



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA KEPERAWATAN

**Rany Agustin Wulandari*, Yuana Dwi Agustin
, Luckyta Wahyu Wulandari**

Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Bondowoso, Jalan Diponegoro No. 247, kode pos 68212, Indonesia

*Ranynures85@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari amnesia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur tekanan internal dan eksternal yang sering terjadi pada mahasiswa. Salah satu factor penyebab stress yang dialami oleh mahasiswa adalah adanya tuntutan akademis yang dinilai terlampaui berat, nilai ujian yang tidak sesuai ekspektasi, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pertemanan. Tujuan. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan. Desain penelitian ini menggunakan korelasi, Populasi sejumlah 85 orang dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dalam bentuk google form yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik parametrik Rho. Hasil uji korelasi pada variabel tingkat stress dan variabel motivasi belajar mahasiswa didapatkan korelasi sebesar $p = 0,051$ berarti sama dengan 0,05 H_1 diterima H_0 ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan motivasi belajar mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan tidak ada yang mengalami stress dan memiliki motivasi belajar yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa suasana pembelajaran akademik di lingkungan Prodi DIII Keperawatan Universitas Bondowoso cukup baik dan dilakukan dengan metode yang menyenangkan bagi mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa; motivasi belajar; stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND NURSING STUDENTS' LEARNING MOTIVATION

ABSTRACT

Stress is a physiological, psychological, and behavioral response of individuals attempting to adapt to and regulate internal and external pressures, which are commonly experienced by university students. One of the factors contributing to stress among students is excessive academic demands, examination results that do not meet expectations, an accumulation of assignments, and the social environment. This study aimed to determine the relationship between stress levels and learning motivation among nursing students. This study employed a correlational research design. The population consisted of 85 students, with a sample of 70 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires distributed via Google Forms and analyzed using the Spearman's Rho statistical test. The results of the correlation analysis between stress levels and learning motivation showed a correlation value of $p = 0.051$, which is equal to 0.05. Thus, H_1 was accepted and H_0 was rejected, indicating that there was no significant relationship between stress levels and learning motivation among nursing students. The findings also indicated that none of the nursing students experienced stress and that they had good learning motivation. This suggests that the academic learning environment in the DIII Nursing Study Program at the University of Bondowoso is quite conducive and that learning is conducted using methods that are enjoyable for students.

Keywords: learning motivation; stress; students

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi Pendidikan dituntut untuk mampu berprestasi dengan optimal dan selalu dihadapkan oleh tugas-tugas baik yang bersifat akademis maupun non akademis.

Kondisi tersebut memicu munculnya stres. Stres secara akademik pada mahasiswa dikenal sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Mahasiswa sering mengalami stres akibat tekanan ujian, beban tugas, jadwal kuliah yang padat, dan ketakutan akan kegagalan akademik, yang kemudian mempengaruhi kondisi psikologis serta belajar mereka. Studi ini menyatakan bahwa stres akademik muncul dari evaluasi subjektif mahasiswa terhadap situasi yang dirasakan melebihi kapasitas sumber daya mereka untuk mengatasinya, sesuai dengan kerangka teori Lazarus dan Folkman (Nurhariza, dkk, 2023).

Selanjutnya Nurhariza, dkk (2023) menjelaskan bahwa stres dipahami bukan hanya sebagai tekanan objektif, tetapi juga sebagai hasil persepsi individu terhadap situasi yang penuh tuntutan. Misalnya, respon mahasiswa terhadap deadline yang ketat, manajemen waktu yang buruk, dan interaksi sosial di lingkungan akademik dapat memperburuk persepsi stres yang dialami.

Stres bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi sering kali berhubungan dengan rendahnya motivasi belajar meskipun beberapa mahasiswa dapat menggunakan strategi koping efektif untuk mengurangi dampaknya (Handayani dan Lusida, 2025). Motivasi untuk belajar adalah kekuatan yang membantu mahasiswa melakukan aktivitas belajar, memastikan bahwa kegiatan belajar terus berlangsung, dan mengarahkan proses belajar mahasiswa bisa mencapai apa yang mereka inginkan. Peran motivasi dalam belajar bukan hanya memberikan panduan yang benar bagi aktivitas belajar, tetapi juga memunculkan nilai-nilai baik dalam proses tersebut (Way, dkk, 2022).

Berdasarkan informasi yang tercatat, ditemukan bahwa 86 persen dari populasi global mengalami stres, sementara di Indonesia sendiri, 75 persen mengalami hal yang sama (Nurhariza, dkk, 2023). Sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika menunjukkan bahwa sekitar 45,3 persen dari peserta mengalami stres (American College Health Association, 2017 dalam Nurhariza, dkk, 2023). Menurut hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar, sekitar 14 juta mahasiswa di usia remaja akhir mengalami stres, yang jumlahnya setara dengan 6 persen dari total penduduk Indonesia (Riskesdas, 2018) dalam (Anggraini, Florensa, Yuni dan lain-lain, 2021).

Di Prodi DIII Keperawatan Universitas Bondowoso, ditemukan beberapa indikasi adanya stress yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa tahun akademik 2024/2025 akibat berbagai tugas dan praktek yang dilaksanakan oleh mahasiswa. Hasil study pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2025 pada mahasiswa Prodi DIII keperawatan Universitas Bondowoso didapatkan hasil yaitu dari 10 mahasiswa yang diambil 8 diantaranya mengalami stress. Alasannya mereka stress mengerjakan tugas-tugas kuliah dan praktek. Stres yang dialami mahasiswa cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya masa kuliah mahasiswa. Faktor utama penyebab stress yang dialami mahasiswa adalah tuntutan akademis yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk dan lingkungan pergaulan serta kurang motivasi dari beberapa orang terdekat (Siagian, dkk, 2025). Sujiadi (2021) dalam Prawiranegara dan Nugroho (2024) menjelaskan bahwa semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa maka motivasi belajar semakin menurun. Apabila stress ini tidak segera ditangani maka motivasi belajar akan menurun dan tentunya akan mengganggu proses akademik yang dijalani oleh mahasiswa. Sehingga mahasiswa membutuhkan suatu cara untuk mengatasi stress dan motivasi untuk belajar bangkit kembali (Prawiranegara dan Nugroho, 2024). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan deskriptif correlation. Populasi pada penelitian ini berjumlah 85 orang mahasiswa. Sampel pada penelitian ini 136 responden dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di kampus Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bondowoso dengan pengumpulan data menggunakan google form yang terdiri dari dua

kueisioner, yaitu : 1) Kuesioner untuk pengukuran stress dengan menggunakan instrument DASS 42 yang diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi & Wahyuningsih (2020), 2) Untuk pengukuran motivasi belajar menggunakan instrument pengukuran yang dikembangkan oleh Nugraheni (2009), sehingga peneliti tidak mengguna uji reabilitas dan validitas. Penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Agustus sampai Oktober 2024. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang ebrtujuan untuk menjelaskan atau mendeskriptifkan setiap variabel penelitian yang secara umum analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi untuk setap variable (Wada, dkk, 2024). Analisis bivariate yang digunakan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara variable independent dan dependent. Uji statistic yang digunakan adalah uji Spearman's rho .

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden berdasarkan umur dan jenis kelamin mahasiswa tahun akademik 2024 – 2025 (n=70)

Karakteristik	f	%
19 tahun	29	42
20 tahun	35	50
21 tahun	3	4
22 tahun	3	4
Perempuan	47	67
Laki-laki	23	33

Berdasarkan tabel 1 ini, menunjukkan bahwa hasil penelitian menghasilkan distribusi frekuensi berdasarkan usia sebagian besar berusia 20 tahun (50%) dan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan (67%).

Tabel 2.

Distribusi responden berdasarkan tingkat stres (n=70)

Tingkat stres	f	%
Normal	37	53
Ringan	21	30
Sedang	8	12
Berat	3	4
Sangat berat	1	1

Berdasarkan tabel 2. Pada bagian tersebut, dapat dilihat distribusi tingkat stress mahasiswa hamper seluruhnya dari responden memiliki tingkat stress ringan (53%).

Tabel 3.

Distribusi responden berdasarkan motivasi belajar mahasiswa (n=70)

Motivasi Belajar	f	%
Baik	51	73
Cukup	19	27
Kurang	0	0

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh distribusi motivasi belajar mahasiswa sebagian besar adalah baik (73%).

Tabel 4.

Hubungan Tingkat Stress dengan Motivasi Belajar Mahasiswa (n=70)

Tingkat stress	Motivasi Belajar Mahasiswa						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Normal	30	43	7	10	0	0	37	53
Ringan	14	20	7	10	0	0	21	30
Sedang	4	6	4	6	0	0	8	12
Berat	2	3	1	1	0	0	3	4
Sangat Berat	1	1	0	0	0	0	1	1

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi menggunakan uji *Spearman's rho* didapatkan korelasi sebesar $p = 0,051$ berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan motivasi belajar siswa.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Mahasiswa keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami stress (normal) yaitu 37 orang mahasiswa (53%), namun ada 1 orang mahasiswa yang mengalami stress sangat berat (1%). Stress yang tidak bisa dikendalikan dan diatasi oleh seseorang akan menyebabkan dampak negatif di berbagai aspek, seperti kognitif, fisiologis, dan perilaku. Pada mahasiswa, dampak negatif di bidang kognitif meliputi kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat materi pelajaran, serta kesulitan memahami pelajaran. Dampak negatif di bidang emosional mencakup kesulitan memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, marah, frustrasi, serta dampak negatif lainnya. Dampak negatif di bidang fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun terhadap sakit, sering pusing, badan terasa lemas, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul meliputi menunda-nunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan berlebihan, serta berisiko tinggi (Way, dkk, 2022). Tingkat stress yang dialami mahasiswa cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya masa kuliah mahasiswa karena adanya tuntutan dan tekanan yang mengharuskan semua tugas yang diberikan harus selesai tepat pada batas waktu yang ditentukan oleh tenaga pendidik. Namun tingkat stress ini seiring bertambahnya usia dan kedewasaan, akan cenderung mampu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah dengan lebih baik, baik dalam hal belajar maupun menghadapi masalah pribadi yang berasal dari faktor internal maupun eksternal (Siagian, dkk, 2025). Stress bisa dianggap sebagai ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi berbagai masalah, tetapi seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah juga semakin meningkat. Mahasiswa yang mengalami stress cenderung malas dalam mengerjakan tugas, tidak memiliki konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan.

Motivasi Belajar Mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi belajar baik yaitu 51 responden (73%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Bondowoso menunjukkan memiliki semangat yang besar dalam menyelesaikan studi mereka. Keberhasilan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor kecerdasan dan kemampuan, namun adanya motivasi dalam meraih hasil maksimal dalam bidang akademik. Motivasi belajar merupakan daya penggerak dalam diri mahasiswa untuk mencapai taraf prestasi belajar yang maksimal demi penghargaan terhadap diri sendiri (Prawiranegara dan Nugroho, 2024). Tanpa motivasi seseorang tentu tidak akan mendapatkan proses belajar yang baik oleh karena itu kemampuan untuk belajar harus disertai dengan motivasi atau keinginan untuk belajar.

Hubungan Tingkat Stress dengan Motivasi Belajar Mahasiswa keperawatan.

Hasil uji korelasi menunjukkan sebesar $p = 0,051$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan motivasi belajar siswa. Dari hasil $p = 0,051$ berarti koefisien korelasi lebih besar dari 0,05 oleh Karen itu H_1 ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan. Stress merupakan bagian dari kehidupan yang muncul sebagai akibat dari masalah motivasi yang bukan hanya melibatkan kemampuan manajemen waktu yang kurang baik (Siagian, dkk, 2025). Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi stress yang dialami, dimana semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugasnya maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami stress (Baumeister & Vohs, 2007). Niven(2000) menjelaskan bahwa tingkat stress yang optimal akan meningkatkan motivasi yang diikuti dengan performance yang maksimal dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : 1). Tingkat stress mahasiswa keperawatan sebagian besar tidak mengalami stress, 2). Motivasi belajar mahasiswa Keperawatan sebagian besar memiliki motivasi yang besar, 3). Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abelia, T., Farah Dineva, R., & Marthoenis. (2025). The relationship between academic stress and learning motivation among nursing students. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Agustini, I. S, Razak, A, Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 3(1).
- Daniell, S. (2024). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*. journal.drafpublisher.com. 1(1).
- Handayani, P, Lusida, N. (2025). Gambaran Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Medic Nutricia*. 13(1).
- Harahap, N. R. A, Badrujaman, A, Hiadayat, D. R. (2022). Determinants of Academic Stress in Students. *BISMA The Journal of Counseling*. 6(3).
- Kusumadewi, S, Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIK)*. 7(2).
- Nugraheni, F. (2009). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Umk). Skripsi.
- Nurhariza, F. M, Naschihah, Kharimah, A. (2023). Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*. 2(2).
- Prawiranegara, H. A. R, Nugroho, AA. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. 9 (2).
- Pujjarini, E. H., & Redjeki, S. (2024). SPSS: Analisis Data Statistik. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Rinawati, F, Sucipto, (2019). Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1).
- Siagian, I, O, Sok Linda, Melia , S (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 10 (1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat (JIKMU)*, 5(1).

Way, F., Daramatasia, W., & Yuliyani. (2022). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan. *Media Husada Journal of Nursing Science*.

Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S. H., et al. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT Sonpedia Publishing Indonesia : Jambi.