

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi dan di tuntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan akademik, sosial, serta tuntutan perkembangan diri aktivitas akademik yang padat, seperti kuliah, tugas, praktikum, serta berbagai kegiatan organisasi, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres (Afifah & Wardani 2021). Kerentanan ini umumnya semakin meningkat pada mahasiswa di bidang kesehatan, karena beban akademik dan tuntutan kompetensi yang lebih kompleks dibandingkan program studi lainnya.

Dalam penelitian (Aris dkk, 2021) mendapatkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres. Penelitian Purwati (2020) terhadap mahasiswa keperawatan menunjukkan hampir 50% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dalam rentang sedang. Hasil Penelitian Hamzah & Rahmawati (2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa sarjana Keperawatan sebagian besar di kategori sedang (34,8%), dan kategori berat (26%).

Adapun fenomena stres akademik yang secara nyata terlihat di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada mahasiswa angkatan 2022 sampai 2025. Berdasarkan pengamatan di lingkungan akademik, mahasiswa keperawatan menghadapi jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan penyelesaian tugas yang menumpuk, serta kegiatan praktikum yang berjalan bersamaan dengan perkuliahan teori. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa harus menghadapi tekanan akademik hampir setiap hari selama masa perkuliahan (Saam & Wahyuni, 2021).

Selain beban akademik yang padat, mahasiswa keperawatan juga mengalami keterbatasan waktu istirahat akibat padatnya jadwal perkuliahan dan tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif singkat. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur waktu antara kegiatan akademik, praktikum, dan kebutuhan pribadi, yang pada praktiknya sering kali sulit untuk dilakukan secara optimal. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan secara fisik dan mental serta meningkatkan risiko terjadinya stres akademik (Ilhamsyah et al., 2023).

Stres akademik juga terlihat dari munculnya berbagai keluhan yang dialami mahasiswa selama mengikuti proses perkuliahan, seperti perasaan cemas terhadap tugas dan ujian, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta kelelahan berkepanjangan. Keluhan tersebut muncul sebagai respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang tinggi dan berlangsung terus-menerus selama semester berjalan (Pascoe et al., 2020).

Stres yang paling umum dialami mahasiswa adalah stres akademik (Afifah & Wardani, 2021). Stres akademik merupakan sebuah perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara emosional maupun fisik, hal ini diakibatkan oleh tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua dengan maksud memperoleh hasil akademik yang bagus, tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, tidak mendapatkan arahan dalam pengerjaan tugas dan kelas tidak kondusif (Tasalim & Cahyani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tabroni dkk.(2021) didapatkan bahwa stressor yang paling tinggi menyebabkan stres pada mahasiswa keperawatan adalah terkait akademik sebesar (56,8%). Stres akademik pada mahasiswa dapat dikenali melalui berbagai ciri yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik selama proses pembelajaran.

Adapun ciri ciri stres akademik yang dialami oleh mahasiswa seperti munculnya gejala emosional seperti gelisah, cemas, sedih atau depresi akibat tuntutan akademik, munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar, keringat berlebih, susah tidur, kehilangan energi serta lelah untuk belajar, dan munculnya gejala perilaku seperti muncul tindakan agresif, perilaku menyendiri atau anti-sosial, ceroboh, melamun, serta selalu menyalahkan orang lain (Ilhamsyah dkk, 2023).

(Bachtiar dkk,2023) menyimpulkan ada 3 kategori dimensi stress pada mahasiswa yaitu afektif, fisiologis dan perilaku serta

kognitif. Dimensi afektif berkaitan dengan respon emosional seperti perasaan cemas, tertekan, khawatir, dan kelelahan emosional yang muncul akibat tekanan akademik. Dimensi fisiologis tercermin melalui respon fisik tubuh, antara lain gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, dan ketegangan otot. Dimensi kognitif berkaitan dengan proses berpikir mahasiswa, seperti kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif, serta penilaian diri yang rendah terhadap kemampuan akademik. Sementara itu, dimensi perilaku tampak dalam perubahan perilaku mahasiswa, seperti menunda penyelesaian tugas, menghindari aktivitas akademik, menurunnya motivasi belajar, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Data penelitian global menunjukkan peningkatan prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa di seluruh dunia. Menurut Fentahun dkk., (2025) di Afrika melibatkan 7.828 mahasiswa melaporkan bahwa sekitar 5.067 mahasiswa sebesar 64,7% mengalami stres akademik. Di Nepal melaporkan bahwa dari 268 mahasiswa responden penelitian sebanyak 95 mahasiswa 35,4% mengalami stres tinggi. (Kaphle dkk., 2024). Di Arab Saudi, Al-Shahrani dkk (2023) melaporkan bahwa total 85,5% mahasiswa mengalami stres akademik. Sebuah studi di Bangladesh juga menemukan bahwa 76,8% mahasiswa menghadapi stres akademik selama masa kuliah mereka (Rabbi & Islam, 2024). Persoalan serupa juga terjadi di Indonesia, yang terlihat dari tingginya angka stres akademik.

Di Indonesia, fenomena ini juga terlihat di beberapa wilayah. Penelitian Agustini (2020) dilakukan pada 51 mahasiswa keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen, Malang, Jawa Timur, menemukan bahwa 24 orang (47,06%) mengalami stres akademik sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Devita & Mahdili (2020) terhadap 218 mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi sebanyak 122 responden (56%). Penelitian yang dilakukan Hutagalung (2022) juga didapatkan bahwa sebanyak 51,6% orang stres akademik berat, dan 28,6% orang stres akademik sangat berat.

Penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa juga telah dilakukan di beberapa universitas di Sumatera Barat, seperti penelitian Afillah (2023) di Universitas Prima Nusantara Bukit Tinggi dengan hasil bahwa sebanyak 27% responden kategori tinggi. Jaskia & Aviani (2024) melakukan penelitian terhadap 349 responden yang berkuliah di Kota Bukittinggi dan didapatkan hasil bahwa mayoritas responden (153 mahasiswa) memiliki stres yang sedang. Kemudian, penelitian juga dilakukan di Universitas Negeri Padang terhadap sebanyak 338 mahasiswa dan didapatkan hasil bahwa terdapat mahasiswa dengan kategori stress akademik tinggi sebanyak 133 mahasiswa (39%), (Delfri et al., 2024).

Di Universitas Andalas penelitian terkait gambaran stres akademik pada mahasiswa keperawatan juga dilakukan. Penelitian Fernandes *et al.* (2022) terkait stres akademik mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Andalas menunjukkan bahwa pada 121 mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan bahwa 85,1% sekitar 103 mahasiswa mengalami stres akademik rendah. Penelitian Sekar (2021) melakukan penelitian terkait stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas di Masa Pandemi COVID-19 dan didapatkan hasil bahwa rata-rata stres akademik responden sebesar 119,7% yang berarti stress akademik mahasiswa keperawatan di masa pandemi Covid-19 cenderung tinggi. Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, terlihat bahwa stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa keperawatan dengan tingkat dan karakteristik yang bervariasi. Tingginya stres akademik pada mahasiswa keperawatan tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling berkaitan.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. (Tabroni, dkk 2021) beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor paling umum yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan yaitu beban akademik, penugasan dan ujian, beban kerja praktik klinik yang tinggi, dan pemenuhan keseimbangan keterampilan klinik dan akademik.

Penelitian Murtaza dkk. (2024) mengungkapkan bahwa selain faktor eksternal, tekanan internal berupa ekspektasi diri yang berlebihan untuk mencapai prestasi akademik yang sempurna sering kali memicu kecemasan pada mahasiswa. Hal ini diperburuk dengan fenomena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola waktu antara jadwal kuliah yang padat dan kebutuhan istirahat pribadi. Sejalan dengan itu, Ratan et al. (2023) menekankan bahwa ketidakseimbangan dukungan sosial dan kurangnya koping individu dalam menghadapi lingkungan rumah sakit yang menekan dapat mempercepat terjadinya *burnout* akademik. Lebih lanjut, Huda dan Rosyidi (2023) menambahkan bahwa interaksi interpersonal yang kompleks di lahan praktik, termasuk ketakutan akan melakukan kesalahan prosedur medis yang fatal, menjadi beban psikologis tersendiri.

Adapun faktor internal dan eksternal yang dapat terjadi juga , faktor internal seperti pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, dan strategi koping yang tidak efektif, serta faktor fisik seperti kelelahan akibat jadwal perkuliahan yang padat (Zaini, 2022). Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, masalah finansial, tuntutan kerja sampingan, serta kesulitan mengatur waktu juga memperburuk stres akademik mahasiswa (Rohmah & Mahrus, 2024). Penelitian Sosiady & Ermansyah (2020) menegaskan bahwa beban tugas yang tinggi dan waktu penyelesaian yang terbatas merupakan penyumbang terbesar peningkatan ti stres pada mahasiswa.

Faktor pendorong lainnya dalam penelitian oleh Kurniawan Djoar *et al.*, (2024) menyebutkan bahwa motivasi juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi stress akademik, rendahnya motivasi yang dimiliki mahasiswa terbukti mampu meningkatkan stress akademik. Kusaini *et al.*, (2024) melalui penelitiannya turut pula menambahkan faktor yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa, yakni adanya tekanan, baik dari akademik maupun orang tua, serta adanya rasa takut apabila gagal. Tuntutan untuk memenuhi standar akademik yang tinggi, ujian yang mendekat, dan kewajiban menyelesaikan skripsi semakin memperburuk tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa. Selain itu, harapan orang tua terhadap prestasi akademik atau karier mahasiswa turut menambah beban psikologis, sehingga memunculkan ketakutan akan kegagalan tidak mampu memenuhi ekspektasi yang diinginkan semakin memperburuk stress akademik yang dialami.

Stres akademik juga dapat menimbulkan dampak pada mahasiswa, baik secara biologis, psikologis, kognitif, maupun perilaku. Secara biologis, mahasiswa dapat mengalami sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, ketegangan otot, serta penurunan daya tahan tubuh (Tasalim & Cahyani, 2021). Secara psikologis, stres dapat memicu kecemasan, mudah marah, gelisah, dan rasa kewalahan (Efrianti, 2021). Pada aspek kognitif, mahasiswa sering mengalami sulit berkonsentrasi, penurunan kemampuan mengingat, dan munculnya pikiran negatif

(Reddy *et al.*, 2018). Sementara secara perilaku, stres dapat memicu prokrastinasi, penurunan performa akademik, perubahan pola makan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Siregar & Putri, 2020).

Stres akademik yang tidak teridentifikasi dan tidak dikelola dengan baik, menurut Bedewy dan Gabriel (2021), dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis, serta performa akademik mahasiswa. Pada mahasiswa keperawatan, kondisi ini berpotensi memengaruhi kesiapan akademik dan profesional sebagai calon tenaga kesehatan. Oleh karena itu, identifikasi stres akademik menjadi penting sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan dan penanganan stres akademik di lingkungan pendidikan keperawatan. Dampak stres akademik yang berkepanjangan tidak hanya memengaruhi kondisi individu mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada keberlanjutan studi di perguruan tinggi.

Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, sebagai salah satu institusi pendidikan kesehatan terkemuka di Padang, yang menghadapi tantangan terkait retensi mahasiswa pada Program S1 Keperawatan. Berdasarkan data internal yang diperoleh dari bagian akademik Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas dari angkatan 2022 sampai angkatan 2025, terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami penghentian atau BSS, baik berupa cuti maupun pengunduran diri.

Secara rinci, pada angkatan 2022 tercatat 20 mahasiswa yang melakukan pengunduran diri dari program studi. Angkatan 2023 menunjukkan kondisi serupa, dengan 21 mahasiswa yang melakukan pengunduran diri dan 1 mahasiswa cuti, sehingga total mahasiswa yang menghentikan atau menunda studi mencapai 22 orang. Angkatan 2024 mencatat 4 mahasiswa yang melakukan pengunduran diri dan 1 mahasiswa cuti, sehingga totalnya sebanyak 5 orang. Sementara angkatan 2025, sebagai angkatan terbaru, belum terdapat kasus cuti maupun pengunduran diri. Meskipun alasan pengunduran diri bersifat multifaktorial, tingginya angka mahasiswa yang tidak menyelesaikan studi ini mengindikasikan adanya tekanan beban akademik yang perlu dievaluasi lebih lanjut kaitannya dengan stres akademik.

Meskipun data akademik tersebut tidak secara spesifik mencantumkan alasan penghentian studi, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya retensi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa keperawatan. Penelitian Reddy dkk, (2021) menyatakan bahwa tekanan akademik yang tinggi, tuntutan akademik dan praktik klinik, serta ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi mahasiswa dapat memicu stres akademik yang berdampak pada penurunan motivasi belajar, kelelahan akademik, hingga keputusan untuk menunda atau menghentikan studi. Oleh karena itu, tingginya angka mahasiswa yang tidak menyelesaikan studi tepat

waktu dan keluar di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas menjadi indikasi perlunya kajian lebih lanjut mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang mahasiswa S1 Angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada bulan Desember 2025, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami stres akademik yang berbeda. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6 orang mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 4 orang mahasiswa mengalami stres akademik berat. Berdasarkan tingkat semester, terdiri dari 3 orang mahasiswa semester (7), 3 orang semester (5), 2 orang semester (3), dan 2 orang semester (1).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa berkaitan dengan berbagai dimensi stres akademik. Pada dimensi afektif, mahasiswa menyatakan mengalami respons emosional terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Pada dimensi perilaku dan fisiologis, mahasiswa mengungkapkan kesulitan dalam berkonsentrasi serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

Hasil studi pendahuluan tersebut juga diperkuat dengan pengamatan fenomena di lingkungan kampus yang menunjukkan pola stres berbeda tiap angkatan. Pada Angkatan 2022, mahasiswa cenderung mengalami stres akibat beban tugas akhir dan persiapan karir (Murtaza

dkk., 2024). Pada Angkatan 2023, stres dipicu oleh transisi ke mata kuliah klinis yang berat (Huda & Rosyidi, 2023). Sedangkan pada Angkatan 2024, stres muncul karena kesulitan manajemen waktu (Pascoe et al., 2023), dan pada Angkatan 2025, stres didominasi oleh kecemasan terhadap lingkungan akademik baru (Saam & Wahyuni, 2013). Fenomena yang terjadi ini menunjukkan bahwa stres akademik adalah masalah sistemik yang terjadi di sepanjang masa studi mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas."

Dari berbagai penelitian yang telah mengkaji stres akademik pada mahasiswa keperawatan di berbagai wilayah, Rodríguez *et al.* (2020) menyebutkan bahwa sebagian besar penelitian dilakukan pada kelompok mahasiswa tertentu atau pada institusi yang berbeda, sehingga gambaran stres akademik secara menyeluruh pada seluruh mahasiswa keperawatan Universitas Andalas dalam satu institusi masih terbatas, selain itu perbedaan karakteristik lingkungan akademik, sistem pembelajaran, serta tuntutan akademik antar institusi memungkinkan adanya variasi stres akademik yang dialami mahasiswa. Keterbatasan tersebut menegaskan perlunya penelitian yang dilakukan secara lebih komprehensif.

Berdasarkan data dan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa keperawatan serta berbagai dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik terhadap kondisi afektif, fisiologis, perilaku, dan kognitif mahasiswa, dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu : “Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata distribusi frekuensi stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Andalas
- b. Diketahui rerata distribusi frekuensi stres akademik berdasarkan dimensi afektif, perilaku dan fisiologis, serta kognitif pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Insitusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran mahasiswa keperawatan yang mengalami stres akademik dan sebagai tambahan literatur mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.



