

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Dodikrisno E Manery et al. (2024), stres akademik merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan tersebut meliputi padatnya jadwal perkuliahan, penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, serta kewajiban presentasi dalam batas waktu tertentu. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan coping dan dukungan yang memadai, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya stres akademik.

Masalah stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di satu negara, tetapi telah menjadi isu yang banyak ditemukan di berbagai belahan dunia. Fatika et al. (2025) menyebutkan bahwa *World Health Organization* (WHO) melaporkan mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik yang berkelanjutan. Hadi et al. (2025) juga melaporkan bahwa prevalensi stres akademik mencapai 64,7% di Afrika, 85,5% di Saudi Arabia, 76,8% di Bangladesh, serta 31,7–35,4% di Nepal. Sementara itu, *American College Health Association* (AHA) melaporkan sekitar 31% mahasiswa mengalami stres yang menyebabkan putus kuliah (*drop out*). Di Indonesia sendiri, prevalensi stres akademik mahasiswa berkisar antara 36,7 – 71,6%. (Maulana & Paryontri, 2024). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Azizah et al. (2023) menjelaskan bahwa faktor internal meliputi banyaknya tugas akademik, *peer pressure*, keterampilan sosial yang kurang baik, lamanya waktu pembelajaran, kecemasan menghadapi ujian, serta kesulitan memahami mata kuliah. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan belajar yang bising, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran, luasnya materi perkuliahan, serta perubahan biaya pendidikan

pada setiap semester. Berbagai faktor tersebut dapat meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik.

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik lebih kompleks dibandingkan program studi lainnya. Selain mengikuti pembelajaran teori di kelas, mahasiswa keperawatan juga diwajibkan mengikuti praktik klinik di rumah sakit sejak semester awal dengan berbagai stase yang berbeda. Praktik klinik bertujuan agar mahasiswa mampu menerapkan teori keperawatan secara langsung kepada pasien serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan klinis, dan komunikasi profesional. Namun, pelaksanaan praktik klinik sering kali menjadi sumber stres karena mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit, memenuhi target kompetensi, menyelesaikan laporan praktik, serta menjalankan tanggung jawab akademik secara bersamaan (Siyamti & Maksum, 2023).

Setelah menyelesaikan praktik klinik, mahasiswa diharapkan mampu kembali mengikuti proses pembelajaran di kampus dengan kondisi fisik maupun psikologis yang baik. Namun, pada kenyataannya fase pasca praktik klinik masih menjadi periode yang rentan menimbulkan stres akademik. Mahasiswa masih harus menyelesaikan laporan praktik, menghadapi evaluasi akademik, mempersiapkan perkuliahan berikutnya, serta menyesuaikan kembali dengan aktivitas pembelajaran di kampus. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan akademik tetap dirasakan meskipun praktik klinik telah berakhir. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tampubolon et al. (2025) yang menyatakan bahwa sebanyak 54,8% mahasiswa keperawatan mengalami stres setelah menjalani praktik klinik. Tingginya prevalensi stres tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi lingkungan rumah sakit yang kurang mendukung selama pelaksanaan praktik klinik.

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, penghargaan,

informasi, maupun dukungan instrumental yang diberikan kepada mahasiswa selama menjalani proses pendidikan Bhortayana & Prajayanti (2024) menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa karena keluarga dapat membantu mahasiswa dalam memecahkan masalah, memberikan semangat, serta meningkatkan kepercayaan diri ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebaliknya, kurangnya perhatian, motivasi, dan pemahaman keluarga terhadap beban akademik yang dialami mahasiswa dapat meningkatkan risiko terjadinya stres akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. Penelitian yang dilakukan oleh Andini et al (2025) pada mahasiswa S1 Keperawatan menunjukkan bahwa 51,98% responden memiliki dukungan sosial keluarga sangat tinggi dan 50,85% mengalami stres akademik rendah. Penelitian lain oleh Tampubolon et al (2025) menemukan bahwa 83% mahasiswa Diploma III Keperawatan memiliki dukungan keluarga yang baik, namun 51% mengalami stres sedang dan 40% stres tinggi, serta terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres akademik, selain itu, studi oleh Saniya & Wahyuni (2024) juga melaporkan bahwa sebanyak 80 responden 62,5 % mengalami stres ringan , 45 responden 35,2% mengalami stres sedang dan 3 responden 2,3% mengalami stres berat. Penelitian lokal oleh Bachtiar et al (2023) di Politeknik Harapan Bersama kota Tegal menunjukkan bahwa 53,1 % mahasiswa kesehatan mengalami stres berat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa selama menjalani masa pendidikan membutuhkan *support system* dari keluarga maupun kerabat terdekat untuk menjadi penyemangat dalam menempuh akademik.

Pada mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik, dukungan keluarga menjadi semakin penting karena mahasiswa masih berada pada masa transisi dari lingkungan praktik menuju proses pembelajaran di kampus. Dukungan keluarga yang diberikan dalam bentuk perhatian, motivasi, penghargaan, maupun pemahaman terhadap kondisi mahasiswa dapat membantu

meningkatkan rasa aman, mengurangi beban psikologis, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik selanjutnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik dan kelelahan psikologis pasca praktik klinik (Andini et al., 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis melalui observasi awal terhadap beberapa mahasiswa keperawatan yang telah menjalani praktik klinik, diperoleh gambaran bahwa mahasiswa masih merasakan tekanan akademik setelah praktik klinik selesai. Beberapa mahasiswa menyampaikan keluhan seperti mudah lelah, cemas terhadap tugas dan penilaian akademik yang akan dihadapi, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menyampaikan bahwa dukungan keluarga yang diterima belum optimal, terutama dalam bentuk dukungan emosional dan motivasi, seperti kurangnya perhatian maupun pemahaman keluarga terhadap beban akademik yang sedang dihadapi. Temuan tersebut menunjukkan adanya indikasi bahwa dukungan keluarga berperan terhadap kondisi stres akademik mahasiswa pasca praktik klinik sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Apabila stres akademik tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa. Sihombing & Perangin-angin (2025) menyatakan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, serta memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menjalankan peran profesional sebagai tenaga kesehatan. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi akademik. Tampubolon et al (2025) juga melaporkan bahwa semakin rendah dukungan keluarga yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami. Apabila kondisi tersebut terus berlanjut, mahasiswa berisiko mengalami burnout akademik yang dapat menghambat proses pembelajaran serta memengaruhi kualitas lulusan keperawatan.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Pasca Praktik Klinik." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dukungan keluarga yang diterima mahasiswa serta tingkat stres akademik yang dialami setelah menjalani praktik klinik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi institusi pendidikan, keluarga, dan mahasiswa dalam merancang upaya promotif dan preventif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik selama proses pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran dukungan keluarga dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik di Universitas Harkat Negeri kota Tegal?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis gambaran dukungan keluarga dan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik jenis kelamin, umur, dan tingkat semester mahasiswa keperawatan di Universitas Harkat Negeri.
- b. Mengidentifikasi gambaran dukungan keluarga pada mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik.
- c. Menganalisa gambaran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa keperawatan mengenai pentingnya dukungan sosial keluarga dalam membantu mereka mengelola stres akademik selama dan setelah menjalani praktik klinik. Mahasiswa diharapkan mampu menyadari bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kondisi psikologis, sehingga mahasiswa dapat lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan keluarga, memanfaatkan dukungan yang ada, serta lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik secara lebih positif.

2. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi institusi Pendidikan untuk merancang strategi dalam menjalani program pendampingan bagi mahasiswa selama menjalani praktik klinik, dan diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan upaya kesehatan mental psikologis sebagai calon pekerja profesional yang bisa melayani masyarakat dengan baik.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya terkait dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik.