

**GAMBARAN *ACADEMIC PRESSURE* DAN KEAKTIFAN
BERORGANISASI DENGAN TINGKAT *STRESS*
MAHASISWA KESEHATAN
DI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Oleh:

Tri Novi Utami

NIM. 23130069

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**

2026

**GAMBARAN *ACADEMIC PRESSURE* DAN KEAKTIFAN
BERORGANISASI TERHADAP TINGKAT *STRESS*
MAHASISWA KESEHATAN
DI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh:

Tri Novi Utami

NIM. 23130069

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**

2026

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal : 24 Agustus 2026
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR

**“GAMBARAN *ACADEMIC PRESSURE* DAN KEAKTIFAN
BERORGANISASI TERHADAP TINGKAT *STRESS*
MAHASISWA KESEHATAN DI UNIVERSITAS
HARKAT NEGERI”**

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh :

Nama : Tri Novi Utami
NIM : 23130069

Tegal, 24 Agustus 2026

Menyetujui,

PEMBIMBING I



Dr. Ratih Sakti P., S.ST. MPH
NIDN. 0604029003

PEMBIMBING II



Ns. Nanda Bachtiar, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0623129601

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal : 24 Agustus 2026
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN *ACADEMIC PRESSURE* DAN KEAKTIFAN
BERORGANISASI TERHADAP TINGKAT *STRESS* MAHASISWA
KESEHATAN DI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**

Oleh :

Nama : Tri Novi Utami

NIM : 23130069

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma

III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji : Ns. Yudha Prasetya, S.Kep., M.Kep

NIDN.

Anggota Penguji I : Ns. M. Ibnu Hasan, M.Kep

NIDN.

Anggota Penguji II : Dr. Ratih Sakti P., S.ST., MPH

NIDN.

0629069103

0604029003

Tegal, 24 Agustus 2026

Menyetujui,

Sekolah Vokasi

Dekan



Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc.

NIPY. 10.007.038

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi



Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep

NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

NAMA : Tri Novi Utami

NIM : 23130069

Tanda Tangan :



Tanggal : 24 Agustus 2024

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tri Novi Utami
NIM : 23130069
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran *Academic Pressure* dan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Kesehatan di Universitas Harkat Negeri

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas Harkat Negeri

Pada Tanggal : 24 Agustus 2022

Yang menyatakan



Tri Novi Utami

NIM. 23130069

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“You don’t have to be extraordinary to start,
but you have to start to be extraordinary”

-Zig Ziglar-

“Part of the journey is the end”

-Tony Stark-

“Don’t stop when you’re tired, stop when you’re done”

-Unknown-

*“Bury it, I won’t let you bury it, I won’t let you smother it, I won’t let you murder
it, And our time is running out, And our time is running out, You can’t push it
underground, You can’t stop it screaming out”*

-Muse (Time is Running Out)-

Karya ini penulis persembahkan kepada :

1. **Kedua orang tua**, yang selalu menjadi penyelamat utama dalam setiap keadaan, terutama saat tagihan datang tanpa peringatan, saldo mulai kehilangan keseimbangan, dan notifikasi pembayaran kuliah muncul dengan penuh keyakinan.
2. **Seluruh makhluk hidup maupun makhluk tidak hidup** yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan motivasi kepada penulis. Terima kasih kepada manusia yang memberi dukungan, deadline yang memberi tekanan, kopi yang memberi kehidupan, laptop yang tetap menyala meskipun sudah diajak kerja rodi, musik yang menjadi soundtrack di tengah revisi, serta Wi-Fi yang telah menjadi saksi bisu dari jutaan kata “aman, bentar lagi kelar” yang ternyata tidak pernah benar-benar sebentar.
3. **Diri sendiri**, yang meskipun sering mengeluh, sempat ingin menyerah, dan berkali-kali hampir pasrah, tetap bertahan hingga semuanya tuntas sudah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran *Academic Pressure* dan Keaktifan Berorganisasi dengan Tingkat *Stress* Mahasiswa Kesehatan di Universitas Harkat Negeri”. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri.

Keberhasilan dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Sudirman Said, Ak., M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri.
3. Ibu Dr. Ratih Sakti P., S.ST., M.P.H. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Ns. Nanda Bachtiar, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Diploma III Keperawatan serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan Tugas Akhir ini. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca serta menjadi salah satu sumber informasi yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.

Tegal, 26 Juni 2026



Tri Novi Utami

ABSTRAK

Gambaran *Academic Pressure* dan Keaktifan Berorganisasi terhadap Tingkat *Stress* Mahasiswa Kesehatan di Universitas Harkat Negeri

Utami, Tri Novi; Prastiwi, Ratih Sakti; Bachtiar, Nanda

Latar belakang: Tingkat stres pada mahasiswa merupakan kondisi psikologis yang sering muncul pada remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa yang berada pada fase transisi dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial. Tekanan akademik dan keterlibatan dalam organisasi menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat stres pada mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri dengan jumlah sampel 88 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun (38,6%), berjenis kelamin perempuan (81,8%), dan berasal dari Program Studi D3 Farmasi (55,7%). Sebagian besar responden memiliki *academic pressure* kategori sedang (63,6%), keaktifan berorganisasi kategori sedang (85,2%), dan tingkat stres kategori sedang (56,8%). **Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres serta keseimbangan antara aktivitas akademik dan organisasi.

Kata kunci: *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, tingkat stres, mahasiswa kesehatan.

ABSTRACT

Description of Academic Pressure and Organizational Activity on Stress Levels Among Health Students at Universitas Harkat Negeri

Utami, Tri Novi; Prastiwi, Ratih Sakti; Bachtiar, Nanda

Background: Stress level among university students is a psychological condition commonly experienced by adolescents and young adults, including those in transitional developmental stages who face various academic and social demands. Academic pressure and involvement in organizational activities are factors that may influence students' stress levels during their study period. **Purpose:** The purpose of this study was to describe academic pressure, organizational activity, and stress levels among health students at Universitas Harkat Negeri. **Methodology:** This study used a quantitative descriptive design. The population consisted of all health students at Universitas Harkat Negeri, with a total sample of 88 respondents selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate analysis to determine frequency distributions. **Results:** The results showed that most respondents were 19 years old (38.6%), female (81.8%), and from the Diploma III Pharmacy Study Program (55.7%). Most respondents had moderate academic pressure (63.6%), moderate organizational activity (85.2%), and moderate stress levels (56.8%). **Recommendation:** This study is expected to be a reference for students in improving stress management skills and maintaining a balance between academic demands and organizational activities.

Keywords: academic pressure, organizational activity, stress level, health students, descriptive study

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ivi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	5
3. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan	6
4. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya.....	6

BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep <i>Stress</i>	7
1. Definisi Stres.....	7
2. Faktor Penyebab Stres	8
3. Patofisiologi Stres	10
4. Tingkat Stres	11
5. Jenis Stres	12
6. Gejala Stres	14
7. Dampak Stres	15
8. Manajemen Stres.....	16
B. Konsep Stres Akademik	18
1. Definisi Stres Akademik.....	18
2. Jenis Stres Akademik.....	19
3. Gejala Stres Akademik	19
4. Indikator Stres Akademik	20
5. Dampak Stres Akademik	21
C. Konsep Tekanan Akademik (<i>Academic Pressure</i>).....	22
1. Definisi Tekanan Akademik (<i>Academic Pressure</i>)	22
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Pressure</i>	23
D. Konsep Keaktifan Berorganisasi	24
1. Definisi Keaktifan Berorganisasi.....	24
2. Indikator Keaktifan Berorganisasi	24
3. Kategori Keaktifan Berorganisasi.....	25
4. Manfaat Berorganisasi	25
E. Konsep Mahasiswa Kesehatan	26

1.	Definisi Mahasiswa Kesehatan.....	26
2.	Gambaran Pendidikan Mahasiswa Kesehatan	27
F.	Kerangka Teori.....	29
BAB III		30
METODE PENELITIAN.....		30
A.	Jenis/Desain/Rancangan Penelitian	30
B.	Subyek Penelitian	30
1.	Populasi.....	30
2.	Sampel	30
3.	Teknik Sampling.....	31
4.	Kriteria Sampel Penelitian	32
C.	Fokus Penelitian	32
D.	Definisi Operasional.....	32
E.	Instrumen Penelitian	36
1.	Kuesioner Data Demografi Responden	36
2.	Kuesioner <i>Academic Pressure</i>	36
3.	Kuesioner Keaktifan Berorganisasi	37
4.	Kuesioner Tingkat Stres.....	37
F.	Metode Pengumpulan Data	38
1.	Teknik Pengumpulan Data.....	38
2.	Metode Pengumpulan Data.....	38
3.	Pengolahan Data	39
G.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
H.	Analisis Data dan Penyajian Data	40
I.	Etika Penelitian	41
BAB IV		42

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	47
C. Keterbatasan	55
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 3. 2 Kisi – kisi Instrumen Penelitian	37
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi	43
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Semester.....	44
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Academic Pressure.....	45
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keaktifan Berorganisasi.....	45
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres	46
Tabel 4. 8 Distribusi Komparatif Academic Pressure, Keaktifan Berorganisasi, dan Tingkat Stres	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	29
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	70
Lampiran 3. Hasil <i>Similarity Index</i> (Turnitin).....	74
Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	75
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 6. Hasil Olah Data SPSS.....	77
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	87
Lampiran 8. Lembar Bimbingan Tugas Akhir	91
Lampiran 9. Lembar Laik Etik.....	95
Lampiran 10. Bukti <i>Letter of Acceptance</i> (LoA) Publikasi.....	96