

**STUDI KASUS TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT II
SAAT MELAKSANAKAN PRAKTIK KLINIK DI PRODI D-III
KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA**

***A CASE STUDY ON STRESS LEVELS AMONG SECOND-YEAR
NURSING STUDENTS DURING CLINICAL PRACTICE AT THE
D-III NURSING PROGRAM, SUTOPO SURABAYA***

Sheila Permata Dewi

Prodi DIII Keperawatan Sutopo Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes
Surabaya

E-mail: sheisela09@gmail.com

ABSTRAK

Praktik klinik keperawatan dianggap lebih menegangkan dari pada praktik di kampus, ketrampilan dan pengetahuan mahasiswa yang kurang dapat menjadi pemicu munculnya stres. Stres yang dialami mahasiswa selama praktik klinik dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesiapan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat II saat melaksanakan praktik klinik di Prodi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat II sebanyak 95 orang, yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *DASS-42*, fokus pada skala stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat melaksanakan praktik klinik, mahasiswa tingkat II Prodi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya paling banyak mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 37 mahasiswa (38,9%). Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain beban tugas klinik dan akademik yang tinggi, keterbatasan keterampilan praktik, kurangnya kepercayaan diri, serta ketegangan saat menghadapi pasien. Untuk mengatasi stres saat melaksanakan praktik klinik mahasiswa harus dapat mengelola waktu dengan baik, kesiapan secara teori dan ketrampilan yang cukup juga menjadi hal penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa saat melaksanakan praktik klinik.

Kata kunci: tingkat stres, mahasiswa keperawatan, praktik klinik

ABSTRACT

Students attending nursing clinical practice is often perceived as more stressful than campus-based training, particularly students with limited skills and knowledge. The stress experienced during clinical practice can negatively impact academic performance, mental health, and professional readiness. The purpose of the study is to identify the stress levels of second-year nursing students of the D-III Nursing Program, Sutopo Surabaya during clinical practice. The study uses a descriptive case study with a total sampling technique of 95 second-year students. Data were collected using the “DASS-42” questionnaire, focusing on the stress scale. The data analysis explains that most of the students experienced mild stress (38.9%, n=37) during clinical practice. High clinical and academic workloads, limited practical skills, lack of self-confidence, and tension when interacting with patients are the main triggers of stress. To reduces the risk of stress, students should prioritize effective time management, along with adequate theoretical preparation and practical skills, to improve their success in clinical practice.

Keywords: *Stress Levels, Nursing Students, Clinical Practice*

PENDAHULUAN

Praktik klinik merupakan bagian penting dalam proses pendidikan keperawatan yang bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengalaman nyata dalam menerapkan teori keperawatan. Namun, lingkungan klinik yang kompleks dan menuntut justru sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Ketidaksiapan dari aspek teori, keterampilan, serta tekanan menghadapi pasien langsung dapat memicu respon stres baik secara fisik maupun psikologis (Donsu, 2017).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres selama praktik klinik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa keperawatan. Anisa (2020) mencatat bahwa 56,8% mahasiswa di Medan mengalami stres sedang, sedangkan Ratna (2021) di Surabaya melaporkan 75,3% mahasiswa mengalami stres kategori yang sama. Penelitian lain oleh Pratiwi (2024) di Pekalongan mengindikasikan bahwa stres sedang juga dialami mayoritas mahasiswa, yang dipicu oleh tekanan akademik dan hubungan sosial. Selain faktor internal seperti kurangnya rasa percaya diri, stres juga dipicu oleh faktor eksternal seperti tuntutan akademik, komunikasi dengan pembimbing, serta kecemasan menghadapi pasien (Karaca, 2017).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kualitas praktik, konsentrasi, serta proses pembelajaran mahasiswa (Reeve & McKinley, 2017). Dalam jangka panjang, stres berlebihan dapat memengaruhi kepuasan terhadap

profesi dan menimbulkan keraguan terhadap pilihan karier (Hamaidah, 2019).

Menghadapi tantangan tersebut, diperlukan strategi koping yang efektif, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, kesiapan teori dan praktik, serta penguatan spiritualitas (Kim et al., 2021). Melatarbelakangi hal ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat II selama pelaksanaan praktik klinik di Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Populasi berjumlah 95 mahasiswa tingkat II di Prodi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya dan seluruhnya menjadi sampel (total sampling). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 fokus pada skala stres yang terdiri dari 14 butir pertanyaan negatif. Analisis dilakukan dengan distribusi frekuensi dan pemaparan deskriptif.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Tingkat II Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya pada Bulan April 2025

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	1	1,1
19	27	28,4
20	58	61,1
21	7	7,3
22	2	2,1
Total	95	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari total 95 mahasiswa tingkat II di Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya, mayoritas berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 58 orang (61,1%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat II Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya pada Bulan April 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	85	89,5
Laki-laki	10	10,5
Total	95	100

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa dari 95 mahasiswa tingkat II di Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya, mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 85 mahasiswi (89,5%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat II Saat Melaksanakan Praktik Klinik di Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya pada Bulan April 2025

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	25	26,3
Stres ringan	37	38,9
Stres sedang	24	25,3
Stres Berat	9	9,5
Jumlah	95	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa selama pelaksanaan praktik klinik, sebagian besar mahasiswa tingkat II Program Studi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 37 mahasiswa (38,9%) dari total 95 responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat II yang mengikuti praktik klinik di Prodi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya mengalami stres ringan (38,9%), diikuti oleh stres sedang (25,3%), stres normal (26,3%), dan stres berat (9,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik klinik merupakan situasi yang cukup menantang secara emosional bagi sebagian besar mahasiswa.

Stres berat, yang dialami oleh 9,5% responden, umumnya disebabkan oleh akumulasi tekanan akademik dan praktik, kurangnya kesiapan mental dan keterampilan, serta rendahnya dukungan sosial. Gejala yang muncul mencakup gangguan tidur, reaksi emosional berlebihan, kegelisahan ekstrem, dan ketegangan saat menghadapi tindakan klinis. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa mekanisme koping yang memadai, stres dapat berdampak serius

terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian Wijayanti & Herawati (2022), yang menemukan bahwa ketidakpercayaan diri dan ketegangan saat praktik menjadi pemicu utama stres berat.

Sementara itu, stres sedang dialami oleh 25,3% mahasiswa. Faktor pemicu stres sedang meliputi tingginya beban tugas, tenggat laporan praktik yang ketat, kurangnya dukungan emosional, serta ketidaksiapan menghadapi situasi nyata di rumah sakit. Gejala umum berupa kegelisahan, mudah marah, dan ketegangan psikis. Kondisi ini sejalan dengan temuan Siyamti & Maksum (2023), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan pengalaman klinik minim dan tuntutan tugas tinggi lebih rentan mengalami stres tingkat sedang. Menurut Suzanne & Brenda (2019), stres sedang dapat berlangsung selama beberapa hari dan berdampak pada kewaspadaan serta ketegangan fisik-emosional.

Kategori stres ringan mendominasi proporsi responden (38,9%). Mahasiswa dengan stres ringan umumnya menghadapi tekanan ringan seperti rasa cemas terhadap penilaian, adaptasi terhadap lingkungan baru, dan keraguan terhadap kemampuan pribadi. Gejala umumnya bersifat sementara dan tidak mengganggu fungsi harian. Rachmadi (2020) menjelaskan bahwa stres ringan merupakan respons adaptif terhadap tuntutan harian. Penelitian Pratiwi et al. (2024) juga menunjukkan bahwa interaksi sosial di lingkungan klinik dan tekanan dari pembimbing turut

menjadi faktor penyebab stres ringan.

Sebanyak 26,3% mahasiswa berada pada kategori stres normal. Kelompok ini umumnya memiliki persiapan teori dan praktik yang baik, mampu mengelola waktu, serta memiliki dukungan emosional yang memadai. Mereka dapat mengatasi tantangan praktik klinik dengan lebih tenang. Penelitian Nurhayati et al. (2022) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa simulasi sebelum praktik efektif dalam menurunkan stres. Stres normal, menurut Purwati (2020), bersifat adaptif dan dapat meningkatkan kewaspadaan serta motivasi dalam menghadapi tugas klinik.

Secara keseluruhan, data ini menggarisbawahi pentingnya kesiapan teori, keterampilan, serta dukungan emosional dalam menekan risiko stres pada mahasiswa keperawatan. Intervensi preventif, seperti pelatihan coping strategi dan pembekalan pra-praktik, sangat dianjurkan guna menciptakan pengalaman praktik klinik yang sehat secara mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres ringan merupakan kategori stres yang paling dominan dialami mahasiswa tingkat II selama praktik klinik. Faktor penyebab utama meliputi tekanan akademik, kurangnya kepercayaan diri, dan kesiapan praktik yang belum optimal.

Saran untuk mahasiswa yang akan melaksanakan praktik perlu membekali diri dengan kesiapan

teori dan keterampilan serta manajemen waktu yang baik.

Untuk Institusi disarankan menyediakan program pembekalan mental dan keterampilan sebelum praktik klinik.

Dan, saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan meneliti hubungan antara stres dengan performa praktik atau strategi koping mahasiswa.

REFERENSI

- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Hamaideh, S. H. (2019). "Stres and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice." *Nurse Education in Practice*, 11(2), 126-130.
- Karaca, A. (2017). Perceived level of clinical stress, stress responses and coping behaviors among nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 32–39. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.22590>
- Nurhayati, S., Rizka, M., & Firmansyah, H. (2022). "Pengaruh Simulasi Klinik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Selama Praktik Klinik." *Nursing Research Journal*, 14(2), 67–74.
- Pratiwi, Y.S., Rofiqoh, S., Wirotomo, T.S., & Fijianto, D. (2024). Gambaran Tingkat Stres, Sumber Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Saat Praktik Klinik Keperawatan Dasar Di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 11(2), 54-60.
- Reeve, C. L., & McKinley, A. C. (2017). "Student experiences of bernaah in a clinical nursing program." *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(10), 35-42
- Suzanne C, Brenda G. Brunner and Suddrath *text book of medical surgical nursing*. 10th ed. Philadelphia: Lippincott; 2019.
- Wijayanti, E. T., & Herawati, E. (2022). *Tingkat stres mahasiswa dalam praktik klinik keperawatan*. Universitas PGRI Kediri.