BAB II
TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Dasar Stres

1. Pengertian Stres

Istilah stres pertama kali di kemukakan oleh Walter Cannon seorang ahli psikologi dari *Harvard University* menyatakan bahwa saat individu merasakan adanya suatu ancaman yang berasal dari luar dirinya maka individu cenderung untuk menyerang ancaman atau bertahan. Stress merupakan hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatan (Ekawarna, 2018). Menurut Canale *et al*., (2019) dikatakan stress yaitu apabila individu menilai bahwa situasi lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu.

2. Teori Stres

Pada masa kini, telah berkembang berbagai teori yang membahas mengenai *stres*. Namun demikian, acuan utama yang sering digunakan merujuk pada ringkasan yang disusun oleh Phillip L. Rice ; Ekawarna, (2018), yang mengklasifikasikan teori-teori utama mengenai *stres* ke dalam tiga kategori, yaitu *biological stress theories*, *psychological stress theories*, dan *social stress theories*.

a. *Biological Stress Theories*

Teori-teori stres secara biologis mencoba menjelaskan, tentang respons tubuh terhadap stres. Teori-teori ini antara lain *general adaptation syndrome*, dan *diathesis-stress model.*

1) *General Adaptation Syndrome (GAS)*

Berdasarkan teori ini, *stress* dipahami sebagai suatu tuntutan nonspesifik yang dialami oleh tubuh dan dapat mengganggu keseimbangan fisiologis individu. Teori ini pertama kali dikemukakan oleh Hans Selye, yang mengidentifikasi tiga tahapan utama dalam respons tubuh terhadap *stress*, yaitu *alarm*,

resistance, dan *exhaustion*. Pada saat individu menghadapi suatu *stressor*, reaksi awal yang muncul adalah tahap *alarm*, yang berfungsi sebagai peringatan dini atas gangguan yang terjadi. Fase ini ditandai oleh aktivasi sistem tubuh melalui sinyal biokimia, yang tampak melalui gejala fisik seperti ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, percepatan denyut jantung, dan manifestasi lainnya.

Jika stres berlangsung dalam waktu lama, maka individu akan memasuki tahap kedua, yaitu tahap resistensi. Pada fase ini, tubuh menunjukkan respons seperti ketegangan, kegelisahan, dan kelelahan, sebagai bentuk usaha untuk melawan stres. Apabila usaha ini berhasil, tubuh akan kembali ke kondisi seimbang (homeostasis). Namun, jika upaya tersebut gagal, hal ini dapat menyebabkan kecelakaan, pengambilan keputusan yang keliru, atau bahkan timbulnya penyakit. Ketika stres terus berlanjut dan energi tubuh mulai menipis, kemampuan untuk melawan stres pun menurun, sehingga seseorang akan memasuki tahap ketiga, yakni tahap kelelahan. Pada tahap ini, risiko terkena berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes, hingga kematian akan meningkat secara signifikan. Berdasarkan teori GAS, disimpulkan beberapa hal berikut.

a) Setiap makhluk hidup secara biologis memiliki mekanisme bawaan yang berfungsi untuk menjaga kestabilan kondisi internal tubuh. Proses menjaga kestabilan tersebut dikenal dengan istilah *homeostasis*.
b) Keberadaan *stressor*, seperti agen penyebab penyakit atau beban pembelajaran yang berlebihan, dapat mengganggu kestabilan internal tubuh.. Tubuh bereaksi terhadap berbagai stresor, baik yang tidak menyenangkan atau menyenangkan dan kemudian menimbulkan reaksi fisik yang nonspesifik.

Reaksi ini merupakan bentuk pertahanan diri dan perlindungan diri.

c) Penyesuaian terhadap stres terdiri dari beberapa langkah, dan tergantung pada keberhasilannya dalam melawan stresor.

d) Setiap organisme memiliki cadangan energi adaptif yang terbatas. Apabila cadangan tersebut sepenuhnya terkuras, maka kemampuan organisme untuk merespons *stress* yang berkelanjutan akan menurun secara signifikan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kematian.

2) *Diathesis-stress Model*

Model diathesis-stress tidak secara eksplisit mendefinisikan stres. Model ini menjelaskan bahwa faktor lingkungan dan faktor keturunan saling melengkapi dan berinteraksi dalam memengaruhi struktur serta fungsi biologis individu. Dalam kerangka ini, genetik seseorang dapat berperan sebagai faktor predisposisi atau kesiapsiagaan terhadap stres. Adanya ambang batas stres yang rendah atau kelemahan organik tertentu dapat membuat individu lebih rentan terhadap penyakit yang dipicu oleh stres. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh intensitas stres, kecepatan terjadinya, serta pengalaman pribadi seseorang. Situasi yang tidak menimbulkan tekanan bagi satu individu, bisa saja menimbulkan stres pada individu lain yang memiliki respons lebih lemah, meskipun secara genetik tergolong kuat.

Kekuatan dari model ini terletak pada keseimbangan antara pengaruh faktor internal (seperti kondisi biologis) dan faktor eksternal (seperti tekanan lingkungan). Namun, kelemahannya adalah kurangnya perhatian terhadap aspek sosial-kognitif yang juga berperan dalam timbulnya stres, serta kesulitan dalam merumuskan definisi operasional dari konsep tersebut.

b. *Psychological Stress Theories*

Tujuan teori stres psikologis adalah menjelaskan bagaimana kepribadian, ekspektasi, dan interpretasi dari suatu peristiwa sosial atau pribadi berkontribusi terhadap keadaan yang penuh tekanan. Teori ini mencoba untuk mengemukakan alasan yang dapat dipercaya, seperti perubahan perilaku yang disebabkan oleh stres. Teori psikologis juga mencoba menjelaskan bagaimana mekanisme penanganan dapat mengurangi dampak stres atau menghentikannya terjadi lagi. Model transaksional kognitif, teori pembelajaran, dan model psikodinamik adalah contoh teori stres psikologis.

1) *Psychodynamic Model*

Model *psikodinamik* dikembangkan oleh Sigmund Freud, yang memandang stres sebagai bentuk dasar dari kecemasan. Freud mengemukakan bahwa terdapat dua jenis kecemasan, yaitu *signal anxiety* dan *traumatic anxiety*. *Signal anxiety* muncul sebagai respons terhadap ancaman eksternal yang dirasakan sebagai bahaya. Ancaman ini memicu *stressor-strain* atau ketegangan karena dianggap berpotensi membahayakan, sehingga melalui mekanisme insting, individu mengalami kecemasan. Sementara itu, *traumatic anxiety* merujuk pada kecemasan yang bersumber dari konflik internal, yang berasal dari dorongan instingtif. Sebagai ilustrasi, apabila dorongan seksual ditekan, individu akan mencoba melakukan penyesuaian diri (*coping*); namun, apabila dorongan tersebut tetap aktif secara agresif dan *coping* tidak berhasil, maka tingkat kecemasan akan semakin meningkat. Kekuatan teori ini terletak pada kemampuannya membangun *construct* yang didasarkan pada intuisi dengan daya jelajah yang luas. Namun demikian, kelemahannya mencakup keterbatasan dalam penerapan pada skala kecil, kurangnya perhatian terhadap aspek biologis dan sosial, serta kesulitan dalam melakukan pengukuran dan pengujian secara empiris.

2) *Learning Theory*

Teori belajar pada umumnya yang digunakan untuk menjelaskan stres adalah teori *classical conditioning model (Pavlovian), operant model (Skinnerian),* atau kombinasi dari keduanya. Menurut teori ini, stres adalah kesalahan dalam *conditioning* yang menyebabkan respons emosi yang terkondisi.

Dua aspek penting dalam proses *conditioning* yang berkaitan dengan teori stres meliputi respons emosional seperti rasa takut dan kecemasan, yang mencakup komponen perilaku, psikologis, dan fisiologis. Strategi utama dalam mengatasi kondisi ini adalah dengan menghindari sejauh mungkin *stimulus* yang berpotensi menimbulkan stres. Secara subjektif, individu akan mengalami ketegangan internal ketika berhadapan dengan situasi yang dianggap menakutkan. Respon tubuh terhadap kondisi ini ditandai oleh gejala fisik seperti peningkatan tekanan darah, keluarnya keringat berlebih, serta meningkatnya suhu tubuh. Dalam proses *conditioning*, ketiga komponen tersebut perilaku, psikologis, dan fisiologis dapat dipengaruhi oleh *conditional stimuli*.

Teori *operant* menjelaskan bahwa perubahan perilaku sangat bergantung pada *outcomes* yang dihasilkan, baik yang bersifat positif maupun negatif. Apabila suatu perilaku menghasilkan *outcome* yang menyenangkan dan diikuti oleh pemberian *reward* (hadiah atau ganjaran), maka perilaku tersebut cenderung akan diulang. Sebaliknya, apabila perilaku tersebut menghasilkan *outcome* yang tidak menyenangkan atau disertai dengan *punishment* (hukuman), maka kecenderungan untuk mengulang perilaku tersebut akan menurun. Penjelasan mengenai stres dari sudut pandang *operant* berfokus pada penguasaan perilaku menghindar serta kendali diskriminatif terhadap gejala perilaku. Dalam hal ini, perilaku menghindar dipandang sebagai respons

operant yang dipelajari untuk mengurangi perasaan takut dan cemas.

3) *Cognitive Transactional Model*

Teori ini memandang stres sebagai suatu proses yang melibatkan stressor dan ketegangan, dengan menambahkan dimensi hubungan timbal balik antara individu dan lingkungan. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, interaksi yang saling memengaruhi antara manusia dan lingkungannya dikenal dengan istilah *transactional relationship*. Dalam konteks ini, stres tidak hanya dipahami sebagai suatu stimulus atau respons semata, melainkan sebagai hasil dari dinamika interaktif yang kompleks antara individu dan lingkungan di sekitarnya. juga suatu proses di mana seseorang adalah pengantara *(agents)* yang aktif, rasional, dan pengambil keputusan yang baik sehingga dapat memengaruhi stresor melalui strategi-strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, stres bersumber dari adanya hubungan, antara tuntutan dengan sumber *coping*.

Menurut teori ini, suatu lingkungan yang sama dapat ditafsirkan sebagai kondisi yang *stressful* oleh satu individu, namun tidak demikian bagi individu lainnya. Dengan kata lain, setiap orang dapat menunjukkan respons stres yang berbeda terhadap *stressor* yang serupa. Kekuatan dari pendekatan ini terletak pada kesesuaiannya dengan model biologis dan sosial, serta didukung oleh berbagai temuan empiris. Namun, kelemahannya terletak pada kesulitan dalam mendefinisikan beberapa *construct*, serta kurangnya penjelasan eksplisit mengenai bagaimana pikiran memengaruhi proses fisiologis dalam tubuh.

c. *Social Stress Theories*

Social stress theories berupaya menjelaskan stres berdasarkan konflik antar kelompok serta ketimpangan dalam distribusi kekuasaan dan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

sumber daya ekonomi. Pendekatan ini mencakup dua model utama, yaitu *conflict theory* dan *holistic health model.*

1) *Conflict Theory*

Teori konflik memandang stres sebagai bentuk ketidakseimbangan yang muncul akibat perbandingan antara nilai-nilai yang dijadikan standar dengan nilai-nilai yang diperoleh melalui umpan balik. Teori ini menjelaskan stres dalam konteks konflik sosial, dinamika perubahan sosial, serta kondisi kehidupan dalam masyarakat. Menurut pendekatan ini, stres dapat timbul ketika individu tidak memiliki akses terhadap pekerjaan, tempat tinggal, pendidikan, keterampilan, atau tidak mampu berpartisipasi dalam proses politik, seperti dalam pemilihan kepala daerah (Pilkada). Secara teoritis, stres merupakan konsekuensi dari lemahnya stabilitas sosial, kondisi kemiskinan, keterbatasan akses terhadap layanan sosial, serta rendahnya tingkat kekuasaan dan kontrol pribadi terhadap kehidupan.

Konflik mengacu pada setiap ketegangan yang dialami seseorang, apabila ia memiliki persepsi bahwa kebutuhan atau keinginannya dihambat atau dikecewakan.

2) *Holistic Health Model*

Teori kesehatan *holistik* tidak memberikan definisi secara spesifik mengenai stres, namun lebih menekankan pada seperangkat nilai sosial dan personal yang berpijak pada pandangan bahwa tubuh dan jiwa merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan. Terdapat tiga karakteristik utama dalam pendekatan kesehatan *holistik*, yaitu:

a) suatu pengenalan keanekaragaman dan kompleksitas manusia,
b) penekanan pada pentingnya peristiwa mental dan sistem nilai pribadi,

c) suatu pengenalan yang menyangkut keinginan bertanggung jawab pada dirinya.

Konsep holistik merupakan dasar dari suatu pendekatan dalam pengendalian stres dan ketegangan, yang berfokus pada gaya hidup individu melalui intervensi secara simultan pada berbagai tingkat, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Kekuatan dari teori ini terletak pada cakupannya yang luas dan bersifat *global*, karena secara implisit mengakui adanya interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Namun demikian, kelemahan dari pendekatan ini adalah tidak dikembangkan sebagai teori formal, sehingga menyulitkan dalam penyusunan definisi operasional, serta belum didukung oleh hasil penelitian empiris yang memadai.

3. Jenis-jenis Stres

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks pembelajaran. Secara umum, stres dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu stres baik (*eustress*) dan stres buruk (*distress*) (Ghatol, 2019).

a. Stres Baik (*Eustress*)

Stres baik, atau *eustress,* merujuk pada bentuk stres yang justru berfungsi sebagai pendorong bagi individu untuk meningkatkan kinerja dan mencapai tujuan. Stres jenis ini dapat merangsang motivasi, memperkuat konsentrasi, dan mengarahkan seseorang untuk mengatasi tantangan dengan lebih efektif. Dalam konteks pembelajaran, *eustress* membantu siswa atau mahasiswa untuk tetap fokus dan produktif, terutama ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang menantang. Contoh nyata dari stres baik adalah ketika seorang mahasiswa menghadapi ujian penting atau tenggat waktu tugas. Tekanan yang timbul dari situasi ini dapat mendorong individu untuk mempersiapkan diri dengan lebih giat, meningkatkan usaha, dan memperbaiki strategi belajar. Dengan kata lain, stres baik tidak

hanya meningkatkan kinerja, tetapi juga memberikan rasa pencapaian setelah tantangan tersebut berhasil dilewati.

b. Stres Buruk (*Distress*)

Sebaliknya, stres buruk atau *distress* adalah stres yang berlebihan, tidak terkelola dengan baik, dan dapat merugikan kesehatan fisik maupun mental. Distress sering kali muncul ketika individu merasa tertekan oleh beban yang berat, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk berpikir jernih dan efektif dalam menghadapi tugas atau tantangan. Dalam pembelajaran, stres buruk dapat menyebabkan penurunan kualitas kognitif, mengurangi konsentrasi, dan memperlambat proses belajar secara keseluruhan. Contoh stres buruk dapat ditemukan pada mahasiswa yang merasa kewalahan dengan jumlah tugas yang menumpuk, atau yang tertekan dengan ekspektasi sosial dan akademik yang tinggi. Dampak dari stres buruk ini tidak hanya terbatas pada penurunan kinerja akademik, tetapi juga dapat berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau kelelahan emosional, yang akhirnya menghambat proses belajar serta perilaku maladaptive yang sering terjadi seperti penyalahgunaan zat. Jenis distress berdasarkan lama berlangsungnya menurut Jenita DT Donsu, dalam khasanah nur, (2023) yaitu:

1) Stres Akut

Stres akut juga disebut sebagai respons "*fight or flight*". Ini adalah respons tubuh terhadap ancaman, tantangan, atau ketakutan tertentu, yang dapat terjadi dengan cepat dan intens, bahkan mungkin menyebabkan gemetaran

2) Stres Kronis

Stres kronis merupakan jenis stres yang sulit dipisahkan atau diatasi, dan dampaknya lebih terasa dan bertahan lebih lama.

4. Sumber-sumber Stres

Terdapat berbagai sumber baik di rumah maupun di perguruan tinggi/ universitas. Menurut Ghatol (2019) sumber stres dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu sumber *internal stress* dan sumber *externl stress.*

a. *Internal stress*

Manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir dan khawatir tentang tindakan yang mungkin terjadi atau tidak terjadi di masa sekarang atau masa depan. Stres internal umumnya terjadi ketika seseorang merasa cemas tentang hal-hal yang berada di luar kendalinya. Dalam kasus seperti itu, kepribadian dan atribut seseorang memainkan peran penting dalam manajemen stres. Setiap individu dapat dikategorikan menjadi kepribadian 'Tipe A' dan 'Tipe B'. Seseorang dengan kepribadian 'Tipe A' memiliki rasa kebutuhan yang terus- menerus dan memiliki dorongan kompetitif yang berlebihan. Orang seperti itu selalu terburu-buru dan cenderung emosian. Orang dengan kepribadian 'Tipe A' kompulsif untuk menang dan tidak memiliki kemampuan untuk menghabiskan waktu luang. Oleh karena itu, orang- orang ini cenderung mengalami stres bahkan dalam situasi yang sepele/tidak penting. Orang dengan kepribadian 'Tipe B' umumnya tidak merasakan urgensi waktu. Mereka bekerja dengan kecepatan mereka sendiri dan tanpa perlu membuktikan prestasi mereka. Orang-orang ini cenderung tidak mengalami stres. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan kepribadian 'Tipe A' memiliki risiko lebih besar untuk dianggap stres dan mereka memiliki risiko lebih besar terkena serangan jantung daripada orang dengan kepribadian 'Tipe B'. Dengan demikian, stres internal terkadang membuat orang tersebut stres meskipun keadaan tidak mengharuskannya

b. *External Stress*

Stres eksternal merupakan hasil stres dari lingkungan. Stres ini dapat berasal dari anggota keluarga, pekerjaan, rekan kerja, dan teman. Selain itu, kondisi fisik seperti ventilasi dan pencahayaan yang buruk, kebisingan yang keras, pengaturan tempat duduk yang buruk, dan suhu yang ekstrem (terlalu panas/terlalu dingin) juga merupakan pemicu stres. Secara khusus, tinggal di iklim ekstrem dapat meningkatkan tingkat stres seseorang.

5. Gejala Stres

Menurut Ghatol (2019) stres dikaitkan dengan gejala fisiologis, karakteristik aktivitas sistem saraf simpatik. Gejalanya bervariasi di antara individu karena perbedaan kepekaan organ terhadap pengalaman stres.

a. Gejala Fisiologis

Gejala fisiologisnya adalah detak jantung meningkat, tekanan darah tinggi, berkeringat, laju pembekuan darah tinggi, peningkatan ventilasi, Kelelahan dan/atau kesulitan tidur, ketegangan otot terutama pada otot leher dan bahu, gangguan pencernaan; sembelit, diare, dll. termasuk dalam kriteria ini.

b. Gejala perilaku

1) Peningkatan konsumsi alkohol, tembakau, makanan, dll.
2) kehilangan selera makan atau makan berlebihan
3) kegelisahan dan
4) hilangnya minat seksual.

6. Tingkatan Stres

Tingkatan stres dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah kondisi di mana individu merasakan tekanan, tetapi tidak sampai mengganggu fungsi sehari-hari. Umumnya ditandai dengan gejala yang bersifat sementara, seperti lupa, ketiduran, atau respons terhadap kritik. Biasanya berlangsung selama beberapa menit hingga beberapa jam (Ellis, 2021). Peningkatan semangat, penglihatan tajam, peningkatan energi tetapi cadangan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

energi menurun, peningkatan kemampuan belajar, rasa lelah tanpa sebab, dan kadang-kadang gangguan sistem seperti pencernaan dan perasaan tidak tenang adalah gejala stres ringan. Stres ringan dapat membantu karena dapat mendorong seseorang untuk berpikir lebih kritis dan berusaha lebih keras untuk mengatasi kesulitan yang datang dengan hidup (Priyoto, 2014 ; khasanah nur., 2023)

b. Stres Sedang

Stres sedang terjadi ketika tekanan mulai memberikan dampak yang lebih signifikan pada kesehatan mental dan fisik individu. Individu mungkin merasa cemas dan kesulitan berkonsentrasi. Pada tingkat ini, individu masih dapat berfungsi, tetapi dengan kesulitan yang lebih jelas. Dapat berlangsung dari beberapa minggu hingga beberapa bulan (Ellis, 2021). Gejala stres sedang meliputi nyeri perut, ketegangan otot, perasaan tegang, gangguan tidur, penurunan konsentrasi dan perasaan ringan di tubuh (Priyoto, 2014; khasanah nur., 2023).

c. Stres Berat

Stres berat adalah kondisi yang serius di mana individu tidak dapat mengatasi tekanan yang ada, sering kali mengakibatkan gangguan yang signifikan pada kesehatan mental dan fisik. Gejala dapat meliputi depresi, kecemasan parah, dan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Biasanya berlangsung selama beberapa bulan hingga beberapa tahun (Ellis, 2021). Gejala stres berat meliputi kesulitan dalam menjalankan aktivitas seharihari, gangguan dalam hubungan sosial, masalah tidur, sikap negatif, penurunan konsentrasi, rasa takut yang tidak jelas, peningkatan kelelahan, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana, peningkatan gangguan fisik dan mental, dan peningkatan perasaan takut (Priyoto, 2014; khasanah nur., 2023).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Konsep Dasar Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik sebagai "tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaktahuan terhadap kemungkinan kegagalan tersebut (Ghatol, 2019). Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami individu sebagai respons terhadap persepsinya terhadap stresor yang berkaitan dengan dunia pendidikan. Stres ini dapat berdampak positif maupun negatif, tergantung pada tingkatannya. Stres yang ringan dan masih dalam kendali individu dapat menjadi dorongan untuk meningkatkan produktivitas. Namun, jika tingkat stres terlalu tinggi dan tidak mampu dikendalikan, hal ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental maupun fisik (Musikhah dan Nastiti, 2022).

2. Faktor Stres Akademik Pada Mahasiswa

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan.

a. Beban Akademik

Tekanan akademik merupakan salah satu penyebab utama stres di kalangan mahasiswa keperawatan. Mahasiswa di bidang ini sering kali dihadapkan pada kurikulum yang padat dan kompleks, termasuk mata kuliah teori yang menuntut pemahaman mendalam serta praktik klinis yang memerlukan keterampilan dan ketepatan. Tuntutan untuk meraih nilai baik dan memenuhi ekspektasi akademik dari dosen, orang tua, dan diri sendiri dapat menciptakan keadaan yang penuh tekanan. Mahasiswa mungkin merasa terjebak dalam siklus belajar yang intens dan berkelanjutan, sehingga mengabaikan kebutuhan pribadi dan kesehatan mental mereka (Hatmanti dan Septianingrum, 2019)

b. Interaksi Sosial

Hubungan sosial yang sehat sangat penting bagi kesejahteraan mental mahasiswa. Interaksi dengan dosen, teman, dan keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Namun, konflik

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

atau ketegangan dalam hubungan ini dapat menjadi sumber stres. Misalnya, mahasiswa mungkin merasa tertekan oleh kritik dari dosen atau merasa tidak didukung oleh teman sekelas. Selain itu, mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah mungkin mengalami rasa kesepian dan kehilangan, yang dapat memperburuk perasaan stres (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

c. Manajemen Waktu

Kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif adalah keterampilan krusial yang harus dimiliki mahasiswa. Mahasiswa keperawatan sering kali memiliki jadwal yang padat, dengan kelas, praktik, dan tugas yang harus diselesaikan. Tanpa keterampilan manajemen waktu yang baik, mereka dapat merasa kewalahan oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Terbukti, mahasiswa yang tidak mampu membagi waktu antara studi dan istirahat dapat mengalami kelelahan mental dan fisik, yang berkontribusi pada peningkatan tingkat stres (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

d. Pertumbuhan Fisik

Kesehatan fisik mahasiswa, termasuk faktor seperti pola makan, tidur, dan kebugaran, berpengaruh besar terhadap tingkat stres. Mahasiswa yang tidak menjaga kesehatan fisik mereka cenderung merasa lelah dan kurang fokus, yang dapat mempengaruhi performa akademik. Misalnya, kurang tidur dapat menyebabkan masalah konsentrasi dan penurunan daya ingat, yang membuat mahasiswa sulit untuk menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, kesehatan mental dan fisik yang buruk dapat menciptakan siklus negatif yang memperburuk stres (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

e. Lingkungan Baru

Masuk ke lingkungan universitas yang baru merupakan tahap transisi yang signifikan bagi mahasiswa. Mereka harus beradaptasi dengan cara belajar yang berbeda, budaya kampus, dan sistem sosial yang baru. Proses adaptasi ini dapat menjadi sumber stres, terutama

bagi mereka yang merasa kesulitan untuk menemukan tempat dan komunitas yang cocok. Mahasiswa baru sering kali merasakan tekanan untuk beradaptasi dengan cepat, yang dapat mengarah pada kecemasan dan ketidakpastian (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

f. Kegiatan Kampus (Organisasi/Ekstrakurikuler)

Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti organisasi kampus atau aktivitas sosial, dapat memberikan manfaat, tetapi juga dapat menambah beban. Mahasiswa yang terlibat dalam banyak kegiatan sering kali kesulitan mengatur waktu dan energi mereka antara akademik dan kegiatan lain. Jika tidak dikelola dengan baik, keterlibatan yang berlebihan dalam kegiatan ini dapat menyebabkan kelelahan dan stres, serta mengganggu fokus pada studi utama mereka (Hatmanti dan Septianingrum, 2019)

g. Masalah Kesehatan Pribadi

Masalah kesehatan pribadi, baik fisik maupun mental, dapat memiliki dampak signifikan pada pengalaman akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan, seperti gangguan kecemasan atau depresi, mungkin merasa lebih sulit untuk menghadapi tuntutan akademik. Kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan penurunan motivasi dan produktivitas, sehingga menciptakan siklus stres yang berkelanjutan. Penting untuk mengidentifikasi dan menangani masalah ini untuk mencegah dampak buruk pada akademik (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

h. Hubungan Teman Sebaya

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan dapat menjadi faktor penentu dalam mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan yang kuat cenderung memiliki ketahanan lebih baik terhadap stres. Dukungan emosional dan praktis dari orang-orang terdekat dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat mengakibatkan perasaan

terasing dan tidak berdaya, yang dapat memperburuk stres akademik (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

i. Kondisi Psilogis

Faktor psikologis, seperti tingkat kecemasan dan kepercayaan diri, juga berkontribusi pada stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk meragukan kemampuan diri atau memiliki pola pikir negatif mungkin lebih rentan terhadap stres. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan baik. Mengembangkan keterampilan psikologis, seperti pengelolaan stres dan teknik relaksasi, dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Hatmanti dan Septianingrum, 2019).

3. Dampak Stres Akademik

Reaksi tubuh manusia terhadap stres adalah hal yang wajar. Hal ini terjadi karena kebutuhan untuk melawan situasi yang membuat stres. Misalnya, saat seseorang merasa cemas/gugup, denyut nadinya akan meningkat. Namun, kemampuan berpikir dan keseimbangan emosionalnya terganggu, bahkan orang tersebut dapat mengalami serangan jantung atau gangguan saraf. Stres yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan seseorang. Jika diabaikan, stres dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius di kemudian hari (Ghatol, 2019). Menurut Sosiady dan Ermansyah, (2020) dampak stres akademik yaitu:

a. Dampak Psikologis

Stres akademik dapat menimbulkan dampak yang signifikan pada kesehatan mental seseorang, termasuk:

1) Kecemasan dan Depresi**:** Mahasiswa yang mengalami stres akademik seringkali merasa tertekan atau cemas tentang kinerja mereka, yang dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau bahkan depresi jika stres berlangsung lama.
2) Gangguan Tidur**:** Tingkat kecemasan yang tinggi sering kali memengaruhi kualitas tidur. Banyak mahasiswa yang mengalami

insomnia atau tidur yang tidak nyenyak akibat stres akademik, yang pada gilirannya dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik mereka.

3) Burnout**:** Stres akademik yang berkepanjangan tanpa adanya waktu untuk beristirahat dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik, yang dikenal dengan istilah burnout. Burnout mengarah pada penurunan motivasi, kinerja, dan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas akademik.

b. Dampak Fisik

Stres akademik juga dapat memengaruhi kesehatan fisik mahasiswa:

1) Gangguan Pencernaan: Stres dapat memengaruhi sistem pencernaan, yang dapat menyebabkan masalah seperti sakit perut, mual, atau gangguan pencernaan lainnya.
2) Penyakit Jantung: Stres berkepanjangan dapat meningkatkan risiko gangguan jantung karena meningkatnya kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi dan masalah kardiovaskular.
3) Kelelahan Fisik: Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan kelelahan fisik yang parah, mengurangi energi dan konsentrasi, serta mengganggu kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik.

c. Dampak Kognitif

Stres akademik juga dapat memengaruhi kemampuan kognitif mahasiswa, yaitu:

1) Penurunan Konsentrasi: Stres mengurangi kemampuan seseorang untuk fokus, yang dapat menghambat pemahaman materi, penyelesaian tugas, dan performa ujian.
2) Gangguan Memori: Stres kronis dapat memengaruhi fungsi otak, termasuk memori dan proses pengambilan keputusan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik sering kali kesulitan mengingat informasi yang telah mereka pelajari.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3) Penurunan Kinerja Akademik: Ketika stres mengganggu kemampuan untuk fokus dan mengingat informasi, kualitas pekerjaan akademik juga menurun. Hal ini bisa menyebabkan penurunan nilai dan pencapaian akademik yang buruk.

d. Dampak Sosial

Stres akademik dapat memengaruhi hubungan sosial mahasiswa:

1) Isolasi Sosial: Stres yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa menarik diri dari aktivitas sosial dan menghindari interaksi dengan teman-teman, yang memperburuk perasaan kesepian dan kecemasan.
2) Hubungan yang Terganggu: Ketika seseorang terlalu fokus pada akademik dan merasa tertekan, hubungan sosial dengan teman atau keluarga bisa terabaikan, yang dapat menyebabkan konflik interpersonal dan perasaan tidak terhubung dengan orang lain.

e. Dampak Jangka Panjang

Jika stres akademik tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa berlangsung lama dan memengaruhi kualitas hidup mahasiswa setelah mereka menyelesaikan studi mereka.

1) Gangguan Kesehatan Mental Jangka Panjang: Stres akademik yang berlarut-larut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang, seperti depresi kronis dan kecemasan yang berkelanjutan.
2) Masalah Kesehatan Fisik: Stres yang tak terkendali dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya, yang dapat bertahan lama bahkan setelah masa studi berakhir.

4. Hubungan Stres Akademik dengan faktor lainnya (Frustasi dan Kecemasan)

Setiap orang mengalami stres dan kecemasan pada satu waktu atau lainnya. Perbedaan di antara keduanya adalah bahwa stres merupakan respons terhadap ancaman dalam suatu situasi. Kecemasan merupakan

reaksi terhadap stres. Kecemasan akademis merupakan hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang membuat tingkat perhatian anda meningkat saat terjadi. Perubahan tersebut terjadi sebagai respons terhadap paparan situasi akademis yang penuh tekanan, seperti menyelesaikan tugas sekolah, mempresentasikan tugas diskusi di kelas, atau mengikuti ujian. Ketika kecemasan menjadi terlalu besar, tubuh akan mundur seolah-olah terancam, yang merupakan reaksi melawan atau lari yang normal. Ketika respons stres gagal untuk dimatikan dan diatur ulang setelah masa sulit, dapat menyebabkan kecemasan akademis dan hal itu dapat menyebabkan depresi pada orang yang rentan. Masalah psikologis yang paling umum pada masa remaja adalah depresi dan kecemasan. Kecemasan memiliki efek negatif yang substansial pada keberhasilan sosial, emosional, dan akademis anak-anak. Depresi menjadi masalah kesehatan mental yang paling umum yang diderita mahasiswa saat ini disebabkan oleh pemecahan masalah sosial yang buruk, distorsi kognitif, dan konflik keluarga, serta keterasingan dari orang tua dan teman sebaya, gaya atribusi yang tidak berdaya, jenis kelamin, dan kritik yang dirasakan dari guru. Masalah kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja juga sering terjadi di India (Ghatol, 2019).

5. Manajemen Stres Akademik

Manajemen stres adalah serangkaian teknik dan strategi yang digunakan untuk membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan emosional, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik melalui pengelolaan pemicu stres dan penerapan langkah-langkah positif (Wardhana, 2022).

Menurut Monalisa dan Santosa (2022) mengatasi stres akademik dapat dilakukan dengan cara berpikir positif, juga dapat dilakukan dengan memotivasi individu untuk mendiskusikan kekhawatirannya dengan orang lain, jika penyebannya dari aspek psikologis, dan jika penyebabnya aspek fisik, dengan melakukan olahraga untuk mengurangi rasa stres, jika stres

yang dialami akibat bekerja melebihi waktu individu dapat mengatur waktu agar lebih efisien dalam menerjakan tugas dan santai. Aspek utama dalam manajemen stress yaitu:

a. Penilaian kognitif atau kesadaran terhadap stress yaitu proses evaluasi sumber stress
b. Berbicara dengan diri sendiri yaitu mengevaluasi pikiran-pikiran negative yang dikatakan pada diri sendiri
c. Mempelajari pola perilaku baru yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meredakan dan merilekskan ketengangan atau stress yang dialami/dirsakan

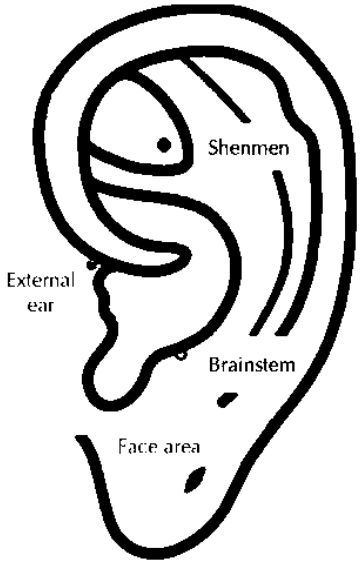
Menurut Kartika, (2022) latihan relaksasi, cara yang dilakukan untuk membantu seseorang mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta meningkatkan rasa tenang dan kesejahteraan. Beberapa jenis latihan yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres yaitu *guided imagery*, *deep breating*, *auriculotherapy* dll (Wiyani *et al*., 2019; Do Prado *et al.*, 2018).

C. Konsep Dasar *Auriculotherapy*

1. Pengertian

Auriculotherapy (pengobatan melalui telinga) adalah bentuk akupunktur yang telah berkembang menjadi metode pengobatan alternative. Dalam metode ini, stimulasi noninvasif pada titik-titik tertentu pada kulit daun telinga (telinga luar) mengirimkan sinyal ke otak dan organ spesifik lainnya yang akan mengatur dan menyeimbangkan kinerja fisiologis tubuh (Abdurachman dkk, 2016). Titik-titik ini dapat dirangsang menggunakan metode yang berbeda, termasuk jarum, biji tanaman vaccaria, probe atau ujung jari, elektroda yang dipasang pada jarum, atau stimulasi listrik langsung. *Auriculotherapy* merupakan metode yang efektif tanpa efek samping untuk mengobati penyakit akut dan kronis serta mengurangi gangguan suasana hati dan kecemasan (Saffari *et al*., 2018). Titik yang dilakukan penekanan yaitu titik *Shenmen* dan *Brainstem* . Penekanan dilakukan selama 10 sesi, sebanyak 2x/minggu selama 15

detik/ titik (Valiani *et al.*, 2018). Terapi ini memanfaatkan alat bantu berupa *ear seeds*, yaitu stiker berukuran kecil yang terbuat dari bahan lateks dan ditempatkan pada titik-titik tertentu di area telinga. Umumnya, alat ini mengandung benih matang dari tanaman *Vaccaria,* yang berfungsi sebagai titik tekanan dalam stimulasi aurikular. (Do Prado *et al*., 2018).



Gambar 2.1 Titik aurikulo untuk penurunan stress

a. B*rainstem*

Titik *brainstem* dalam Auriculotherapy merujuk pada titik-titik yang terletak di telinga dan dikaitkan dengan fungsi sistem saraf, khususnya batang otak (*brainstem* (Sze, 2021). Batang otak adalah bagian dari otak yang menghubungkan otak besar dengan sumsum tulang belakang, dan bertanggung jawab atas fungsi-fungsi penting seperti pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, serta fungsi-fungsi refleks dan pengaturan dasar tubuh. Stimulasi titik ini dapat membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan mengatur respons tubuh terhadap stress (Oleson, 2014).

b. *Shenmen*

Terletak di lembah di telinga bagian atas yang disebut fossa segitiga. Untuk menemukannya, ikuti tonjolan panjang di telinga ke atas hingga terbagi menjadi bagian atas dan bawah (Sze, 2021). *Shen*

Men sedikit ke dalam dan ke atas, di cabang ke atas. Disebut juga "*Spirit Gate*", ia memiliki efek menenangkan dan merelaksasi untuk membantu mengurangi kecemasan, stress dan kegugupan (Artioli *et al*., 2019).

2. Sejarah *Auriculotherapy*

Auriculotherapy memiliki akar yang sangat dalam di masa lalu. Hippocrates (460–380 SM) dapat dianggap sebagai penemu metode ini tanpa disadari. Ia bahkan merekomendasikan teknik ini sebagai pengobatan untuk beberapa patologi. Hippocrates menganggap terapi ini sebagai metode terdepan dalam penatalaksanaan dan bahwa pendekatan ini adalah terapi ideal ketika semua pengobatan lain gagal. Sejak zaman Hippocrates, terapi ini telah menjadi teknik terapeutik yang umum dan bagian integral dari pengajaran medis juga. Praktik ini terjadi sepanjang sejarah kedokteran. Selama Abad Pertengahan, Pada abad ke-10 di Cordoba**,** Spanyol Muslim, Albucasis menggunakan terapi ini. Pada abad ke-16, Pare´ juga menggambarkan penggunaan terapi untuk menghentikan pendarahan atau perdarahan.

3. Cara Kerja *Auriculotherapy*

Auriculotherapy bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu di telinga yang merepresentasikan seluruh tubuh, berdasarkan prinsip mikrosistem. Telinga dianggap sebagai mikrosistem tubuh**,** di mana setiap bagian telinga terhubung dengan organ, sistem, atau bagian tubuh lainnya. Stimulasi pada titik-titik aurikular, baik dengan menggunakan jarum akupunktur, tekanan manual, atau alat lain seperti magnet, bertujuan untuk menyelaraskan energi vital dalam tubuh dan mengaktifkan respons penyembuhan . Oleson (2014) menjelaskan bahwa stimulasi ini memengaruhi sistem saraf pusat**,** terutama batang otak, yang mengontrol banyak fungsi tubuh, termasuk pengaturan nyeri, emosi, dan keseimbangan organ tubuh. Dengan menstimulasi titik-titik yang sesuai, *Auriculotherapy* dapat membantu mengurangi rasa sakit, mengatasi stres dan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta merangsang fungsi

organ tertentu, meningkatkan aliran darah, dan meredakan gejala-gejala fisik lainnya.

4. Metode Pengukuran

Penelitian ini menggunakan alat ukur Skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), skala ESSA merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Sun et al., (2011) untuk mengukur stres pendidikan di kalangan remaja. Instrumen ini dirancang berdasarkan kebutuhan untuk mengidentifikasi secara komprehensif berbagai sumber stres akademik yang dialami oleh siswa sekolah menengah, khususnya dalam konteks budaya Asia yang cenderung menekankan pencapaian akademik tinggi .

Skala ESSA terdiri atas 16 item yang diklasifikasikan ke dalam lima dimensi utama, yaitu:

a. Tekanan dari Belajar (*pressure from study*): Menggambarkan tekanan yang dirasakan siswa akibat persaingan akademik, harapan orang tua, dan ketidakpastian terhadap masa depan pendidikan atau pekerjaan.
b. Beban Kerja (*workload*): Merujuk pada jumlah pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan ujian yang dianggap berlebihan oleh siswa.
c. Kekhawatiran terhadap Nilai (*worry about grades*): Mencerminkan kecemasan yang timbul karena nilai yang tidak memenuhi harapan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.
d. Harapan Diri Sendiri (*self-expectation*): Menunjukkan tingkat stres yang berkaitan dengan standar tinggi yang ditetapkan oleh siswa terhadap dirinya sendiri.
e. Keputusasaan (*despondency)*: Menggambarkan perasaan frustasi, kurang percaya diri, dan kesulitan konsentrasi yang muncul akibat tekanan akademik.

Berikut bentuk asli ESSA terdiri dari sekumpulan pernyataan-pernyataan yang dinilai dengan metode *Likert* 5 poin, mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres pendidikan yang lebih tinggi.

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Saya merasakan banyak tekanan dalam belajar sehari-hari saya					
2. Terlalu banyak persaingan di antara teman sekelas yang memberi saya banyak tekanan akademis					
3. Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberi saya banyak tekanan akademis					
4. Orang tuaku terlalu peduli dengan nilai akademisku sehingga membuatku tertekan					
5. Saya merasa ada terlalu banyak pekerjaan rumah					
6. Saya merasa ada terlalu banyak tugas kampus					
7. Saya merasa ada terlalu banyak tes/ ujian di kampus					
8. Saya merasa telah mengecewakan guru ketika hasil tes/ujian saya tidak ideal					
9. Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika hasil tes/ujian saya buruk					
10. Nilai akademis sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan dapat menentukan seluruh hidup saya					
11. Saya merasa stres ketika saya tidak memenuhi standar saya sendiri.					
12. Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik					
13. Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir ketika saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri					
14. Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademis saya					
15. Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya					
16. Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama kelas.					

Dari hasil *exploratory factor analysis* (EFA) dan *confirmatory factor analysis* (CFA), struktur lima faktor menunjukkan validitas konstruk yang baik dan menjelaskan sekitar 64% variansi total dari item. Skala ini juga memiliki reliabilitas internal yang memadai, dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,81 untuk keseluruhan skala, dan antara 0,66 hingga 0,75 untuk masing-masing subskala.

Selain itu, skala ESSA juga menunjukkan validitas *concurrent* yang baik melalui korelasi signifikan dengan skala *Academic Expectation Stress*

Inventory (AESI), serta validitas prediktif terhadap gejala depresi dan ide bunuh diri. Secara keseluruhan, skala ESSA merupakan alat ukur yang valid dan reliabel dalam menilai tingkat stres akademik pada remaja dan dapat digunakan dalam berbagai konteks penelitian maupun intervensi psikososial yang berkaitan dengan kesejahteraan mental siswa.

Tabel 2. 1

Kategorisasi Skor

Kategorisasi	Kriteria Skor
Tidak Stres	16-24
Ringan	25-40
Sedang	41-56
Berat	57-80

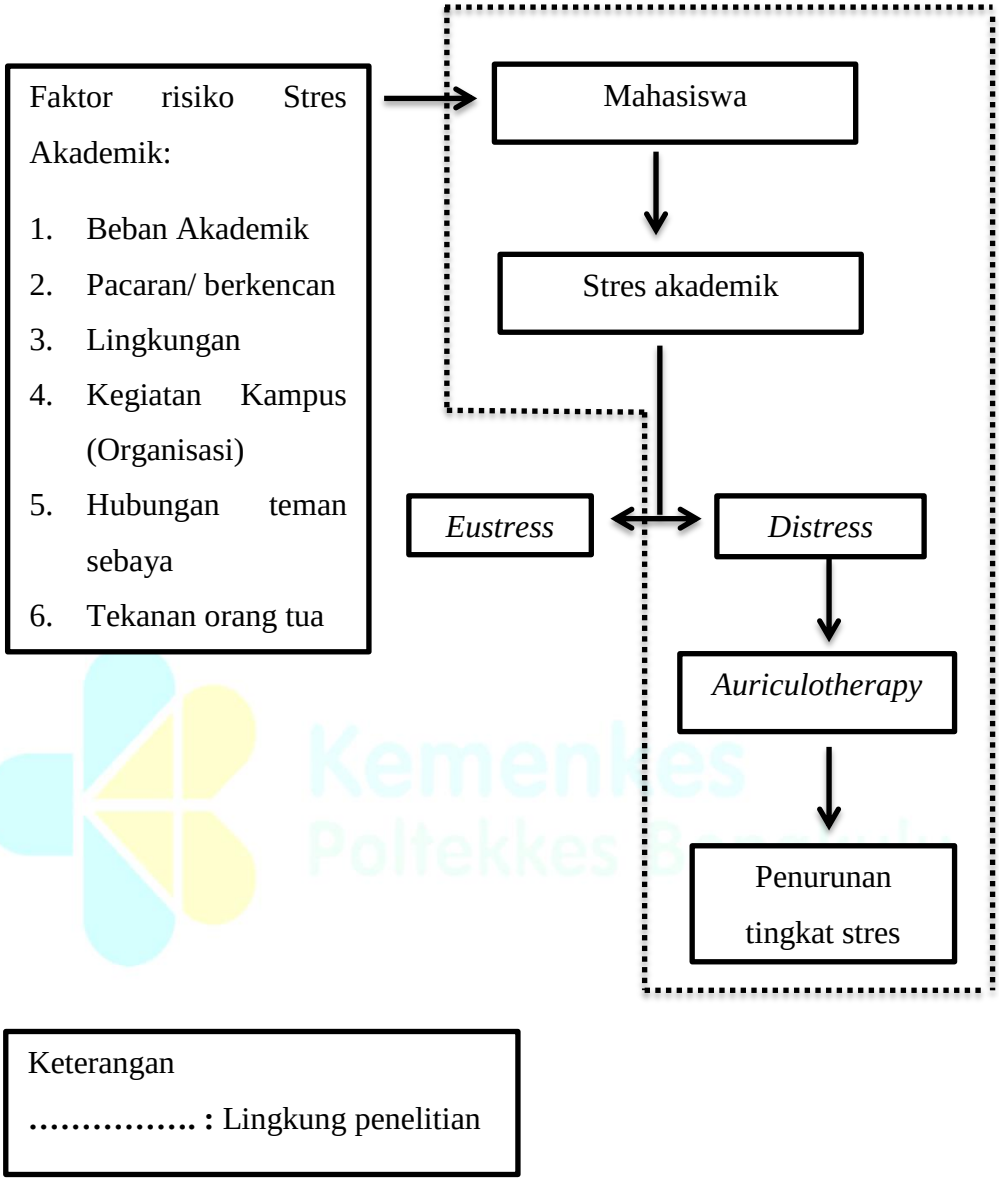
D. Pengaruh *Auriculotherapy* Terhadap Stres Akademik

Auriculotherapy merupakan salah satu bentuk terapi refleksologi yang memanfaatkan stimulasi titik-titik tertentu di telinga (aurikula) untuk mengurangi berbagai gejala, termasuk stres. Berdasarkan penjelasan Oleson, patofisiologi dari pengaruh *Auriculotherapy* terhadap penurunan stres melibatkan beberapa mekanisme tubuh yang saling berinteraksi. Salah satu mekanisme utama adalah stimulasi sistem saraf otonom, khususnya keseimbangan antara sistem saraf simpatik (SNS) dan parasimpatik (PNS). Stimulasi titik shenmen dan brainstem pada telinga dapat meningkatkan aktivitas PNS, yang berperan dalam merelaksasi tubuh dengan mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol. Selain itu, *Auriculotherapy* juga mempengaruhi sistem endokrin, yang berkontribusi pada penurunan kadar kortisol, hormon utama yang diproduksi tubuh sebagai respons terhadap stres. Dengan menurunnya kadar kortisol, tubuh akan kembali ke keadaan yang lebih seimbang dan relaksasi. Selain itu, terapi ini dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang mengatur emosi dan perilaku. Stimulasi titik-titik tertentu di telinga dapat meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin, yang berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan

perasaan bahagia. Oleson juga mengemukakan bahwa Auriculotherapy dapat memperkuat respons sistem imun dengan merangsang aktivitas sistem saraf pusat, yang membantu tubuh mengatasi stres baik secara fisik maupun emosional. Secara keseluruhan, Auriculotherapy bekerja dengan merangsang berbagai sistem tubuh untuk menciptakan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan mengembalikan keseimbangan fisiologis, sehingga menjadi pilihan yang efektif untuk penurunan stres tanpa perlu intervensi farmakologis.

Pengaruh positif ataupun negatif akan muncul pada level stres yang rendah dan dapat dikendalikan oleh individu akan menjadi motivasi untuk lebih produktif dalam keseharian, akan tetapi jika stres tersebut tinggi dan tidak dapat dikendalikan oleh individu akan mengakibatkan mental serta fisik yang buruk (Musikhah & Nastiti, 2022). Untuk mengurangi tingkat stres akademik, beberapa peneliti telah menerapkan terapi *Auriculotherapy* sebagai salah satu solusi yang efektif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Do Prado et al., (2018) di Rumah Sakit Beneficencia Portuguesa, Brasil terhadap 168 perawat yang dibagi menjadi 3 kelompok 56 responden tidak diberikan intervensi, 56 responden diberikan intervensi dan 56 responden kelompok control. Menunjukkan ada penurunan tingkat stres setelah diberikan *Auriculotherapy* p=0.001. Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terapi *Auriculotherapy* yang diberikan kepada 24 responden dengan intervensi yang menunjukkan hasil signifikan (P < 0,0001) memiliki potensi besar dalam mengatasi stres akademik (Dellovo et al., 2019).

E. Kerangka Teori



(Sumber : Ghatol 2019, Do Prado et al., 2018)

Bagan 2.2 Kerangka Konseptual