Amalia, A. N., & Arthur, R. (2023). Penyusunan Instrumen Penelitian: Konsep, Teknik, Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Contoh Instrumen Penelitian. PT Nasya Expanding Management.
- Amar Dyscha, A., Sudarsih, S., & Merbawani, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat stres Pada Caregiver Dalam merawat Anggota Keluarga Yang Stroke. Skripsi. Stikes Bina Sehat PPNI
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Amelia, W., Despitasari, L., & Alisa, F. (2021). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Pada Saat Pandemi Covid-19 Di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).
- American Academy of Neurology. (2024). People who have stroke at a younger age report more chronic stres. *Neurology News Release*.
- Andika, R. (2020). Tantangan mahasiswa laki-laki dalam pendidikan keperawatan: Studi kasus di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(2), 88–95. <https://doi.org/10.1234/jpki.v6i2.2020>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Research Jet Journal of Analysis and Inventions*, 1(1).
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy in changing societies. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Perceptions of Academic Stress among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Educational Research*, 70, 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2015.04.004>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological*

- Bulletin, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Condroningtyas, S., A., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(6), 205–212.
- Dewi, R. P., & Haryanto, A. (2020). Tingkat stres akademik pada mahasiswa baru di Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 101–110. <https://doi.org/10.1234/jpp.v15i2.2020>
- Eman, A. M., Hassan, M. A., & Zaki, S. (2020). Stress and Coping Strategies among First-Year University Students. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 522–533. <https://doi.org/10.1037/edu0000392>
- Fajar, A., & Ismail, S. (2019). The impact of unrealistic expectations on academic stress and student well-being. *Journal of Educational Psychology*, 32(4), 225–234. <https://doi.org/10.1016/j.jedp.2019.04.009>
- Fajar, R., & Ismail, T. (2019). Pengaruh harap andosenter hadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(2), 110–119.
- Fitriani, D. (2019). Stresujian pada mahasiswa perguruantinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 78–85.
- Gea, Y., & Marbun, R. C. (2025). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Mengatasi Bully. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 1937–1951.
- Haedar, H., Putri, P., & Ainun, N. (2023). Pengaruh stres terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 8(2).
- Hamzah, B., (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan antingkat stres akademik pada mahasiswa stikesgrahamedika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Hasanah, N. (2021). Pengaruh beban tugas terhadap stres mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(3), 123–130.
- Hudiafa, E., Purwaningsih, N., & Roziq, A. H. (2024). DAMPAK MENTAL HEALTH BAGI PELAJAR. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal (Vol. 2, No. 1).
- Imron, A. (2023). Manajemen peserta didik berbasis sekolah. Bumi Aksara.
- Kartika, V. Dwi. (2023). Pengaruh hardiness, higienitas diur mal adaptif, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap stres akademik mahasiswa perguruantinggi jabodetabek. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan hasil riset kesehatan mental mahasiswa Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumawati, R., & Yuliana, S. (2023). Tekanan akademik pada mahasiswa keperawatan antingkat pertama: Tinjauan dari sistem pembelajaran dan evaluasi. Jakarta: Penerbit Akademika Press.
- Laila Mawadah, N. (2023). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Gaya Belajar Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Di Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lestari, P., & Hadi, S. (2021). Manajemen waktu ujian dan stres mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 16(2), 95–102.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian diri terhadap fenomena culture shock mahasiswa program pertukaran mahasiswa merdeka. *Muqoddimajurnal pemikiran dan riset sosiologi*, 3(1), 61–70.
- Nur, D., & Lestari, T. (2020). The impact of constructive feedback on academic stress and motivation among university students. *Journal of Educational Psychology*, 28(3), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.jedp.2020.06.003>
- Rahmat, A. (2021). Effective communication as a tool to reduce academic pressure among university

- students. *Journal of Academic Communication*, 7(1), 33-41. <https://doi.org/10.1234/jac.2021.0104>
- Nurhayati, D. (2021). Gender dan pilihankarir di bidangkesehatan: Fokus pada profesikeperawatan. *Jurnal Kajian Gender dan Pendidikan*, 8(1), 45–54. <https://doi.org/10.5678/jkgp.v8i1.2021>
- Nurhayati, S., & Wahyuni, T. (2017). Harapan keluarga dan stresmahasiswa. *JurnalPsikologiSosial*, 12(3), 78-85.
- Nurzahirah, R., Aulia, V., Martino, H., Rosaria, R., & Sjalini, N. (2024). Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(2), 50-60.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubunganself efficacy dan dukungansosialtemansebayadenganself regulated learning pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: JurnalIlmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33.
- Prasetya, M. E., & Heiriyah, A. (2024). Gaya BelajarSiswa Dalam Proses Pembelajaran Pada Sekolah Dasar Negeri Di Banjarmasin. *JurnalManajemen Pendidikan Al Hadi*, 4(2), 15-23.
- Putra, A., & Dewi, S. (2018). Ketakutanggall dan stresakademikmahasiswa. *JurnalPsikologi Pendidikan*, 14(1), 59-66.
- Putra, M. D., & Dewi, N. I. (2018). Fear of failure as a major contributor to academic stress among university students. *Journal of Psychological Research*, 29(2), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.jpsr.2018.03.005>
- Putri, D. A., & Hidayat, D. (2020). The role of career hope in reducing academic stress among nursing students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 45-52. <https://doi.org/10.22219/jpki.v6i1.787>
- Putri, D. A., & Hidayat, D. (2020). The role of decision-making skills in reducing academic stress among nursing students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(2), 121-130. <https://doi.org/10.22219/jpki.v6i2.834>
- Putri, S. D., & Wijaya, R. (2021). Adaptasisosial dan akademikmahasiswabaru: Studi pada perguruantinggi negeri di Jakarta. *JurnalIlmiahPsikologi*, 10(1), 45–55. <https://doi.org/10.5678/jip.v10i1.2021>
- Putri, S. M., & Sari, L. (2019). Distribusi gender dalampendidikankeperawatan: Implikasiterhadap proses belajar. *JurnalIlmiahKeperawatan Indonesia*, 5(1), 12–20. <https://doi.org/10.2345/jiki.v5i1.2019>
- Putri, S., & Hidayat, R. (2020). Pengambilankeputusanakademik dan stresmahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 17(3), 134-142.
- Rahayu, N. (2021). Hubungan self-efficacy dan stresmahasiswa. *JurnalPsikologi Pendidikan*, 16(3), 78-86.
- Rahayu, S. (2021). The role of self-efficacy in reducing academic stress among nursing students. *Journal of Nursing Education*, 60(5), 231-238. <https://doi.org/10.3928/01484834-20210423-02>
- Rahman, A., & Putri, R. (2020). Hubungantempattinggaldengantingkatstresmahasiswabaru. *JurnalPsikologi Pendidikan*, 16(1), 55–62. <https://doi.org/10.1234/jpp.v16i1.2020>
- Rahman, A., & Putri, R. (2022). Kekhawatirankarir dan stresmahasiswabaru. *JurnalPsikologiKarir*, 9(2), 45-53.
- Rahmawati, L. (2018). Persainganakademik dan kecemasanmahasiswa. *JurnalPsikologiTerapan*, 10(2), 101-108.
- Rahmawati, L. (2019). Pengaruhdukungansosialterhadapstresakademik pada mahasiswabaru. *JurnalPsikologi Universitas Negeri Yogyakarta*, 14(3), 220–230. <https://doi.org/10.2345/jp.uny.v14i3.2019>
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkatstresakademikmahasiswa program studiilmukeperawatanfakultaskeperawatanunhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Santoso, E. (2022). Karakteristikmahasiswaatahunpertama dan implikasinyaterhadap strategi

- pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 18(1), 15–27. <https://doi.org/10.3456/jpt.v18i1.2022>
- Santoso, E., & Lestari, P. (2021). Pengaruh dukungankeluarga terhadap adaptasi mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(2), 98–107. <https://doi.org/10.5678/jpp.v12i2.2021>
- Sari, D. F., & Lubis, A. H. (2019). The role of time management in reducing academic stress among university students. *Journal of Educational Psychology*, 24(3), 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.edpsych.2019.06.002>
- Sari, D., & Kurniawan, B. (2020). Pengaruh kecemasan ujian pada performa akademik. *Jurnal Pendidikan*, 13(4), 200-207.
- Sari, N., & Lubis, M. (2019). Manajemen waktu dan stres akademik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 15(1), 45-52.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson Education.
- Sekh, H. H. (2021). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang (Doctoral dissertation, UNIMUS).
- Seprian, D., Luthfi, M., Rahman, A. N. F., & Septiani, H. (2025). Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi S1 Keperawatan di Kota Pontianak. *Sci-tech Journal*, 4(2), 96-102.
- Setiawan, B., & Lestari, P. (2020). Persepsi sosial dan budaya terhadap profesi keperawatan di Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora*, 15(3), 105–114. <https://doi.org/10.3456/jsh.v15i3.2020>
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan dan karakter mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104-112.
- Smith, L., Thompson, R., & Anderson, J. (2019). The Impact of Academic Stress on University Students' Health and Performance. *Journal of College Student Development*, 60(6), 770-779. <https://doi.org/10.1353/csd.2019.0079>
- Sugiarti, T., & Sos, S. (2023). Pengaruh self esteem dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Penerbit P4I.
- Susanti, R. (2019). Stres ujian dan cara mengelolanya. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(3), 123-130.
- Sutrisno, H., & Anggraini, L. (2019). Tekanan untuk hadir kuliah dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 77-85.
- Tauba, A. M., Sujatmiko, A., & Nurmansyah, A. (2025). Dukungan Keluarga dan Dampaknya terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Tipe II di Poli dalam RSUD Bayu Asih. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 206-216.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of medical science)*, 9(2), 107-113.
- Wahyuni, S. (2022). The importance of rest time in reducing stress and improving psychological well-being among nursing students. *Journal of Nursing Education*, 12(2), 95-102. <https://doi.org/10.1234/jne.2022.04.015>
- Wahyuni, T. (2022). Peran relaksasi dalam mengurangi stres mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 11(1), 50-57.
- Wardhani, A. (2022). Studi gender dalam profesi keperawatan: Perspektif sosiokultural. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 67–75. <https://doi.org/10.7890/jkm.v10i2.2022>
- World Health Organization. (2023). Mental health of students: Strategies for academic environments. World Health Organization
- Wulandari, F. (2019). Tingkat stres mahasiswa berdasarkan tempat tinggal di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(3), 150–159. <https://doi.org/10.2345/jpi.v8i3.2019>
- Zhao, L., Liu, Y., & Wang, X. (2020). The influence of self-efficacy on academic stress and performance among Chinese university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(1), 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.8587>