BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres akademik merupakan suatu fenomena yang saat ini sering terjadi dikalangan mahasiswa salah satunya adalah mahasiswa keperawatan. Mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres akademik karena beberapa faktor seperti tuntutan kurikulum keperawatan yang padat dengan jumlah sks yang banyak dan pencapaian teori, praktik, dan klinik dalam waktu yang bersamaan. Selain itu mereka dituntut untuk mengerjakan tugas, ujian tulis, ujian praktik, dan ujian klinik yang diuji oleh masing-masing *expert* keperawatan dalam waktu yang bersamaan. Hal ini menjadi masalah tersendiri yang akan mempengaruhi kondisi psikologis dan kualitas akademik mahasiswa (Tremblay *et al*., 2022).

Stres yang dialami ini muncul akibat berbagai tekanan yang berkaitan dengan kegagalan akademik, seperti kesulitan dalam menampilkan kemampuan diri di kelas saat diskusi, merasa tertekan saat mencoba menjawab pertanyaan dosen, atau kesulitan dalam memahami materi kuliah yang diajarkan dan tekanan *skill lab* seperti tutorial dan osce. Selain itu, persaingan yang ketat dengan teman-teman sekelas serta tuntutan tinggi dari dosen dan harapan yang besar dari orang tua turut memperburuk situasi, membuat perasaan cemas dan tertekan semakin mendalam (Khoirunnisa dan Gumiandari, 2023).

Secara global, tingkat stres mahasiswa Keperawatan berkisar antara 38% hingga 71%, dengan angka tertinggi di Asia mencapai 61,3% (Jeong *et al*., 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alghataine *et al*., (2022) di Al Khalidiya Health Center, Arab Saudi, sekitar 40,2% mahasiswa keperawatan melaporkan tingkat stres yang tinggi. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik dan kebutuhan akan program dukungan kesehatan mental di institusi pendidikan. Menurut Ribeiro *et al*., (2020) mengungkapkan bahwa

3,5% mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres tinggi, 55,2% mengalami tingkat stres sedang dan 41,3% mengalami tingkat stres rendah. Hasil penelitian yang dilakukan di *Abhilashi College of Nursing,* India, menunjukkan bahwa sebanyak 64% mahasiswa keperawatan yang disurvei mengalami stres akademik. Angka ini mencerminkan tingkat tekanan yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa keperawatan, yang dapat memengaruhi kualitas hidup serta kinerja akademik mereka. Temuan ini menjadi dasar penting untuk memperhatikan kesehatan mental mahasiswa keperawatan, mengingat tantangan yang mereka hadapi selama proses pendidikan (Kumar, 2020). Salah satu faktor utama penyebab stres akademik adalah jumlah tugas yang berlebihan. Sebanyak 69,5% mahasiswa merasa terbebani dengan beban tugas yang diberikan oleh dosen (Al-Kumaim dkk., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saniya dan Wahyuni, (2024) di Indonesia, prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa keperawatan bervariasi antara 36,7% hingga 71,6%**.** Angka ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menghadapi tekanan yang signifikan dalam menjalani kegiatan akademik, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Selain itu, mempersiapkan ujian juga menjadi faktor utama penyebab stres akademik.

Stres akademik menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan tinggi dalam menjalani studi mereka. Untuk mengatasi stres ini, berbagai metode telah dikembangkan, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis**.** Terapi non-farmakologis, seperti *guided imagery* dan *slow deep breathing***,** telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, seiring berkembangnya riset, muncul terapi alternatif yang semakin mendapat perhatian, yaitu *Auriculotherapy* (Jales *et al*., 2021). *Auriculotherapy* adalah metode pengobatan nonfarmakologis berbasis pada pengobatan komplementer yang menstimulasi titik-titik saraf daun telinga. Hal ini memicu reaksi di sistem neurovegetatif, organ, atau daerah meridian *Auriculotherapy* untuk mengembalikan keseimbangan

homeostatis. Dengan menstimulasi titik-titik yang sesuai, *Auriculotherapy* dapat membantu mengurangi rasa sakit, mengatasi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, mual muntah, konstipasi serta merangsang fungsi organ tertentu, meningkatkan aliran darah, dan meredakan gejala-gejala fisik lainnya (Corrêa *et al*., 2020). *Auriculotherapy* juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres, hal ini didukung oleh penelitian Do Prado *et al.*, (2018) hasil penelitian ini didapatkan bahwa terapi *Auriculotherapy* dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Brazil dengan hasil p=0.001. Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan keefektifan *Auriculotherapy* dalam mengatasi stres akademik dengan hasil signifikan P < 0,0001 (Dellovo *et al*., 2019). Studi yang dilakukan di Korea Selatan juga mengungkapkan bahwa *Auriculotherapy* dapat menjadi metode alternatif yang efektif dalam mengurangi stres akademik, dengan hasil yang signifikan P < 0,033 (Cha *et al.,* 2017*).*

Poltekkes Kemenkes Bengkulu salah satu perguruan tinggi yang ada di Bengkulu dengan jumlah mahasiswa keperawatan yang cukup banyak, salah satu indikator stres akademik adalah hasil belajar mahasiswa. Hasil pengumpulan data pada bulan agustus didapatkan hasil 27% mahasiswa mengalami penurunan Indeks Prestasi Akademik (IPK) dengan rata-rata penurunan 0,24 poin. Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang mahasiswa diambil dari masing-masing tingkat 2,3,4 didapatkan bahwa mahasiswa mengatakan stres akademik karena tugas yang diberikan dosen terlalu banyak dan nilai ujian yang menurun. Dalam upaya untuk membina mahasiswa yang mengalami penurunan IPK, jurusan akan melakukan pemanggilan mahasiswa untuk menjalani sesi bimbingan yang dijadwalkan dengan pihak akademik atau kemahasiswaan. Selain itu, peran dosen Pembimbing Akademik (PA) juga sangat penting dalam memberikan arahan dan dukungan kepada mahasiswa, memastikan mereka tidak hanya mengatasi tekanan akademik, tetapi juga memperoleh bimbingan yang tepat guna mencapai tujuan akademiknya dengan baik, mengatasi gejala stres akademik

seperti kelelahan, kesulitan tidur, cemas dan kelelahan, namun upaya ini belum sepenuhnya berhasil.

Studi pendahuluan dilakukan pada bulan agustus tahun 2024 dengan penyebaran koesioner kepada 30 mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, didapatkan hasil 1 (4%) mahasiswa dengan stres ringan, 20 (67%) mahasiswa dengan stres sedang, dan 9 (30%) mahasiswa dengan stress berat. Berdasarkan hasil uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu".

B. Rumusan Masalah

Stres akademik sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan hingga hampir menyerah dengan proses belajarnya. Fenomena ini tidak hanya terjadi di satu tempat, tetapi telah menjadi masalah global. Sebuah studi menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38 hingga 71 persen, sementara di Asia angkanya mencapai 61,3% (Jeong *et al.,* 2019). Di Indonesia khususnya pada jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, tantangan akademik yang dihadapi cukup berat seperti tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas praktikum dan ujian yang sering kali dilakukan secara bersamaan menjadi faktor-faktor yang berkontribusi sebagai stresor yang signifikan. Hal ini menambah beban psikologis mahasiswa, yang harus mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kondisi emosional yang ada. Mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu menghadapi tekanan akademis yang cukup besar, dilihat dari studi pendahuluan dari 30 mahasiswa 67% mengalami stress sedang, oleh karena itu perlunya dilakukan upaya untuk mengatasi stres akademik. Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah " Apakah ada Pengaruh *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Bengkulu?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh pemberian *auriculotherapy* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui karakteristik responden terdiri dari beban akademik dan kegiatan kampus pada mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

   b. Mengetahui rata-rata skor *stres* responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu..

   c. Mengetahui perbedaan rata-rata skor stres sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

   Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu mengetahui cara menurunkan stres akademik.

2. Bagi Perawat

   Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan atau rujukan dalam pengambilan keputusan. dalam penanggulangan atau pengobatan non-farmakologi sebagai alternatif untuk menurunkan stres akademik.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan *evidence based nursing* dalam merancang intervensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan dapat dijadikan referensi bacaan dalam menurunkan stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai acuan, sumber informasi, serta referensi ilmiah yang dapat digunakan dan dikembangkan dalam studi-studi lanjutan yang relevan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu