

BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab V ini akan menjelaskan secara rinci dan detail hasil penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa tingkat II saat melaksanakan praktik klinik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di Prodi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya. Sampel riset ini terdiri dari 95 mahasiswa tingkat II yang mengikuti praktik klinik.

Hasil penelitian mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 9 mahasiswa (9,5%). Mahasiswa yang mengalami stres berat saat menjalani praktik klinik umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain banyaknya tugas dari klinik dan kampus, manajemen waktu yang kurang baik, kurangnya kesiapan baik dari segi teori maupun keterampilan, kesiapan mental yang minim, rendahnya kepercayaan diri, banyaknya revisi dari pembimbing klinik, serta kurangnya dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Mahasiswa yang mengalami stres berat saat melaksanakan praktik klinik umumnya menunjukkan berbagai gejala. Beberapa gejala yang dialami antara lain menjadi marah saat banyak tugas klinik, cenderung bereaksi berlebihan ketika banyak tugas klinik, tidak sabar ingin segera selesai praktik, sulit beristirahat, mudah marah ketika tugas klinik tak kunjung benar, merasa gelisah dan tegang ketika tidak menguasai tindakan yang akan dilakukan kepada pasien. Semakin sering dan semakin lama seseorang berada dalam situasi stres, semakin besar pula risiko timbulnya gangguan psikologis maupun fisik. Stresor seperti ini dapat menyebabkan berbagai gejala, seperti ketidakmampuan merasakan emosi positif, hilangnya energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, berkurangnya keyakinan mengenai masa depan, perasaan melankolis dan tertekan, rasa putus asa, serta berkurangnya minat terhadap aktivitas yang biasa dilakukan. merasa tidak berharga, hingga munculnya pikiran bahwa hidup tidak lagi bermakna. Peningkatan tingkat stres yang dialami mahasiswa selama menjalani praktik klinik, apabila berlangsung secara bertahap dan terus-menerus, dapat menyebabkan

penurunan energi serta mengganggu kemampuan adaptasi mereka (Purwati, 2020). Penelitian ini harmonis dengan temuan yang dihasilkan dari studi sebelumnya yang dilakukan oleh Wijayanti & Herawati, 2022 didapatkan hasil stres berat sebanyak 12% dari 24 mahasiswa dengan faktor pemicu tertinggi adalah kurangnya kepercayaan diri dalam melakukan tindakan keperawatan dan ketegangan saat menghadapi pasien.

Hasil penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa saat melaksanakan praktik klinik menunjukkan sebanyak 24 mahasiswa (25,3%) mengalami stres sedang. Dari hasil wawancara dari beberapa mahasiswa yang mengalami stres sedang sebagian besar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu beban tugas akademik dan klinik yang berat, tugas laporan klinik yang harus dikumpulkan sesuai dengan deadline, kurangnya dukungan emosional dari orang-orang terdekat dan kurangnya kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi pasien dan situasi nyata di rumah sakit. Gejala yang timbul diantaranya tidak sabar ingin segera selesai praktik, sulit untuk beristirahat, berada pada keadaan tegang dan gelisah ketika tidak menguasai tindakan yang akan dilakukan kepada pasien dan mudah marah ketika tugas tak kunjung benar. Hal ini mirip dengan hasil penelitian oleh Dewi Siyamti dan Maksu 2023 yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo mengalami stres sedang sebesar (65%) dari 20 mahasiswa yang melaksanakan praktik klinik, faktor seperti kurangnya pengalaman klinik, tuntutan tugas klinik yang tinggi, serta kurangnya adaptasi lingkungan baru menjadi pemicu utama stres. Stres dengan tingkat sedang umumnya terjadi dalam waktu yang lebih panjang dengan rentang waktu periode berbeda-beda, mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Di tahap ini menunjukkan peningkatan kesadaran dengan perhatian yang lebih terfokus pada rangsangan visual dan auditori. Selain itu, terjadi peningkatan ketegangan fisik dan emosional meskipun masih berada dalam batas toleransi. Namun, individu mulai mengalami kesulitan dalam mengatasi situasi yang dirasa memengaruhi dirinya secara signifikan (Suzanne & Brenda, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat melaksanakan praktik klinik, mahasiswa tingkat II paling banyak mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 37 mahasiswa (38,9%). Mahasiswa yang mengalami stres ringan umumnya

disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru, rasa takut mendapatkan nilai rendah dari pembimbing ruangan, serta ketidakpercayaan diri atau keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki. Gejala yang dapat muncul biasanya seperti cenderung merasa tidak sabar untuk segera menyelesaikan praktik, mengalami kesulitan beristirahat, dan berada dalam kondisi tegang ketika menghadapi tindakan keperawatan yang belum dikuasai sepenuhnya. Stres ringan adalah jenis stres yang biasanya terjadi pada seseorang dalam keseharian mereka, termasuk mahasiswa. Contoh stres ringan antara lain adalah lupa akan sesuatu, tidur berlebihan, terjebak kemacetan, menerima kritik, atau menghadapi revisi tugas yang menumpuk. Stresor seperti ini umumnya bersifat sementara dan cenderung mereda dalam hitungan menit hingga beberapa jam, tanpa mengakibatkan gangguan serius pada fungsi fisik atau mental, dan umumnya tidak menimbulkan resiko (Rachmadi, 2020). Menurut riset yang telah dilaksanakan oleh Pratiwi et al 2024 faktor utama yang bisa memicu stres ringan meliputi tekanan dari teman sebaya, aktivitas sehari-hari, interaksi dengan pengawas ruangan dan tenaga medis lainnya, serta tantangan dalam merawat pasien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 25 mahasiswa (26,3%) berada pada kategori tingkat stres normal saat melaksanakan praktik klinik. Mahasiswa dalam kategori stres normal umumnya telah mempersiapkan diri dengan baik sebelum terjun langsung ke lingkungan klinik, baik dari segi penguasaan teori maupun keterampilan. Mereka juga mampu mengelola tekanan selama praktik dengan baik. Meskipun demikian, beberapa gejala ringan tetap dapat muncul, seperti rasa tidak sabar untuk segera menyelesaikan praktik dan ketegangan saat akan melakukan tindakan keperawatan yang belum sepenuhnya dikuasai. Studi yang telah dilaksanakan oleh Nurhayati et al 2022 juga menegaskan bahwa simulasi praktik sebelum turun ke lapangan secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa. Stres normal adalah tipe stres yang sering terjadi dan dianggap sebagai wajar dalam menjalankan aktivitas harian. Mahasiswa sering mengalaminya dalam beragam keadaan, seperti merasa lelah setelah menyelesaikan tugas, khawatir tidak lulus ujian, jantung berdebar saat menjalani bimbingan skripsi, atau gugup menjelang presentasi.

Jenis stres ini bersifat wajar dan bahkan memiliki peran penting, karena membantu individu tetap waspada dan termotivasi. Stres normal dapat dialami oleh siapa saja, dan pada dasarnya merupakan respons yang telah ada sejak manusia berada dalam kandungan (Purwati, 2020).