

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Stress

1. Definisi Stres

Stres telah dianggap sebagai “*21 century epidemic*” karena dampaknya yang luas dan signifikan terhadap kesehatan fisik maupun emosional individu (Pérez & Matud, 2023). Secara konseptual, stres pertama kali diperkenalkan oleh Hans Selye (1974) sebagai respons tubuh terhadap tuntutan tertentu yang diterimanya, di mana respons tersebut bersifat non-spesifik. Selanjutnya, Baum et al. (1981) mendefinisikan stres sebagai suatu proses ketika peristiwa atau kekuatan dari lingkungan, yang disebut stresor, mengancam keberlangsungan hidup serta kesejahteraan individu. Definisi ini menekankan bahwa stres tidak hanya dipicu oleh faktor internal, tetapi juga oleh tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar (Basu et al., 2022)

Secara fisiologis, stres merupakan respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan yang memerlukan penyesuaian atau adaptasi melalui perubahan biokimia, baik secara stereotip maupun non-stereotip. Stres tidak sekadar berupa ketegangan saraf, melainkan dapat dipicu oleh pengalaman emosional dan fisiologis yang intens, bahkan diperkirakan sekitar 75% penyakit fisik berkaitan dengan stress (Avramova, 2020).

Stres adalah respons tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap situasi yang dianggap mengancam atau memicu tekanan akibat tantangan yang sulit dihadapi. Kondisi yang mengancam atau tekanan tersebut disebut stresor. Stresor dapat menyebabkan perubahan fisiologi dan perilaku seseorang sebagai respons dari stressor tersebut. Respons yang terjadi disebabkan oleh interaksi kompleks sistem saraf, hormon, dan imun pada seseorang (Qonita et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, stres dapat disimpulkan sebagai respons fisik dan psikologis individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan sebagai tantangan atau ancaman. Respons ini melibatkan interaksi sistem saraf, hormonal, dan imun yang dapat mempengaruhi

kondisi fisik, emosional, serta perilaku seseorang, tergantung pada kemampuan individu dalam beradaptasi dan mengelola stresor yang dihadapi.

2. Faktor Penyebab Stres

Stres dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibedakan menjadi faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Menurut Stuart (2016), faktor predisposisi merupakan faktor yang meningkatkan kerentanan individu terhadap stres, sedangkan faktor presipitasi merupakan faktor pencetus yang secara langsung memicu terjadinya stres (Nisrina, 2023). Faktor-faktor predisposisi dan presipitasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi menurut disebut juga dengan faktor penyebab yaitu faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya stres baik secara biologis, psikososial, maupun sosiokultural:

1) Biologis

Faktor biologis merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari kondisi tubuh seseorang, meliputi: latar belakang genetik seseorang, status nutrisi seseorang, kesehatan umum, dan paparan dari racun. Latar belakang genetik dapat mempengaruhi sensitivitas individu terhadap stres melalui perubahan hormonal dan neurobiologis. Status nutrisi yang tidak seimbang, seperti pola makan tidak teratur akibat jadwal perkuliahan yang padat, dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga memperberat respons stres. Kondisi kesehatan umum yang kurang optimal, seperti kelelahan fisik dan kurang tidur, juga dapat mengurangi kemampuan adaptasi tubuh terhadap stresor. Selain itu, paparan zat tertentu seperti konsumsi kafein berlebihan atau rokok dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan meningkatkan respons stres (Hariyani, 2025).

2) Psikologi

Faktor psikologis berkaitan dengan cara individu memaknai dan merespons tuntutan dari lingkungannya. Pengalaman masa lalu,

seperti kegagalan akademik atau tekanan sebelumnya, dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stres saat ini. Tingkat kecerdasan dan keterampilan verbal berperan dalam kemampuan memahami permasalahan dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Selain itu, konsep diri, motivasi, serta mekanisme pertahanan psikologis individu turut menentukan kemampuan coping, di mana konsep diri yang negatif dan motivasi yang rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres (Maulidiyah, 2025)

3) Sosiokultural

Faktor sosiokultural merupakan stresor yang berasal dari kondisi sosial dan lingkungan individu. Tekanan dapat muncul akibat tuntutan pendidikan, keterbatasan ekonomi, beban pekerjaan, serta peran sosial yang dijalani secara bersamaan. Perbedaan usia dan jenis kelamin turut mempengaruhi cara individu menghadapi stres, sejalan dengan perbedaan tanggung jawab dan harapan sosial. Selain itu, latar belakang budaya, sistem kepercayaan, pengalaman hidup, dan status sosial membentuk cara individu memaknai tekanan yang dihadapi, sehingga berperan dalam munculnya dan tingkat stres yang dialami (Kirana et al., 2022)

Dalam konteks pendidikan, tuntutan akademik menjadi salah satu faktor sosiokultural yang signifikan dalam memicu stres pada individu, khususnya pada mahasiswa. Beban tugas yang tinggi, tekanan untuk mencapai prestasi akademik, persaingan antarmahasiswa, serta tuntutan penyelesaian studi tepat waktu dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan.. Kondisi ini dapat semakin diperparah apabila individu memiliki keterbatasan dukungan sosial atau sumber daya untuk mengelola tekanan akademik secara efektif.

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi merupakan faktor pencetus yang secara langsung memicu munculnya respons stres pada individu (Fiddaroini, 2024). Faktor presipitasi yang terjadi adalah:

1) Kejadian yang Mengancam

Kejadian yang bersifat mengancam dan dapat memicu stres dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial. Aktivitas sosial berkaitan dengan tuntutan peran dalam kehidupan sehari-hari, seperti kewajiban akademik dan keterlibatan dalam organisasi. Lingkungan sosial mencakup kondisi di sekitar individu, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, serta situasi lingkungan yang menimbulkan tekanan. Sementara itu, keinginan sosial berkaitan dengan harapan dan tuntutan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan, untuk mencapai standar atau pencapaian tertentu yang apabila tidak terpenuhi dapat memicu stres (Siregar, 2022)

2) Ketegangan Hidup

Ketegangan hidup dapat menyebabkan tingkat stres semakin meningkat karena kondisi kronis yang berlangsung lama. Ketegangan hidup meliputi ketegangan keluarga, ketidakpuasan dalam pekerjaan, perselisihan dalam pernikahan, perekonomian, dan beban berlebih yang dirasakan oleh individu.

3. Patofisiologi Stres

Respons stres dimulai ketika suatu stimulus dipersepsikan sebagai ancaman sehingga mengganggu keseimbangan internal tubuh (homeostasis). Stimulus yang mampu memicu respons tersebut disebut sebagai stresor. Stresor tidak hanya berasal dari peristiwa dengan intensitas tinggi seperti bencana alam, kekerasan, atau ancaman fisik, tetapi juga dapat muncul dari aktivitas sehari-hari, seperti interaksi sosial, aktivitas fisik, dan tuntutan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa respons stres merupakan bagian dari mekanisme adaptif tubuh dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, baik yang bersifat akut maupun kronis (Valencia et al., 2023)

Secara neurobiologis, ketika otak menilai suatu stimulus sebagai ancaman, tubuh akan mengaktifkan dua sistem utama yang mengatur respons stres, yaitu sumbu *hipotalamus-pituitari-adrenal* (*hypothalamic-pituitary-adrenal/HPA axis*) dan sistem *simpato-adrenomedular*

(*sympatho-adrenomedullary/SAM*) yang merupakan bagian dari sistem saraf otonom. Aktivasi kedua sistem ini menyebabkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan katekolamin, yang berperan dalam mempersiapkan tubuh menghadapi kondisi tertekan. Pemahaman mengenai mekanisme neurobiologis respons stres menjadi penting dalam praktik keperawatan, karena berkaitan erat dengan kondisi mental, perilaku, dan somatik pada individu yang mengalami gangguan terkait stress (Valencia et al., 2023)

Aktivasi sumbu *hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA)* merupakan jalur neuroendokrin utama dalam respons stres yang melibatkan interaksi antara hipotalamus, kelenjar pituitari, dan kelenjar adrenal. Ketika stresor dipersepsikan sebagai ancaman, hipotalamus akan melepaskan *corticotropin releasing hormone (CRH)* yang menstimulasi kelenjar pituitari anterior untuk mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone (ACTH)*. Selanjutnya, *ACTH* merangsang korteks adrenal untuk menghasilkan hormon kortisol yang berperan dalam mengatur metabolisme, respons imun, serta kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap kondisi tertekan (Yuliadi, 2021).

Apabila stres berlangsung secara berkepanjangan, aktivitas sumbu *HPA* dapat mengalami disregulasi yang ditandai dengan ketidakseimbangan produksi kortisol. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, kelelahan fisik, serta munculnya keluhan psikosomatik. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada fungsi fisiologis tubuh (Yuliadi, 2021)

4. Tingkat Stres

Menurut (Simanjuntak, 2020) stres sudah menjadi bagian hidup dari setiap individu. Mungkin tidak ada individu biasa yang belum pernah merasakan stres. Stres dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu :

a. Stres Ringan

Stresor yang dihadapi setiap individu secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi

seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, perasaan tidak santai. Stres yang ringan berguna karena dapat memacu individu untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Situasi yang lama dirasakan oleh individu dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, selalu berfikiran negatif, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

5. Jenis Stres

Menurut Rice (1992) dalam (Ambar et al., 2022) stres dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu :

a. Distress

Distress merupakan stres yang bersifat negatif dan tidak menyenangkan, ditandai dengan munculnya perasaan cemas, takut, khawatir, atau gelisah. Kondisi ini dapat menimbulkan respons psikologis yang tidak adaptif, seperti ketegangan emosional, perasaan tertekan, serta keinginan individu untuk menghindari sumber stres. Apabila distress berlangsung dalam waktu lama dan tidak terkelola dengan baik, kondisi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan individu baik secara psikologis maupun fisik.

b. Eustress

Eustress merupakan stres yang bersifat positif dan menyenangkan, serta dapat memberikan pengalaman yang memuaskan bagi individu. Eustress berperan dalam meningkatkan kewaspadaan, fungsi kognitif, serta performa individu dalam menghadapi tuntutan tertentu. Selain itu, eustress juga dapat menjadi sumber motivasi yang mendorong individu untuk beradaptasi, berkembang, dan menciptakan pencapaian yang lebih baik dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Selain dibedakan berdasarkan sifatnya, stres juga dapat diklasifikasikan berdasarkan durasi dan lamanya paparan stresor yang dialami individu. Pengelompokan ini penting untuk memahami perbedaan respons tubuh serta dampak yang ditimbulkan oleh stres dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Jenita Donsu (2017), secara umum stres dibagi menjadi dua (Suara & Yudiawati, 2022), yaitu:

a. Stres Akut

Stres akut dikenal sebagai respons *fight or flight*, yaitu respons tubuh yang muncul secara cepat dan intens ketika individu menghadapi ancaman, tantangan, atau rasa takut tertentu. Respons ini bersifat sementara dan merupakan mekanisme adaptif tubuh untuk mempertahankan diri. Pada beberapa kondisi, stres akut dapat

menimbulkan reaksi fisik seperti gemetaran, peningkatan denyut jantung, dan ketegangan otot.

b. Stres Kronis

Stres kronis merupakan stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan cenderung sulit untuk diatasi. Stres ini terjadi akibat paparan stresor yang berulang atau berkepanjangan, sehingga dampaknya lebih menetap dan dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta sosial individu. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres kronis berpotensi menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

6. Gejala Stres

Gejala stres dapat muncul dalam berbagai bentuk dan mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kognitif, serta hubungan sosial individu (Rustiana, 2022). Secara umum, gejala stres dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Gejala Fisik

Gejala fisik meliputi sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, keringat berlebih, perubahan nafsu makan, kehilangan energi atau gairah, mudah lelah, serta meningkatnya kesalahan atau kekeliruan dalam aktivitas sehari-hari.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional ditandai dengan mudah marah, mudah tersinggung, terlalu sensitif, perasaan gelisah dan cemas, sedih, mudah menangis, depresi, gugup, agresif terhadap orang lain, serta munculnya kelesuan mental.

c. Gejala Intelektual (Kognitif)

Gejala intelektual meliputi mudah lupa, pikiran terasa kacau, sulit berkonsentrasi, menurunnya prestasi dan produktivitas, rendahnya mutu hasil kerja atau belajar, sering melamun, serta kehilangan kemampuan menikmati humor secara sehat.

d. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal ditunjukkan melalui sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar, menurunnya kepercayaan kepada orang lain, mudah mengingkari janji, menarik diri, serta cenderung menutup dan membentengi diri dalam hubungan sosial.

7. Dampak Stres

Stres dapat memberikan dampak yang beragam terhadap individu, baik secara positif maupun negatif. (Lestari & Ahmadi, 2024) menyatakan bahwa stres dalam tingkat tertentu dapat memberikan dampak positif, seperti :

- a. Peningkatan perkembangan diri, di mana stres mendorong individu untuk mengenali potensi diri, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat ketahanan dalam menghadapi tantangan.
- b. Peningkatan motivasi dan semangat berprestasi, karena stres dapat menjadi dorongan bagi individu untuk mencapai target dan menyelesaikan tugas dengan lebih optimal.
- c. Peningkatan kreativitas dan kemampuan pemecahan masalah, di mana tekanan yang terkelola dengan baik dapat merangsang munculnya ide-ide baru serta cara berpikir yang lebih fleksibel.
- d. Peningkatan kinerja dan produktivitas, karena stres dalam tingkat moderat dapat meningkatkan kewaspadaan, fokus, dan konsentrasi dalam menjalankan aktivitas akademik maupun pekerjaan.

Sebaliknya, stres yang berlangsung berkepanjangan atau melebihi kapasitas individu dalam mengelolanya dapat menimbulkan dampak negatif. Menurut Musabiq dan Karimah (2018) dalam (Alisma, 2024), mengatakan bahwa stres memberikan dampak negative seperti :

- a. Dampak fisik, yang ditandai dengan penurunan energi, gangguan nafsu makan, sakit kepala, gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, serta ketegangan otot.
- b. Dampak perilaku, yang ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari interaksi dengan orang lain, serta munculnya rasa malas dalam beraktivitas.

- c. Dampak kognitif, yang meliputi gangguan konsentrasi, mudah lupa, kebingungan, dan meningkatnya kekhawatiran secara berlebihan.
- d. Dampak emosional, yang ditandai dengan perasaan mudah marah, sensitif, frustrasi, serta munculnya perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tekanan yang dialami.

8. Manajemen Stres

Manajemen stres kerja merupakan bagian penting dalam upaya menjaga keseimbangan fisik dan psikologis individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Menurut (Yasri, 2022), secara umum terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam manajemen stress kerja, yaitu:

a. Strategi Penanganan Individual

1) Melakukan perubahan reaksi perilaku atau perubahan reaksi kognitif

Apabila merasa tegang, sebaiknya melakukan time out terlebih dahulu. Time out bisa dilakukan dengan istirahat sejenak, keluar ke ruang istirahat jika tersedia, pergi ke kamar kecil untuk membasuh muka dengan air dingin atau berwudhu bagi umat muslim, atau bisa melakukan kegiatan seperti bercanda dengan teman kerja, mendengarkan musik serta menonton televisi.

2) Melakukan relaksasi dan meditasi

Kegiatan relaksasi dan meditasi ini bisa dilakukan di rumah pada malam hari atau hari libur kerja. Relaksasi ini dapat membangkitkan perasaan rileks dan nyaman. Adanya meditasi, bisa mendapatkan posisi yang pas dan enak. Ada beberapa cara meditasi yang bisa dilakukan dengan memejamkan mata, menghilangkan pikiran yang mengganggu dan perlahan mengucapkan doa.

3) Melakukan Diet dan Fitnes

Ada beberapa cara yang bisa ditempuh yaitu dengan mengurangi konsumsi garam dan makanan yang mengandung lemak, memperbanyak konsumsi makanan bervitamin seperti buah dan sayur-sayuran. Serta melakukan olahraga seperti berlari secara rutin, bermain tenis, bulu tangkis, dan sebagainya.

b. Strategi Organisasi

Menurut Ganster (1998) dalam (Margiati, 1999) untuk mengembangkan strategi organisasi, dibutuhkan adanya pemahaman tentang karakteristik organisasi terlebih dahulu, seperti penjadwalan kerja, hubungan antar rekan kerja dan sebagainya. Manajemen stres melalui strategi organisasi dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Melakukan perubahan fungsi dan struktur organisasi, seperti melakukan desentralisasi

Desentralisasi dapat mengurangi stres karena dapat berpartisipasi lebih banyak dan aktif dalam proses pengambilan atau pembuatan keputusan, khususnya keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan dan bidang yang mereka kerjakan. Maka, hal ini dapat mengurangi rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak mampu.

- 2) Melakukan Perubahan Pada Pekerjaan Tertentu

Adanya pekerjaan yang berulang-ulang dapat menimbulkan perasaan bosan. Melakukan pekerjaan yang sama dalam kurun waktu lama akan merasakan bosan dan merasa tidak ada tantangan baru. Maka dari itu, perlu adanya perubahan pekerjaan, yaitu dengan memperbanyak pekerjaan.

- 3) Melakukan program kesegaran jasmani bersama, seperti lari bersama, dan sebagainya.

c. Strategi Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat mengurangi stres kerja, terutama dukungan dari orang terdekat, seperti keluarga, teman kerja, pemimpin atau orang lain, Menurut Landy (1989) dan Goldberger & Breznitz (1982) dibutuhkan komunikasi yang baik pada semua pihak sehingga dukungan sosial dapat diperoleh. Bisa dilakukan dengan mengajak bicara orang lain tentang masalah yang sedang dihadapinya, atau setidaknya ada tempat mengadu atas keluhan kesahnya.

B. Konsep Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional akibat tuntutan akademik (Euriko, 2024). Stres akademik muncul akibat adanya stresor akademik, yaitu sumber tekanan yang berasal dari proses pembelajaran. Stresor akademik tersebut antara lain meliputi tekanan untuk mengikuti perkuliahan, lamanya masa studi, banyaknya tugas, prestasi akademik yang rendah, tuntutan dalam menentukan jurusan dan rencana karier, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Octasya, 2021).

Kariv (2005) dalam (Ramadhani, 2022) mendefinisikan stress akademik sebagai suatu bentuk stres yang terjadi akibat stresor akademik dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan untuk menentukan masa depan, dan manajemen waktu.

Definisi lain dari stres akademik adalah suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis (Apriyanto, 2024).

Berdasarkan berbagai definisi yang telah diuraikan, stres akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi tekanan yang dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya. Tekanan ini berasal dari berbagai stresor akademik, seperti beban tugas, tuntutan prestasi, kecemasan menghadapi ujian, serta pengambilan keputusan terkait studi dan masa depan. Stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku mahasiswa, sehingga dapat berpengaruh terhadap kemampuan adaptasi dan pencapaian akademik.

2. Jenis Stres Akademik

Pada skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) dalam (Putri, 2023), stres akademik terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Stres terkait ekspektasi akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari ekspektasi akademis seperti persaingan nilai dengan mahasiswa lainnya, kritik dari dosen terkait performa akademis, dan ekspektasi orang tua terhadap performa akademis.

b. Stres terkait tugas dan ujian

Stres dijelaskan sebagai akibat dari beban akibat banyaknya tugas yang diberikan, kurikulum yang padat, banyaknya waktu yang teralokasikan untuk kelas, dan adanya ujian yang menilai performa akademis.

c. Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari persepsi yang dimiliki mahasiswa itu sendiri terkait masa depan sebagai mahasiswa dan karir di masa mendatang.

3. Gejala Stres Akademik

Menurut (Barseli et al., 2020) individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

a. Gejala Emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional umumnya menunjukkan perasaan gelisah atau cemas akibat tekanan akademik yang terus-menerus, seperti tuntutan tugas dan ujian. Selain itu, stres akademik juga dapat memunculkan perasaan sedih hingga depresi ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pendidikan yang dihadapi. Kondisi tersebut sering disertai dengan penurunan harga diri, di mana siswa memersepsikan dirinya sebagai tidak kompeten atau gagal dalam menjalankan peran akademiknya, sehingga semakin memperberat beban emosional yang dirasakan.

b. Gejala Fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik umumnya menunjukkan berbagai keluhan tubuh sebagai respons terhadap tekanan akademik yang dialami. Gejala yang sering muncul meliputi sakit kepala dan pusing akibat ketegangan yang berkepanjangan, gangguan pola tidur seperti tidur tidak teratur atau sulit tidur, serta keluhan fisik lainnya seperti nyeri punggung dan gangguan pencernaan. Selain itu, stres akademik juga dapat menyebabkan kelelahan atau penurunan energi, sehingga siswa merasa kurang bersemangat dan tidak optimal dalam menjalani aktivitas belajar.

4. Indikator Stres Akademik

Terdapat lima indikator stres akademik menurut Sun et al (2011) dalam (Aulia & Adiono, 2021), yaitu :

a. *Pressure from study* (tekanan belajar)

Tekanan belajar merupakan kondisi ketika siswa atau mahasiswa merasakan tuntutan akademik yang tinggi dalam proses pembelajaran. Tekanan ini dapat berasal dari kewajiban untuk mengikuti perkuliahan, memahami materi yang sulit, memenuhi standar akademik, serta menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan. Tekanan belajar yang berlebihan dapat membuat individu merasa tertekan, cemas, dan kesulitan dalam mengelola waktu serta energi untuk belajar secara optimal.

b. *Workload* (beban tugas)

Beban tugas mengacu pada banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Tuntutan untuk mengerjakan tugas, laporan, presentasi, maupun persiapan ujian secara bersamaan dapat menimbulkan perasaan kewalahan. Kondisi ini sering membuat siswa merasa kelelahan secara fisik dan mental, terutama ketika beban tugas tidak sebanding dengan waktu dan kemampuan yang dimiliki.

c. *Worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai)

Kekhawatiran terhadap nilai merupakan perasaan cemas yang muncul akibat ketakutan akan hasil akademik yang tidak sesuai dengan harapan. Individu sering kali merasa tertekan karena nilai dipandang sebagai tolok ukur keberhasilan, baik oleh diri sendiri, orang tua, maupun lingkungan. Kekhawatiran ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan mengganggu konsentrasi dalam proses belajar.

d. *Self-expectation* (ekspektasi diri)

Ekspektasi diri berkaitan dengan tuntutan atau standar tinggi yang ditetapkan individu terhadap pencapaian akademiknya. Keinginan untuk selalu berprestasi, menjadi yang terbaik, atau memenuhi target tertentu dapat menimbulkan tekanan internal. Ketika pencapaian akademik tidak sesuai dengan harapan pribadi, individu cenderung mengalami stres, rasa tidak puas, dan kekecewaan terhadap diri sendiri.

e. *Despondency* (keputusasaan)

Keputusasaan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan motivasi, dan pesimisme terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini biasanya muncul ketika individu merasa gagal berulang kali atau tidak mampu mengatasi tekanan akademik yang dialami. Keputusasaan dapat berdampak pada penurunan semangat belajar serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas akademik.

5. Dampak Stres Akademik

Beberapa ahli mengidentifikasi bahwa stres dapat memberikan dampak pada fisik, emosi, dan perilaku (Gisela et al., 2025), yaitu :

a. Dampak pada fisik

Dampak pada fisik dapat terjadi penyakit terkait stres. Sistem kekebalan terganggu mulai berkurangnya kerja sel darah putih, sehingga mengakibatkan badan menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan akibat lainnya adalah meningkatnya ketegangan otot, dan kelelahan serta sakit kepala.

b. Dampak Emosional

Dampak emosional ini dapat terjadi depresi, yang akan mengakibatkan pikiran bahwa hidup ini buruk dan tidak akan menjadi lebih baik. akibatnya muncul perasaan tidak berdaya dan tidak kemampuan, merasa gagal dan kepercayaan diri jatuh. Orang yang stres berkepanjangan akan menunjukkan sinisme, kekakuan pendirian, sarkasme, dan iritabilitas (mudah tersinggung).

c. Dampak Perilaku

Dampak pada perilaku sering terjadi adanya perubahan perilaku akibat dorongan untuk mencari suatu pelampiasan atau melarikan diri. Masalahnya, perilaku yang diambil dan dipilih sering merugikan seperti perilaku adiktif (kecanduan) akibat usaha untuk meredakan atau melarikan diri dari stres yang menyakitkan.

C. Konsep Tekanan Akademik (*Academic Pressure*)

1. Definisi Tekanan Akademik (*Academic Pressure*)

Tekanan akademik (*academic pressure*) merupakan tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari berbagai tuntutan akademik. Tuntutan tersebut meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai nilai atau prestasi akademik tertentu, serta adanya harapan dari orang tua, dosen, dan lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan mental yang dirasakan mahasiswa selama menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi (Ayu, 2024).

Tekanan akademik (*academic pressure*) dipahami sebagai bentuk tuntutan dan target akademik yang ditetapkan oleh institusi pendidikan untuk mencapai standar tertentu. Tian dan Lu (2017) menjelaskan bahwa tekanan akademik berkaitan dengan target dan ekspektasi yang harus dipenuhi dalam lingkungan pendidikan tinggi. Tekanan tersebut muncul sebagai konsekuensi dari sistem akademik yang menuntut pencapaian performa tertentu, baik dalam aspek akademik maupun evaluasi kinerja pendidikan (Qomariyah et al., 2023).

Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik juga diartikan sebagai tuntutan akademik yang berasal dari dosen, orang tua, serta lingkungan

pendidikan yang menimbulkan perasaan tertekan secara psikologis. Quach et al. (2015), Kleinkorres et al. (2022), dan Chen et al. (2023) menyebutkan bahwa tekanan akademik muncul akibat beban tugas, tuntutan pencapaian nilai, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menjadikan tekanan akademik sebagai salah satu sumber stres yang umum dialami oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran (Qomariyah et al., 2023).

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Academic Pressure*

Menurut Barseli (2017) dalam (Artiyana, 2020) *academic pressure* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Faktor Internal

1) Pola Pikir

Individu yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stress yang lebih besar. Sebaliknya, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu akan dapat mengatasi stress.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang individu dapat menentukan toleransinya terhadap stress. Kepribadian mempengaruhi individu dalam berperilaku mengatasi stress.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Individu dengan keyakinan diri yang baik akan mampu mengatasi *stress* yang dihadapinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Adapun faktor yang mengakibatkan *academic pressure* yaitu materi yang lebih padat, tekanan dari orang tua, pengajar, teman sebaya untuk berprestasi tinggi, dorongan situasi sosial, dan orang tua saling berlomba.

D. Konsep Keaktifan Berorganisasi

1. Definisi Keaktifan Berorganisasi

Keaktifan organisasi adalah keterlibatan seseorang dalam suatu kerja sama dalam hubungan formal dan ikut bertanggungjawab penuh untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Labiرو & Widjaja, 2024).

Keaktifan organisasi merupakan bentuk perwujudan sikap seseorang ketika mengikuti kegiatan organisasinya dan dapat memanfaatkan kegiatan organisasi ekstrakurikuler sebagai sarana pengembangan diri, memperoleh wawasan, dan pengetahuan serta meningkatkan integritas kepribadian siswa. Keaktifan yang di maksud adalah partisipasi seseorang di dalam organisasi. Dimana partisipasi yang di bahas adalah keterlibatan emosi dan mental seseorang dalam mencapai tujuan dan ikut bertanggung jawab dalam organisasi (Akbar, 2022)

Menurut Tunnisak (2019: 5) dalam (Hana, 2024) keaktifan berorganisasi didefinisikan sebagai keikutsertaan seseorang dalam organisasi guna mencapai tujuan bersama serta meningkatkan kemampuan dalam diri individu itu sendiri. Sebagai konsekuensi dari bersedianya seorang siswa mengikuti organisasi sekolah, siswa setidaknya dituntut untuk dapat mengelola waktu dengan baik.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, keaktifan organisasi dapat disimpulkan sebagai keterlibatan individu secara aktif dan bertanggung jawab dalam kegiatan organisasi untuk mencapai tujuan bersama. Keaktifan ini mencakup partisipasi fisik, mental, dan emosional, serta berperan dalam pengembangan kemampuan diri, peningkatan wawasan, dan pengelolaan waktu individu.

2. Indikator Keaktifan Berorganisasi

Menurut Pinky Wohing Apriwie dalam (Astuti, 2022) menjabarkan indikator yang digunakan untuk mengetahui keaktifan anggota dalam organisasi adalah sebagai berikut:

- a. Komitmen, yang merupakan orang yang aktif dalam organisasi akan memiliki komitmen atau janji yang tinggi terhadap organisasi yang

diikuti, dan akan bertanggung jawab dan menyelesaikan pekerjaan yang baik.

- b. Manajemen waktu, dimana dalam hal ini kita dapat menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya atau juga melaksanakan tugas dalam waktu yang telah ditentukan.
- c. Ambisi untuk berprestasi dan maju, dalam melakukan kegiatan bukan hanya sekedar untuk melepas tanggung jawab akan tetapi harus menghasilkan suatu kinerja yang baik dan menghasilkan prestasi yang tinggi.
- d. Disiplin, dalam melakukan aktivitas dan peraturan organisasi, disiplin waktu, disiplin kerja.
- e. Jujur dan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas. jujur dan tanggung jawab dalam diberikan amanat yang harus dikerjakan dari organisasi dan melaksanakan tugas tersebut dengan tanggung jawab yang tinggi

3. Kategori Keaktifan Berorganisasi

Keaktifan berorganisasi pada responden dikategorikan berdasarkan persentase skor kuesioner keaktifan berorganisasi yang diperoleh (Irwan, 2021b), dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. **Keaktifan berorganisasi tinggi**, apabila responden memperoleh persentase skor kuesioner $\geq 60\%$ dari skor maksimal.
- b. **Keaktifan berorganisasi rendah**, apabila responden memperoleh persentase skor kuesioner $< 60\%$ dari skor maksimal.

Kuesioner keaktifan berorganisasi terdiri dari 13 butir pernyataan dengan skor maksimal sebesar 65 (100%), sehingga penentuan kategori keaktifan organisasi didasarkan pada akumulasi skor yang diperoleh responden.

4. Manfaat Berorganisasi

Organisasi merupakan kegiatan yang tidak wajib atau pilihan yang penting untuk diikuti oleh mahasiswa selama studinya sehingga melengkapi belajarnya secara utuh. Menurut Silvia Sukirman (2004:69)

dalam (Alfajri, 2020) dengan mengikuti kegiatan organisasi akan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- a. Melatih kerja sama dalam bentuk tim kerja multi disiplin
- b. Melatih Berorganisasi
- c. Membina sikap mandiri, percaya diri, disiplin, dan bertanggungjawab
- d. Menambah wawasan
- e. Membina kemampuan kritis, produktif, kreatif dan inovatif
- f. Membina dan mengembangkan minat bakat.

Ditemukan juga manfaat lainnya menurut Malayu, dimana dikatakan bahwa manfaat dari sebuah organisasi adalah sebagai berikut:

- a. Tercapainya sebuah tujuan. Organisasi dibentuk dari tujuantujuan bersama yang berkaitan, maka pencapaian tujuan yang dilakukan oleh orang banyak atau dalam artian anggota sebuah kelompok lebih berpeluang untuk mencapai tujuan yang lebih maksimal dan efektif.
- b. Melatih mental bicara di publik, mental berbicara di depan umum tidak setiap orang bisa peroleh dengan mudah, harus dengan pelatihan lama dan berkala. Sebuah organisasi, kelompok belajar, atau kelompok studi ilmiah bagi para mahasiswa adalah sebuah wadah yang tepat untuk pengembangan kemampuan *public speaking*.
- c. Mudah memecahkan masalah, karena dalam sebuah organisasi permasalahan adalah hal yang sangat sering terjadi, entah karena perbedaan pendapat atau permasalahan dalam sebuah kelompok. Pemecahan dari setiap permasalahan yang ada mengajarkan bagaimana harus bersikap dan menyikapi permasalahan yang ada dalam kehidupan masyarakat yang lebih kompleks dan majemuk.

E. Konsep Mahasiswa Kesehatan

1. Definisi Mahasiswa Kesehatan

Mahasiswa kesehatan merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi dalam bidang ilmu kesehatan dengan masa studi yang relatif panjang serta tuntutan pembelajaran yang intensif, baik secara teoretis maupun praktik (Hakimia & Novitasari, 2021).

Mahasiswa kesehatan adalah mahasiswa yang menjalani pendidikan dengan beban akademik yang tinggi melalui kurikulum berbasis kompetensi dan sistem pembelajaran *student-centered*, yang menuntut keaktifan, kemandirian, serta kemampuan memahami materi secara mendalam. Proses pembelajaran tersebut dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat dengan jadwal perkuliahan, praktikum, dan praktik lapangan yang padat, sehingga mahasiswa kesehatan dituntut memiliki kesiapan akademik dan mental dalam menjalani proses pendidikan (Pangalila et al., 2026)

Mahasiswa kesehatan merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di bidang ilmu kesehatan melalui tahapan pendidikan akademik dan profesional, yang bertujuan untuk mencapai kompetensi sesuai bidang keahlian masing-masing. Proses pendidikan ini menuntut penguasaan pengetahuan, keterampilan praktik, serta sikap profesional sebagai calon tenaga kesehatan (Adi, 2022)

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, mahasiswa kesehatan dapat disimpulkan sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi di bidang ilmu kesehatan melalui proses pendidikan akademik dan profesional yang menuntut beban pembelajaran yang intensif. Proses pendidikan ini mencakup pembelajaran teoretis dan praktik lapangan atau klinik dengan kurikulum berbasis kompetensi dan sistem pembelajaran *student-centered*, sehingga mahasiswa kesehatan dituntut memiliki keaktifan, kemandirian, kesiapan fisik dan mental, serta penguasaan pengetahuan, keterampilan praktik, dan sikap profesional sebagai calon tenaga kesehatan.

2. Gambaran Pendidikan Mahasiswa Kesehatan

Pendidikan mahasiswa kesehatan umumnya terbagi ke dalam dua tahapan, yaitu tahap akademik dan tahap praktik atau profesi. Pada tahap akademik, mahasiswa menjalani pembelajaran selama beberapa semester yang berfokus pada penguasaan teori dan konsep dasar keilmuan kesehatan di lingkungan kampus. Pada tahap ini, mahasiswa belum memperoleh gelar profesional dan masih melaksanakan proses pembelajaran di luar lahan praktik atau fasilitas pelayanan kesehatan (Jusman, 2020). Pembelajaran

pada tahap akademik bersifat terstruktur, dengan kurikulum, materi, dan sistem evaluasi yang relatif seragam, serta didominasi oleh pembelajaran teoretis yang mencakup ilmu dasar dan penunjang bidang kesehatan.

Selanjutnya, mahasiswa kesehatan memasuki tahap praktik atau profesi setelah menyelesaikan pendidikan akademik dan tugas akhir. Pada tahap ini, mahasiswa mulai terlibat langsung dalam praktik lapangan atau klinik di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti rumah sakit atau pusat layanan kesehatan lainnya. Tahap praktik ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab, tuntutan keterampilan, serta penerapan pengetahuan secara langsung dalam situasi nyata. Perbedaan antara tahap akademik dan praktik terlihat pada lingkup materi yang lebih luas, peningkatan intensitas pembelajaran, relokasi lingkungan belajar, serta beban kerja yang lebih besar dalam menyelesaikan pendidikan (Royhanah, 2022).

Kondisi lingkungan pendidikan dan tuntutan yang tinggi pada kedua tahap tersebut sering kali memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa kesehatan dan dapat berdampak pada prestasi akademik. Berbagai faktor diketahui mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa kesehatan, antara lain kemampuan kognitif, kepribadian, gaya belajar, metode pembelajaran, serta tingkat stres akibat beban pendidikan yang dijalani.

F. Kerangka Teori

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

