

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan kondisi yang sering dialami oleh individu ketika menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan. Tekanan tersebut berasal dari pekerjaan, lingkungan, hubungan sosial, maupun tuntutan yang muncul dari dalam diri seseorang. Ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya, maka tubuh akan memberikan respon baik secara fisik maupun psikologis. Respon tersebut dapat berupa tegang, marah, cemas, khawatir, mudah marah, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres merupakan bentuk reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menekan atau menantang bagi individu (Hidayati & Harsono, 2021).

Secara umum, stres dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan seseorang, baik dari segi fisik, psikologis, maupun perilaku. Individu yang mengalami stres biasanya akan menunjukkan perubahan emosi seperti mudah tersinggung, merasa gelisah, atau merasa tidak tenang. Selain itu, stres juga dapat memunculkan berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya daya tahan tubuh. Hal tersebut terjadi ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan merespon dengan meningkatkan aktivitas hormon stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis individu (Rahayu & Amry, 2025).

Stres sebenarnya tidak selalu memberikan dampak yang buruk. Dalam kondisi tertentu, stres justru dapat memberikan dorongan bagi individu untuk lebih termotivasi dalam menghadapi suatu tantangan. Stres dalam tingkat ringan dapat membantu seseorang menjadi lebih waspada, lebih fokus, serta lebih berusaha dalam menyelesaikan suatu tugas. Namun, apabila stres terjadi secara terus-menerus dan tidak dapat dikelola dengan baik, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun mental seseorang. Stres yang berlangsung

dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kelelahan emosional, menurunnya kemampuan individu dalam mengontrol emosi, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental (Setiawati et al., 2024).

Selain itu, stres juga berkaitan dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan atau tekanan yang dihadapi, maka individu tersebut akan lebih mudah mengalami stres. Kondisi ini dapat mempengaruhi cara individu berpikir, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola stres menjadi hal yang penting agar tekanan yang dialami tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius lagi bagi kesehatan fisik maupun psikologis bagi individu yang mengalaminya (Rahayu & Amry, 2025).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon atau reaksi yang muncul ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan tertentu dalam kehidupan. Respon tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang. Apabila stres dapat dikelola dengan baik maka individu masih mampu beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi. Namun apabila stres berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak dapat diatasi dengan baik, maka kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan serta kesejahteraan individu.

B. Konsep Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi psikologis atau fisiologis yang dialami oleh mahasiswa karena ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan akademi selama proses perkuliahan yang melebihi kemampuan mereka dalam mengatasi tekanan tersebut. Stres akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya tugas kuliah yang terlalu padat, sikap dosen yang sulit, serta berbagai tuntutan untuk menjalankan kewajiban mahasiswa di setiap jurusan (Nirwan et al., 2025).

Stres yang diakibatkan dari tekanan psikologis akan menyebabkan perubahan dalam tubuh penderita. Hal ini akan membawa dampak pada masa pendek dan panjang. Respon tersebut berhubungan dengan dua sistem tubuh yaitu *sympathetic adrenomedullary system* dan *hypothalamic pituitary adrenal*. Pada *sympathetic adrenomedullary system* terjadi peningkatan *epinefrin* dan *norepinefrin*. Pada peningkatan hormon tersebut terjadi proses peningkatan tekanan darah meningkat, denyut nadi meningkat, denyut jantung terasa lebih cepat, produksi keringat berlebihan, dan penyempitan pembuluh darah. Pada *hypothalamic pituitary adrenal* *Corticotrophin Releasing hormone* CRH yang akan mensekresikan *Adrenocorticotrophic Hormone* ACTH untuk menstimulasikan adrenal korteks menghasilkan glukokortikoid (Nirwan et al., 2025).

Bagi mahasiswa keperawatan, stres akademik juga mempunyai tekanan dalam memaparkan pengetahuan teoritis dan praktik klinik yang menuntut setiap mahasiswa harus bersikap *professional* dan memiliki tanggung jawab yang tinggi kepada pasien. Hal ini membuat mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres yang berdampak pada kesejahteraan mental dan kinerja akademik mahasiswa yang jika tidak dikelola dengan baik, maka tidak hanya mengganggu kesulitan dalam proses belajar tetapi berdampak besar pada kesehatan mental jangka panjang dan mengganggu profesionalnya sebagai tenaga medis (Sabaliauskas et al., 2025).

2. Gejala Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik memiliki gejala yang biasanya menunjukkan perubahan dengan jelas seperti sering merasakan sakit kepala, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan penderita mudah tersinggung, marah, dan sedih, penurunan berat badan dikarenakan mahasiswa yang mengalami stres mengalami penurunan nafsu makan, merasa gelisah, mengalami gangguan kecemasan, kurang untuk berkonsentrasi, dan gangguan tidur (*insomnia*). Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa mereka memiliki waktu tidur yang kurang cukup dari 7 – 8 jam. Hal ini membuat mahasiswa mengalami kantuk dan kelelahan saat

bangun. Selain itu beberapa mahasiswa juga menunjukkan gejala yang mungkin terjadi seperti sakit kepala, kecemasan, perubahan pola makan, kurang konsentrasi, pikiran yang tersebar, dan mengalami ketegangan leher karena terlalu banyak beban pikiran yang ditanggung (Djoar & Anggarani, 2024).

3. Dampak Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik

Menurut Djoar & Anggarani, (2024) stres akademik berdampak pada berbagai reaksi meliputi fisiologis, psikologis, dan perubahan perilaku. Reaksi fisiologis yang mungkin terjadi pada mahasiswa meliputi, nyeri dada, diare, sakit kepala (pusing), sakit perut, mual, insomnia, kelelahan, dan detak jantung yang cepat. Selain itu, adapun perubahan psikologis yang mungkin terjadi pada mahasiswa diantaranya perasaan tegang, mudah marah, mudah tersinggung, gangguan daya ingat, mudah depresi, kurangnya motivasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dimulai, dan reaksi terhadap hal – hal yang sepele. Lalu pada perubahan perilaku mahasiswa bisa merasakan kebingungan, frustrasi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, dan kehilangan semangat. Dari dampak yang sudah dijelaskan jika stres akademik tidak dikontrol dengan baik dapat disimpulkan bahwa stres akademik membawa dampak buruk yang dapat membahayakan kondisi psikologis dan kehidupan selama menjalani perkuliahan, sehingga membuat mahasiswa terganggu dalam proses pembelajaran.

4. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik muncul sebagai respons terhadap tuntutan pendidikan yang tinggi dan kompleks. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Hal ini saling terhubung dan meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengalami stres jika tidak dikelola dengan baik. Faktor – faktor diantaranya sebagai berikut (Zega & Zega, 2025) :

a. Faktor akademik

1) Beban tugas akademik dan tekanan akademik

Berbagai macam tugas kuliah setiap mahasiswa harus menghadapi beban tugas kuliah yang berat seperti banyaknya tugas, ujian, dan presentasi, merupakan faktor utama yang memicu stres akademik. Sebagaimana mahasiswa cenderung mengalami tekanan waktu, kesulitan dalam manajemen waktu, dan kurang waktu untuk istirahat, yang pada akhirnya memicu stres pada mahasiswa.

2) Ujian dan evaluasi pada setiap semester

Sistem evaluasi yang ketat dan dilakukan pada setiap akhir semester seperti ujian tertulis, presentasi, dan tugas akhir dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan pada mahasiswa. Tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan memenuhi ekspektasi dosen dapat menjadi sumber stres yang signifikan.

3) Ekspektasi akademik

Setiap mahasiswa memiliki ekspektasi yang tinggi untuk bisa didapatkan dari orang tua, dan dosen. Namun ekspektasi yang tinggi yang tidak mampu untuk didapatkan oleh mahasiswa dapat memicu terjadinya stres. Rasa cemas dan rasa tidak aman dalam mencapai target akademik dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan.

4) Kompetisi akademik

Lingkungan perguruan tinggi yang kompetitif, seperti persaingan untuk mendapatkan nilai terbaik, beasiswa luar negeri maupun dalam negeri, atau peluang kerja yang ditargetkan dapat memicu perasaan cemas dan tidak aman pada mahasiswa. Tekanan untuk bersaing pada teman sekelas maupun mahasiswa lainnya dapat menjadi sumber stres yang signifikan.

b. Faktor lingkungan

1) Adaptasi pembelajaran daring/hybrid

Adaptasi dari pembelajaran pada masa SMK / SMA ke dunia perkuliahan memerlukan penyesuaian terhadap proses pembelajaran, dikarenakan terdapat perbedaan dalam mengakses materi dan absensi kelas. Tidak semua mahasiswa mempunyai alat

yang memadai untuk mengakses aplikasi yang disediakan setiap kampus dan beberapa memiliki kendala untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan lancar membuat mahasiswa merasa stres dan cemas.

2) Kondisi fisik kampus

Kondisi fisik kampus juga berperan dalam mempengaruhi kenyamanan mahasiswa selama proses pembelajaran. Fasilitas yang kurang memadai, ruang belajar yang tidak nyaman, lingkungan kampus yang bising, serta keterbatasan sarana pendukung seperti ruang diskusi maupun perpustakaan yang kurang kondusif dapat membuat mahasiswa stres karena lingkungan yang tidak mendukung kebutuhan akademik mahasiswa secara optimal.

3) Hubungan dengan dosen

Hubungan antara mahasiswa dengan dosen merupakan aspek penting dalam lingkungan akademik. Dosen yang sulit dihubungi, kurang memberikan umpan balik, serta gaya komunikasi yang kaku dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan takut untuk melakukan kesalahan dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, dosen yang memiliki hubungan terbuka dengan mahasiswa dan suportif dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan percaya diri. Ketika mahasiswa kurang mendapatkan arahan dari dosen, tekanan akademik dapat meningkatkan memicu stres.

4) Interaksi sosial

Interaksi sosial dengan teman sebaya juga mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Hubungan sosial yang kurang harmonis, minimnya dukungan dari teman, atau adanya konflik dalam lingkungan pertemanan dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi. Kurang interaksi sosial yang positif membuat mahasiswa mengalami kekurangan dalam berbagi pengalaman dan tekanan akademik yang mereka alami. Akibatnya, mahasiswa mengalami

tertekan dan mengalami stres akademik karena harus menghadapi berbagai tekanan akademik sendiri.

c. Faktor personal

1) Manajemen waktu

Manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang belum mengatur waktu dengan baik sering kali merasa kewalahan ketika menghadapi tuntutan kuliah seperti tugas yang menumpuk, ujian, dan aktivitas lain di luar akademik. Ketika banyak tugas yang menumpuk dalam waktu bersamaan sering kali mahasiswa merasa panik, tertekan, dan sulit fokus. Kondisi ini membuat stres akademik meningkat karena mahasiswa merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tuntutan secara optimal.

2) Kondisi finansial

Kondisi finansial berpengaruh pada stres akademik mahasiswa. Keterbatasan ekonomi dapat menimbulkan tekanan tersendiri seperti sulit untuk berkonsentrasi, memenuhi kebutuhan kuliah, membayar biaya pendidikan, membeli buku, serta mencukupi kebutuhan sehari – hari. Mahasiswa dengan masalah finansial seringkali sulit berkonsentrasi karena memikirkan hal lain, bahkan beberapa diantaranya ada mahasiswa yang harus bekerja sambil kuliah. Hal ini membuat mahasiswa merasa terkuras energinya sehingga menjadi lebih mudah lelah dan stres.

3) Ekspektasi keluarga

Harapan orang tua agar mahasiswa mendapatkan nilai baik, lulus tepat waktu, dan segera mendapatkan pekerjaan yang layak membuat mahasiswa merasa tertekan, terutama jika tidak disertai dengan dukungan emosional yang memadai. Mahasiswa takut mengecewakan keluarga jika harapan keluarga tidak bisa tercapai dengan baik. Kondisi ini dapat meningkatkan beban psikologis mahasiswa sehingga memicu munculnya stres akademik.

4) *Self – efficacy* akademik

Self – efficacy akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik. Mahasiswa dengan *self – efficacy* akademik, lebih cenderung meragukan kemampuan dirinya sendiri takut akan mudah gagal, dan cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan.

d. Faktor intitusional

1) Sistem Administrasi

Sistem administrasi di lingkungan kampus sering kali menjadi sumber tekanan. Prosedur administrasi yang berbelit, informasi akademik yang kurang jelas, serta perubahan jadwal atau kebijakan yang mendadak dapat menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian. Kondisi ini membuat mahasiswa harus mengeluarkan energi tambahan hanya untuk mengurus hal-hal administratif, sehingga fokus belajar menjadi terganggu.

2) Kurikulum

Kurikulum merupakan pedoman utama dalam proses pembelajaran, namun kurikulum yang terlalu padat dan menuntut dapat menjadi sumber stres akademik. Beban mata kuliah yang banyak, target kompetensi yang tinggi, serta waktu pembelajaran yang terbatas sering membuat mahasiswa merasa tertekan. Pada mahasiswa keperawatan, kurikulum yang menggabungkan teori, praktik laboratorium, dan praktik klinik dalam waktu yang bersamaan dapat memperberat beban akademik. Ketika mahasiswa merasa kurikulum tidak seimbang dengan kemampuan dan waktu yang tersedia, stres akademik cenderung meningkat.

3) Fasilitas Pembelajaran

Fasilitas pembelajaran berperan penting dalam menunjang kenyamanan dan efektivitas proses belajar. Keterbatasan fasilitas seperti ruang kelas yang kurang nyaman, alat praktik yang tidak memadai, akses perpustakaan yang terbatas, atau gangguan jaringan

internet dapat menghambat mahasiswa dalam memahami materi. Hambatan ini sering kali membuat mahasiswa harus berusaha lebih keras untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan. Jika fasilitas pembelajaran tidak mendukung, mahasiswa dapat merasa frustrasi dan tertekan, yang pada akhirnya memicu stres akademik.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, stres akademik pada mahasiswa muncul sebagai akibat dari berbagai tuntutan akademik dan nonakademik yang saling berkaitan. Beban tugas yang tinggi, sistem evaluasi yang ketat, serta tuntutan pencapaian akademik sering kali menjadi sumber tekanan utama bagi mahasiswa. Selain itu, faktor lingkungan seperti proses adaptasi pembelajaran, kondisi kampus, hubungan dengan dosen, dan interaksi sosial juga turut mempengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan selama perkuliahan. Apabila faktor-faktor tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa akan lebih rentan mengalami stres akademik.

Selain faktor akademik dan lingkungan, faktor personal dan institusional juga berperan dalam meningkatkan stres akademik mahasiswa. Kemampuan manajemen waktu yang kurang baik, kondisi finansial, ekspektasi keluarga, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan akademik diri sendiri dapat memperberat tekanan yang dirasakan mahasiswa. Di sisi lain, sistem administrasi, kurikulum yang padat, dan keterbatasan fasilitas pembelajaran juga dapat mengganggu kenyamanan dan fokus belajar mahasiswa. Oleh karena itu, stres akademik perlu dipahami sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga diperlukan dukungan dan upaya bersama dari mahasiswa, keluarga, dosen, dan institusi pendidikan agar stres akademik dapat dikelola dengan lebih baik.

5. Definisi Stres Akademik Pasca Praktik Klinik

Stres akademik pasca praktik klinik adalah kondisi tekanan psikologis dan emosional yang dialami oleh mahasiswa setelah menyelesaikan kegiatan praktik di lahan klinik, mahasiswa keperawatan baik diploma

maupun sarjana, seringkali merasakan tekanan akademik tidak hanya saat menjalani praktik klinik, tetapi juga setelahnya. Tekanan ini muncul ketika mahasiswa belum mampu beradaptasi dengan lingkungan tempat praktik kliniknya. Bagi beberapa mahasiswa untuk beradaptasi di lingkungan yang baru memerlukan waktu yang lama, hal tersebut berpengaruh terhadap kinerja atau performa selama praktik klinik (Indriana et al., 2025).

Dalam dunia pendidikan keperawatan di Indonesia, stres akademik dipahami sebagai reaksi mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang tinggi bagi mahasiswa keperawatan seringkali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan laporan asuhan keperawatan, baik karena waktu penulisan yang panjang maupun ketidaksesuaian format laporan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Kondisi ini berdampak pada keterlambatan konsultasi dengan pembimbing klinik maupun akademik, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan pengumpulan tugas asuhan keperawatan di kampus. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik setelah menjalani praktik klinik dikarenakan beban seperti ini membuat mahasiswa merasa tertekan, lelah secara mental, dan khawatir tentang hasil akademik, terutama ketika batas waktu tugas yang sudah ditentukan terlalu cepat dan standar penilaian cukup tinggi (Indriana et al., 2025).

6. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pasca Praktik Klinik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan setelah menjalani praktik klinik diantaranya sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi pada tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika sedang mengalami kondisi stres. Sedangkan laki – laki cenderung menggunakan mekanisme koping ego, sehingga laki – laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang muncul dalam kehidupan akademik.(Saifudin et al., 2023). Perbedaan mekanisme koping tersebut menyebabkan respons terhadap tekanan akademik antara

laki-laki dan perempuan tidak sama. Oleh karena itu, perempuan cenderung lebih mudah menunjukkan gejala stres, baik secara emosional maupun psikologis, dibandingkan dengan laki – laki .

b. Koping Individu

Koping individu merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan dan tuntutan akademik yang muncul setelah menjalani praktik klinik. Setelah kembali dari lahan praktik klinik mahasiswa keperawatan dihadapkan pada berbagai kewajiban akademik seperti penyusunan laporan dan responsi kepada pembimbing. Mahasiswa yang memiliki strategi koping yang adaptif seperti perencanaan waktu yang baik, dan kemampuan dalam mengelola emosi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan tersebut sehingga tekanan stres akademik yang dihadapi bisa lebih rendah (Ghania & Prihatsanti, 2025).

c. Motivasi Belajar

Motivasi belajar menjadi faktor penting yang mempengaruhi stress akademik pasca praktik klinik. Mahasiswa keperawatan dengan motivasi belajar tinggi umumnya memiliki dorongan internal untuk menyelesaikan tugas akademik meskipun beban setelah praktik klinik cukup berat. Motivasi mendorong mahasiswa untuk membangkitkan kegiatan belajar, dan mengarahkan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh mahasiswa. motivasi belajar tidak hanya memberikan arah yang tepat bagi kegiatan belajar, tetapi juga nilai – nilai positif dalam kegiatan belajar dapat dibentuk oleh mahasiswa. (Way et al., 2022)

7. Dampak Stres Akademik Pasca Praktik Klinik

Stres akademik yang dialami mahasiswa setelah praktik klinik tidak hanya terasa secara psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap tahap belajar, kesehatan mental, serta motivasi dan kesiapan belajar mahasiswa. Ketika tekanan akademik lanjutan muncul setelah praktik klinik,

dampaknya bisa dirasakan dalam berbagai sisi kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa keperawatan. Diantaranya sebagai berikut :

a. Dampak Terhadap Prestasi Akademik

Stres akademik berpotensi menurunkan prestasi akademik mahasiswa karena stres yang berkepanjangan dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan memahami materi perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu, sehingga prestasi belajar dan indeks prestasi kumulatif (IPK) yang dicapai menjadi kurang optimal. Hal ini membuat mahasiswa merasa patah semangat dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. (Kishbuallah et al., 2024).

b. Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental

Selain mempengaruhi prestasi akademik, stres akademik pasca praktik klinik juga memberikan dampak bagi kesehatan mental mahasiswa. mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi sering menimbulkan gejala seperti gangguan pencernaan, gangguan pola tidur, sering merasa lelah untuk menjalani hari – hari dikampus, tidak bersemangat, ada juga yang ingin mengakhiri dan mengunggah keluh kesah di media sosialnya. Kondisi mental yang tidak baik setelah menjalani praktik klinik dapat mempengaruhi kapasitas mahasiswa untuk berpikir jernih, membuat keputusan, dan menghadapi tugas – tugas dikampus (Nurhayati & Meliyani, 2025).

c. Dampak terhadap Motivasi dan Kesiapan Belajar

Stres akademik setelah praktik klinik juga dapat melemahkan motivasi belajar mahasiswa. Salah satu ciri – ciri mahasiswa yang mempunyai motivasi yang tinggi adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan atau cita – cita dalam masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, dan lingkungan yang kondusif. Ketika mahasiswa merasa tertekan oleh tugas lanjutan seperti

penyusunan laporan dan evaluasi akademik, banyak yang mengalami penurunan motivasi belajar sehingga membuat mahasiswa merasa sulit untuk berpikir fokus dan merasa tidak siap untuk menghadapi tanggung jawab akademik berikutnya. Hal ini tidak hanya berdampak pada capaian hasil belajar, tetapi juga dapat berlanjut menjadi kurang siap menghadapi praktik klinik berikutnya (Ramadan & Yushita, 2022).

2. Sumber Stres Akademik Pasca Praktik Klinik

Setelah menyelesaikan praktik klinik mahasiswa keperawatan masih dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang menjadi sumber stres. Stres akademik pada mahasiswa keperawatan pasca praktik klinik terutama bersumber dari kombinasi tuntutan akademik, dan klinik yang harus dijalani secara berkelanjutan. Setelah menyelesaikan praktik klinik yang intensif mahasiswa dihadapkan untuk kembali menguasai teori yang kompleks, termasuk anatomi, fisiologi, farmakologi, dan berbagai ilmu keperawatan sesuai dengan tingkat semesternya, selain dihadapkan untuk menguasai teori mahasiswa juga harus dihadapkan untuk menyusun laporan praktik klinik yang diharuskan untuk mengaplikasikan pengetahuan teori ke dalam situasi klinis nyata selama praktik klinik dan menghadap dosen pembimbing akademik untuk evaluasi terkait hasil laporannya. Kombinasi antara beban akademik lanjutan, tuntutan evaluasi, dan kelelahan pasca praktik klinik membuat mahasiswa merasa kelelahan fisik dan mental akibat praktik klinik yang menjadi sumber utama stres akademik mahasiswa keperawatan (Dodikrisno E Manery et al., 2024)

C. Konsep Dukungan Keluarga

1. Definisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga dapat didefinisikan sebagai bentuk keterlibatan keluarga dalam memberikan bantuan, perhatian, dan dorongan untuk anak agar lebih termotivasi untuk belajar. Dukungan ini mencakup berbagai bentuk seperti dukungan emosional, dukungan material, maupun psikologis yang dapat membantu mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik. Dukungan keluarga dapat berperan dengan signifikan

dikarenakan setiap manusia memiliki kebutuhan sosial dasar untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya dan menerima umpan balik agar mahasiswa dapat merasakan, menilai, dan merespon dukungan yang diberikan oleh keluarganya yang pada akhirnya berdampak baik bagi perubahan fisik, perkembangan kognitif, dan kebahagiaan individu (Istianah et al., 2025).

2. Bentuk – bentuk Dukungan Keluarga

Bentuk – bentuk dukungan keluarga menurut (Istianah et al., 2025) adalah sebagai berikut :

a. Dukungan secara sikap

Ditunjukkan melalui sikap keluarga yang peduli terhadap kondisi mahasiswa seperti tidak menyalahkan ketika dirinya gagal, dan mau memahami kondisi mahasiswa. Sikap peduli, tidak menyalahkan saat mahasiswa mengalami kegagalan, serta penerimaan untuk memahami tekanan yang sedang dihadapi menjadi bentuk dukungan yang sangat berarti. Ketika keluarga mampu bersikap terbuka dan tidak menghakimi, mahasiswa akan merasa lebih aman secara emosional dan tidak takut untuk menceritakan kesulitan yang dialaminya.

b. Adanya penerimaan dari sikap keluarga

Keluarga bisa menerima apa adanya termasuk saat mahasiswa merasa lelah, gagal, atau belum mencapai hasil yang diharapkan keluarga. Sikap penerimaan ini membuat mahasiswa merasa dihargai sebagai manusia, bukan semata – mata dinilai dari prestasi akademik. Dengan adanya penerimaan tersebut, mahasiswa cenderung memiliki ketenangan batin dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam menjalani proses perkuliahan.

c. Dukungan informasional

Saat mahasiswa merasa kehilangan jati dirinya dan bingung dengan dunia perkuliahannya, keluarga dapat memberikan arahan, saran, atau masukan yang dapat membantu mahasiswa mengambil keputusan. Masukan yang diberikan oleh keluarga sering kali menjadi

pertimbangan penting bagi mahasiswa dalam mengambil keputusan akademik maupun pribadi.

d. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental berkaitan dengan bantuan nyata yang diberikan oleh keluarga untuk menunjang proses pendidikan mahasiswa. Bentuk dukungan ini dapat berupa dukungan finansial seperti pembayaran biaya kuliah, penyediaan fasilitas belajar, hingga pemenuhan kebutuhan sehari – hari. Dukungan ini membantu mengurangi beban pikiran mahasiswa, sehingga mereka dapat lebih fokus pada kegiatan akademik tanpa harus terbebani oleh masalah ekonomi.

e. Dukungan penilaian

Dukungan penilaian kepada mahasiswa dapat diberikan melalui memberikan penghargaan, pujian, dan kepercayaan terhadap kemampuan mahasiswa saat menempuh pendidikan. Bentuk dukungan ini dapat berupa pujian, penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, serta kepercayaan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikannya.

f. Dukungan emosional

Ditunjukkan melalui perhatian, empati, dan kesediaan keluarga untuk mendengarkan keluhan mahasiswa. Hal ini membuat mahasiswa lebih percaya diri untuk menjalani masa perkuliahannya dan tekanan akademik lainnya. Mahasiswa juga merasa lebih semangat untuk menjalani aktivitasnya di setiap hari dan merasa dirinya aman.

3. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Berikut ini adalah faktor – faktor yang membuat dukungan keluarga menjadi lebih kuat, terutama dalam mendukung mahasiswa selama di dunia perkuliahan (Sa'adiyah & Susanti, 2023).

g. Interaksi dan komunikasi dalam keluarga

Ketika komunikasi dalam keluarga berjalan dengan baik maka mahasiswa lebih mudah untuk berbicara secara terbuka dan percaya, seperti curhat tentang dunia perkuliahannya (berkeluh kesah), atau memberikan bantuan disaat mahasiswa mengalami masalah. Hal ini membuat mahasiswa merasa didengar dan didukung secara emosional.

h. Perhatian keluarga terhadap mahasiswa

Perhatian yang diberikan keluarga kepada mahasiswa dapat berupa sikap pengertian, memberi rasa aman kepada mahasiswa, memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan memberikan rasa aman.

4. Peran Dukungan Keluarga Pada Mahasiswa

Dukungan keluarga memiliki peran yang penting untuk membantu mahasiswa dalam menjalani masa perkuliahannya, diantaranya adalah sebagai pembentukan kekuatan psikis, tempat untuk mendengar keluhan kesah tanpa merasa dihakimi, dan tempat ternyaman bagi mahasiswa untuk bisa merasakan kehangatan kasih sayang. Penelitian menunjukkan bahwa adanya dorongan, pujian, saran, dan umpan balik dari keluarga yang diterima mahasiswa dapat membantu mahasiswa meningkatkan *resiliensi* akademik. Dukungan keluarga juga memberikan dampak positif bagi kehidupan mahasiswa dari segi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Sa'adiah & Susanti, 2023).

Pada mahasiswa keperawatan memiliki tantangan yang lebih sulit, terutama setelah menjalani praktik klinik. Tekanan emosional, kelelahan fisik, dan tuntutan profesional sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa keperawatan. Dalam kondisi ini dukungan keluarga berperan sangat penting bagi mahasiswa agar mampu menopang kondisi psikologis mahasiswa untuk memulihkan mental, dan mempertahankan semangat belajar.

5. Dukungan Keluarga dalam Konteks Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik yang sangat kompleks, dimana selain mempelajari teori mereka juga

dituntut untuk mampu menerapkan keterampilan keperawatan secara langsung di lapangan. Beban tugas akademik yang padat, tekanan evaluasi klinik, serta tuntutan profesional menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Dalam konteks ini, dukungan keluarga berperan sebagai salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan tersebut.

Hasil penelitian di Indonesia menunjukka bahwa dukungan keluarga yang tinggi pada mahasiswa keperawatan dapat mengurangi stres akademik yang tinggi pada mahasiswa keperawatan, hal ini dikarenakan dukungan keluarga dinilai memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik. Dukungan ini dapat memberikan rasa tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan kesejahteraan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik keterlibatan keluarga dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan emosional yang mereka hadapi selama masa perkuliahan (Istianah et al., 2025).

D. Konsep Mahasiswa Keperawatan

1. Definisi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan tinggi di bidang keperawatan dan dipersiapkan untuk menjadi calon perawat profesional yang akan melakukan berbagai macam asuhan keperawatan di pelayanan dunia kesehatan. Dalam dunia pendidikannya mahasiswa keperawatan tidak hanya berfokus pada pembelajaran teori, namun mahasiswa keperawatan juga harus diterjunkan dalam praktik klinik di rumah sakit maupun fasilitas kesehatan untuk menerapkan keterampilan yang dipelajari secara langsung. Mereka diharapkan memiliki rasa tanggung jawab, berpikir kritis, serta keterampilan interpersonal yang baik, karena dalam dunia kesehatan mahasiswa dihadapkan pada tantangan akademik dan praktik klinik yang mengharuskan mahasiswa untuk berpikir cepat, dan mampu beradaptasi dalam berbagai situasi (Jayanti et al., 2021).

2. Karakteristik Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan pada umumnya pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu sekitar 18 – 24 tahun, di mana pada fase ini mahasiswa sedang belajar menyesuaikan diri dengan tanggung jawab akademik dan tuntutan profesi. Mayoritas mahasiswa keperawatan masih didominasi oleh perempuan, meskipun jumlah mahasiswa laki – laki mulai meningkat. Dilihat dari tingkat pendidikan, mahasiswa keperawatan menempuh jenjang yang berbeda seperti D3, S1, hingga profesi Ners, yang masing – masing memiliki tuntutan akademik dan praktik klinik yang tidak ringan. Praktik klinik keperawatan dianggap lebih menegangkan daripada praktik akademik, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mempelajari teori tetapi juga harus mampu beradaptasi pada lingkungan praktik klinik dengan beban tugas yang diberikan oleh pihak institusi (Siyamti & Maksum, 2023).

3. Peran dan Tanggung Jawab Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan diberikan tanggung jawab sebagai mahasiswa yang aktif belajar sekaligus calon tenaga kesehatan yang sedang dipersiapkan untuk terjun di dunia kerja secara langsung. Mahasiswa keperawatan memiliki tanggung jawab akademik seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, serta memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan oleh program studi, selain harus memenuhi tanggung jawab di dunia perkuliahan, mahasiswa keperawatan diharapkan juga dapat menumbuhkan kompetensi yang mencakup nilai *professional* seperti nilai dan etika keperawatan sejak memasuki universitas, saat memulai pelatihan keperawatan, hingga berlanjut selama praktik klinik keperawatan. Nilai – nilai profesional dalam keperawatan menjadi standar praktis untuk dapat mengevaluasi sikap yang memengaruhi perilaku profesional, seperti *caring*, *activism*, dan *professionalisme*, yang harus menjadi bagian integral dalam pengembangan mahasiswa keperawatan (Hapsari et al., 2022)

E. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Akademik Pasca Praktik klinik

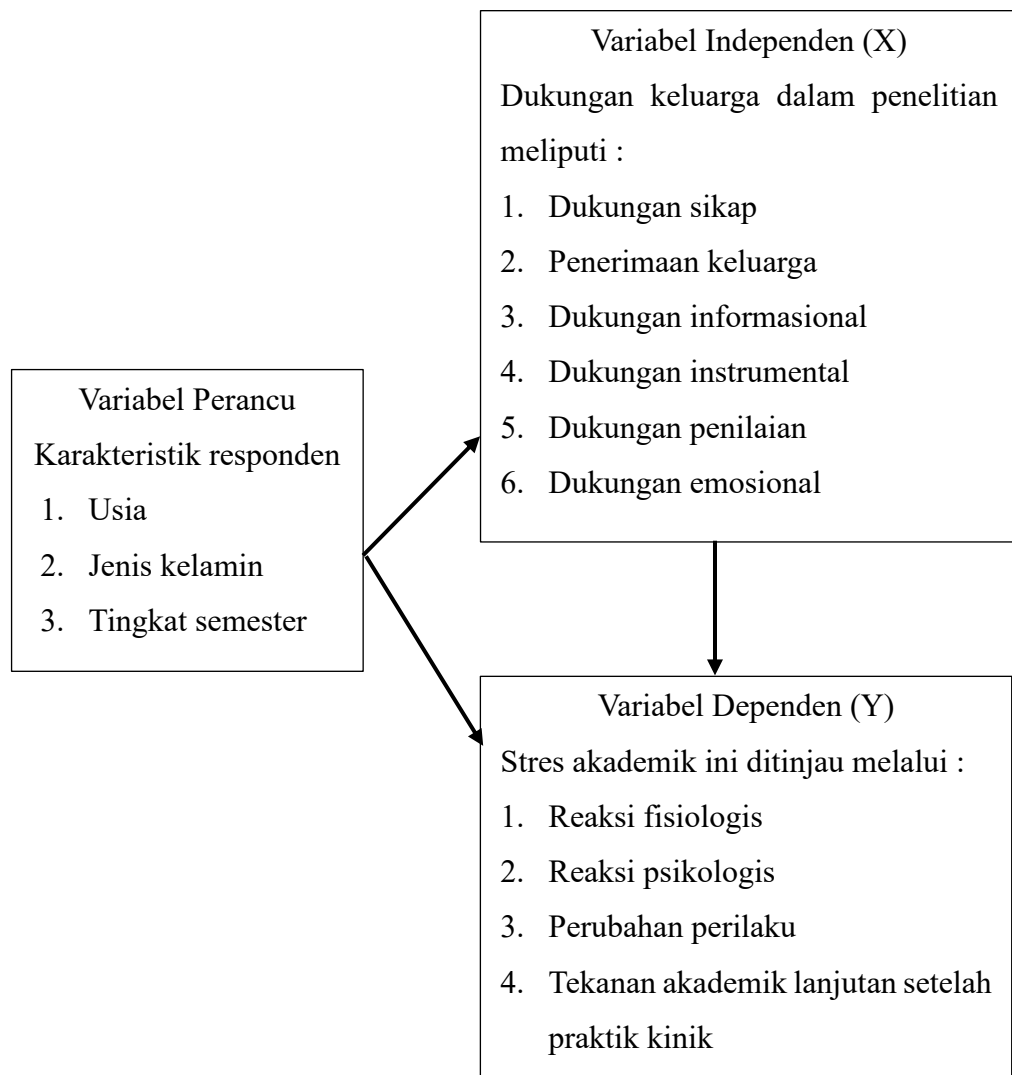
Dukungan keluarga berfungsi sebagai faktor protektif utama terhadap stres akademik mahasiswa. mahasiswa yang merasakan dukungan keluarga yang baik lebih mampu mengelola tekanan selama menjalani pendidikan. Mahasiswa yang merasakan adanya dukungan dari keluarga biasanya lebih mampu mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman, semangat, serta motivasi bagi mahasiswa untuk tetap menjalani proses pendidikan dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Anisa S & Komarudin (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan keluarga yang kuat lebih cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang merasa kurang mendapatkan dukungan keluarga. Temuan ini menunjukkan peran penting keluarga pada mahasiswa untuk membantu mengatasi tekanan akademik.

Pada mahasiswa keperawatan, dukungan keluarga menjadi semakin penting terutama setelah menjalani praktik klinik. Praktik klinik sering kali menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit, menghadapi pasien secara langsung, serta menyelesaikan berbagai tugas praktik yang cukup banyak. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan keluarga seperti dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan sosial, serta dukungan instrumental sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Individu yang mendapatkan berbagai dukungan yang dimana orang tua mampu mengajari, mendampingi, memberikan rasa nyaman, memberikan dorongan serta memberikan fasilitas untuk belajar dalam menyosong keberhasilan pendidikan. Selain dari dukungan emosional dukungan yang lain pun harus diberikan kepada mahasiswa seperti dukungan informasi, dukungan sosial dan dukungan instrumental dimana keluarga bisa menjadi motivator yang baik bagi mahasiswa dalam menempuh pendidikannya (Katimpale et al., 2022).

Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. Mahasiswa yang merasa

kurang diperhatikan atau tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga sering kali merasakan kecemasan, kesehatan mental, serta kesulitan dalam mengelola beban akademik. Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan keluarga yang rendah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan sangat penting dalam menurunkan tingkat stres akademik.

F. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian