

## Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Profesi

### *The Relationship Between Resilience and Academic Stress of Professional Nursing Students in Undergoing Professional Practice*

Nicolette Digie Aurora Poli<sup>(1\*)</sup> & Krismi Diah Ambarwati<sup>(2)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 18 November 2024; Direview: 20 November 2024; Diaccept: 27 November 2024; Dipublish: 11 Desember 2024

\*Corresponding author: nicolettepoli@gmail.com

#### Abstrak

Mahasiswa profesi ners menghadapi berbagai tantangan akademik dan praktik profesi yang dapat menyebabkan stres akademik yang tinggi. Resiliensi berperan penting dalam proses adaptasi mereka terhadap tuntutan pembelajaran klinik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa profesi ners dalam menjalani praktik profesi. Sebanyak 116 mahasiswa profesi ners yang sedang menjalani praktik profesi berpartisipasi dalam penelitian ini melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* (PASS) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh (Khoirunnisa, 2021) dan *Adult Resilience Scale* yang mengacu pada dimensi resiliensi dari Taormina (2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa profesi ners dengan nilai  $r = 0,461$  dengan signifikansi sebesar  $0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

**Kata Kunci:** Mahasiswa; Profesi Ners; Resiliensi; Stres Akademik.

#### Abstract

*Nursing students face various academic and professional practice challenges that can cause high academic stress. Resilience plays an important role in their adaptation process to the demands of clinical learning. This study aims to determine the relationship between resilience and academic stress of nursing students in undergoing professional practice. A total of 116 nursing students who are undergoing professional practice participated in this study through a purposive sampling technique. This study uses a quantitative method using the Perceived Sources of Academic Stress (PASS) scale which has been adapted into Indonesian by (Khoirunnisa, 2021) and the Adult Resilience Scale which refers to the resilience dimensions of Taormina (2015). The results showed that there was a significant positive relationship between resilience and academic stress in nursing students with an  $r$  value = 0.461 with a significance of 0.001 ( $p < 0.05$ ). This shows that the higher the level of academic stress of nursing students, the higher their level of resilience.*

**Keywords:** Students; Nurse Profession Education; Resilience; Academic Stress.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.517>

#### Rekomendasi mensitasi :

Poli, N. D. A. & Ambarwati, K. D. (2024), Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Profesi. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 937-946.

## PENDAHULUAN

Kompleksitas layanan kesehatan, pendidikan keperawatan terus berkembang dalam hal pengetahuan dan teknologi, mengikuti pergeseran dalam sistem pelayanan kesehatan, serta perubahan kebutuhan masyarakat yang sedang bertransisi menuju masyarakat maju. Untuk mengembangkan pendidikan keperawatan, langkah awal yang dapat diambil adalah dengan merancang kembali kurikulum pendidikan keperawatan dan memberikan peluang kepada para perawat untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Pranata, 2021).

Di Indonesia, perawat memiliki kesempatan untuk mengejar pendidikan keperawatan di tingkat advokasi dan akademik. Tingkat advokasi dimulai dari diploma tiga, sementara tingkat akademik dimulai dari sarjana dan dapat dilanjutkan dengan profesi ners (Antariksawan dkk., 2021). Program pendidikan profesi ners adalah program pendidikan yang menghasilkan lulusan profesional di bidang keperawatan. Mereka dilatih dengan sikap, keterampilan, dan kemampuan profesional untuk memberikan asuhan keperawatan dasar hingga tingkat kerumitan tertentu secara mandiri (Mukhoirotn dkk., 2021).

Program ini juga dikenal sebagai pembelajaran klinik karena dilaksanakan sepenuhnya di tempat praktik seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, panti wreda, serta di lingkungan keluarga, komunitas, atau masyarakat (Patriyani dkk., 2022). Namun, praktik lapangan ini juga memiliki tantangan tersendiri bagi mahasiswa, seperti harus menghadapi beban kerja yang tinggi contohnya menangani tugas klinis yang berat dan banyaknya pasien yang harus dirawat,

kurangnya pengalaman yang menimbulkan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi situasi klinis nyata, tuntutan akademis yang tetap ada di tengah-tengah praktik lapangan seperti tugas dan ujian, lingkungan kerja yang intens karena harus berhadapan dengan kondisi darurat ketika pasien berada dalam kondisi kritis dan ditekan oleh waktu, mahasiswa yang diperiksa dan dievaluasi oleh mentor atau instruktur klinis yang dapat menambah tekanan, dan konflik interpersonal dimana mahasiswa harus berhadapan dengan berbagai kepribadian di lingkungan kerja, baik dari rekan sejawat maupun staf rumah sakit (Firmawati et al., 2023).

Tantangan-tantangan ini tentunya dapat mengakibatkan stres bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan profesi ners dan dampaknya dapat berujung pada ketidakberhasilan dalam proses pembelajaran profesi, terutama karena sebagian besar pembelajaran dilakukan secara praktik langsung (Putri et al., 2018). Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian Wahyuni (2018), yang mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa profesi ners mengalami tingkat stres sedang, sekitar 56,5%, karena mereka harus mencapai target tugas yang telah ditetapkan oleh kampus dan merasa lelah dengan beban kerja yang tinggi karena harus dinas setiap hari.

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang termanifestasikan ketika beban akademik yang dihadapi individu melampaui kemampuan *coping*, yang kemudian terkekspresikan melalui serangkaian respon fisik, emosional, kognitif, dan *behavioral* terhadap stressor (Gadzella & Masten, 2012). Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada

kinerja mahasiswa dan merugikan rumah sakit atau organisasi tempat mereka bertugas. Dampak negatif ini bisa berupa penurunan produktivitas, kurangnya kreativitas, kehilangan motivasi, pengambilan keputusan yang kurang efektif, komunikasi yang kurang berkualitas, tingkat absensi yang tinggi, bahkan konflik di tempat kerja (Almasitoh, 2011). Nykodym dan George (dalam Wijono, 2010) menggambarkan stres sebagai rangsangan dari luar yang dapat mengganggu keseimbangan mental, fisik, dan kimia dalam tubuh manusia.

Berdasarkan hasil penelitian Sharma *et al* (2016) menunjukkan bahwa 44,2% mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat sedang dan 12,9% mengalami stres tingkat berat, dengan stressor utama meliputi beban akademik, praktik klinik, dan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Chen *et al* (2020) menemukan adanya peningkatan signifikan tingkat stres mahasiswa profesi keperawatan seiring dengan bertambahnya kompleksitas praktik klinik, dimana puncak stres terjadi pada rotasi di unit kritis dan perioperative. Studi ini juga mengungkapkan korelasi negatif antara tingkat stres dengan performa akademik dan kepuasan pembelajaran.

Dalam wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan dua mahasiswa program studi profesi ners yang dilaksanakan pada 14 Mei 2024, mereka menyatakan bahwa praktik klinik menjadi sumber stres bagi mereka, khususnya saat awal masuk ke dalamnya. Mereka sering merasa kurang percaya diri dan kurang berpengalaman dalam menangani kasus-kasus klinis yang kompleks.

Menurut Robbins dan Judge (2013), ada tiga faktor yang dapat memicu stres,

yaitu faktor lingkungan, faktor organisasional, dan faktor individu. Faktor individu, khususnya, dapat menyebabkan stres karena respons individu terhadap tantangan bervariasi tergantung pada karakteristik pribadinya. Kepribadian individu memengaruhi bagaimana mereka mengambil keputusan saat menghadapi masalah. Ada yang memiliki kepribadian optimis, yang cenderung berusaha mengatasi hambatan dan mengurangi stres, namun ada juga yang memiliki kepribadian pesimis, yang cenderung kurang termotivasi dan lebih mudah merasa stres.

Kepribadian optimis mendorong individu untuk memanfaatkan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah atau beban, kemampuan untuk bangkit setelah mengalami kesulitan ini disebut sebagai resiliensi. Resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan dalam menghadapi berbagai masalah, mengatasi tantangan, dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Selain itu, resiliensi juga mencakup kemampuan untuk pulih dari keadaan tertekan dan bangkit kembali dari situasi sulit yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap tegar dan kembali berfungsi secara optimal meskipun menghadapi berbagai kesulitan (Taormina, 2015). Seseorang yang memiliki resiliensi akan dapat menghadapi tantangan dengan tekad, tidak mudah menyerah, dan selalu yakin dengan kemampuannya untuk mengatasi situasi sulit. Dengan demikian, mengembangkan kualitas-kualitas tersebut akan membantu individu mencapai kesejahteraan mental (Snyder & Lopez, 2018).

Pengembangan resiliensi yang efektif dapat dianggap berhasil ketika individu dapat memperoleh keempat komponen resiliensi tersebut, yaitu tekad (*determination*), daya tahan (*endurance*), adaptasi (*adaptability*), dan pemulihan (*recuperability*) (Taormina, 2015). Menurut Setyowati et al. (2010), resiliensi menjadi hal yang penting bagi setiap individu dalam menghadapi tantangan hidup, membantu mereka mengatasi kesulitan, dan kembali kepada kehidupan yang normal. Ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi meliputi kebebasan, ketidakterikatan, kecerdasan di atas rata-rata, memiliki sikap positif, optimisme, kesadaran diri yang kuat, memiliki beragam keinginan, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial (Jacelon, 1997). Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam pekerjaan mereka (Walpita & Arambepola, 2020). Sebaliknya, mereka yang memiliki resiliensi rendah lebih rentan terhadap kecemasan, stres, merasa tertekan, dan sering menyalahkan diri sendiri (Liesto et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadanti (2021) mendukung temuan ini, menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan stres akademik. Resiliensi penting bagi mahasiswa profesi ners karena individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan dapat mempertahankan kondisi optimal saat bekerja (Turner, 2014). Menurut Huang et al. (2020), resiliensi dianggap sebagai faktor yang dapat meredam efek buruk dari stres. Resiliensi juga dianggap sebagai indikator kemampuan seseorang dalam mengelola stres. (Azadmarzabadi et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadanti (2021), ditemukan terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik dengan nilai  $r = 0,222$ . Selain itu, hasil penelitian Septiana (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara resiliensi akademik dengan stres akademik dengan tingkat stres akademik siswa di masa pandemi dengan hasil nilai  $r$  hitung sebesar  $0,241 > 0,1852$ . Di sisi lain hasil yang berbeda ditemukan oleh Triyana et al. (2013), menunjukkan hasil  $r = -0,421$  yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dengan stres.

Melihat permasalahan dan hasil penelitian yang ada sebelumnya tentang resiliensi dan stres akademik, maka peneliti tertarik untuk meninjau kembali hubungan dari resiliensi dengan stres akademik mahasiswa profesi ners dalam menjalani praktik profesi. Mengingat tingginya prevalensi stres akademik dan dampak signifikan yang ditimbulkannya, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa profesi ners, semakin tinggi resiliensi individu maka semakin rendah tingkat stress akademik. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas peneliti merasa perlu untuk melakukan studi terkait hubungan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa profesi ners dalam menjalani praktik profesi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasi, untuk menguji hubungan dua variabel. Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu variabel independen/bebas dan variabel dependen/terikat : 1) Variabel independen/bebas (X) : Resiliensi, dan 2) Variabel dependen/terikat (Y): Stres Akademik

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa profesi ners yang menjalani praktik profesi. Teknik sampling yang digunakan adalah metode *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria untuk responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti akan menyebarkan skala penelitian kepada responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Adapun kriteria yang ditetapkan adalah mahasiswa profesi ners, sedang menjalani praktik profesi, dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Variabel stres akademik diukur dengan skala *Perceived Sources of Academic Stress* (PASS) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh (Khoirunnisa, 2021). Skalanya terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, dan stres terkait persepsi diri dalam hal akademis.). Respon jawaban menggunakan skala tipe Likert dengan empat kategori pilihan jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Variabel resiliensi diukur dengan skala *Adult Resilience Scale* yang mengacu pada dimensi resiliensi dari Taormina (2015), yaitu tekad (*determination*), daya tahan (*endurance*), adaptasi (*adaptability*), dan pemulihan (*recuperability*). Respon

jawaban menggunakan skala tipe Likert dengan empat kategori pilihan jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pengujian daya diskriminasi item pada penelitian ini menggunakan *corrected item total correlation*. Item dianggap baik dan layak digunakan apabila mampu memenuhi koefisien korelasi item dengan nilai  $r_{hitung} \geq 0,30$  (Azwar, 2019). Sebaliknya, item-item dengan koefisien korelasi item  $r_{hitung} \leq 0,30$  dinyatakan tidak layak untuk digunakan dalam penelitian.

Setelah dilakukan uji diskriminasi aitem melalui *corrected item total correlation* dari skala stres akademik diperoleh 8 aitem yang memiliki koefisien korelasional  $\leq 0,30$  dan dinyatakan gugur. Adapun aitem-aitem yang gugur adalah aitem nomor 1, 2, 5, 8, 9, 13, 14 dan 15. Sehingga total aitem yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah 10 aitem. Sementara itu, tidak ditemukan aitem yang gugur dari skala resiliensi dan semua aitem memiliki koefisien korelasional  $\leq 0,30$ .

Pengujian reliabilitas alat ukur menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas yang baik atau semakin tinggi adalah koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00. Sebaliknya, koefisien reliabilitas yang semakin rendah akan mendekati 0 (Azwar, 2019). Pengujian pada skala stres akademik menemukan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,882 dan pengujian pada skala resiliensi memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,959 sehingga skala stres akademik dan skala resiliensi dinyatakan reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang resiliensi dan stres akademik melibatkan mahasiswa profesi ners yang sedang menjalani praktik profesi. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 24 September 2024 - 23 Oktober 2024 dengan cara menyebarkan kuisioner secara daring melalui *google form*.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	46	39,70
	Perempuan	70	60,30
	Total	116	100,00
2	Angkatan		
	2023	84	72,40
	2024	32	27,60
	Total	116	100,00

Penelitian ini melibatkan 116 orang partisipan, 46 orang berjenis kelamin laki-laki (39,70%) dan 70 orang perempuan (60,30%). Berdasarkan angkatan, persentase terbesar adalah angkatan 2023 sebanyak 84 orang (72,40%) dan angkatan 2024 sebanyak 32 orang (27,60%).

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Interval	Kategori	F	Persentase
20-37	Rendah	61	52,58%
38-54	Sedang	23	19,82%
55-72	Tinggi	32	27,58%
Jumlah		116	100%

Min = 20; Max = 72; Mean = 42, 26; SD = 15, 101

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel resiliensi di atas diketahui bahwa yakni 27, 58% persen partisipan tergolong dalam kategori tinggi, kategori sedang dengan persentase sebesar 19, 82% dan kategori terbanyak adalah partisipan yang tergolong kategori rendah sebanyak 52,58%. Skor rata-rata resiliensi adalah 42, 26 dan SD = 15, 101.

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik

Interval	Kategori	F	Persentase
11-20	Rendah	23	19,82%
21-30	Sedang	41	35,44%
31-40	Tinggi	52	44,82%
Jumlah		116	100%

Min = 11; Max = 40; Mean = 28; SD = 6, 934

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel stres akademik di atas diketahui bahwa yakni sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 44, 82%, sedangkan partisipan pada kategori sedang sebesar 35, 44%, dan 19,82% partisipan tergolong dalam kategori rendah. Skor rata-rata resiliensi adalah 28 dan SD = 6, 934.

Tabel 4. Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
Resiliensi	0,197	0,001	Distribusi Tidak Normal
Stres Akademik	0,168	0,001	Distribusi Tidak Normal

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk menguji apakah data yang digunakan berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 4 diketahui hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* variabel resiliensi signifikan pada 0,001 < 0,05. Maka dapat dinyatakan bahwa data variabel resiliensi berdistribusi tidak normal. Variabel stres akademik signifikan pada 0,001 > 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa data variabel stres akademik berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	1,405	0,106	Linear

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah 0,106 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi dan variabel stres akademik memiliki hubungan linear.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Variabel	rx	Sig.	Keterangan
Variabel Resiliensi-Stres Akademik	0,461	0,001	$p < 0,05$ signifikan

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 29.0*. Berdasarkan tabel 4.7, hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan stress akademik berkorelasi. Nilai *pearson correlation* 0,461 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel positif dengan tingkat korelasi sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara resiliensi dan stress akademik mahasiswa profesi ners dalam menjalani praktik profesi dengan korelasi yang sedang, hal ini berarti bahwa, jika resiliensi mahasiswa profesi ners tinggi maka stress akademiknya pun juga tinggi. Berbeda dari asumsi penelitian di awal, yakni resiliensi mahasiswa yang tinggi berkorelasi dengan stress akademik yang rendah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan studi sebelumnya oleh Kirata dkk. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan stress akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Fitria mengenai resiliensi dan stress akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan menunjukkan adanya korelasi negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah stress yang dialami (Septiani & Fitria, 2016). Temuan ini sejalan dengan asumsi peneliti, meskipun berbeda dengan hasil penelitian ini.

Penelitian lain yang relevan mengenai pengaruh stress akademik dan resiliensi adalah studi yang dilakukan oleh Kennet dkk. (2020), yang menyimpulkan

bahwa individu dengan tingkat stress akademik yang tinggi cenderung kurang resilien dan memiliki kemampuan kontrol stress yang lebih rendah. Berbagai penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa menunjukkan bahwa stress akademik memang menjadi isu utama yang berkaitan dengan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan teori *self-determination* (Ryan & Deci, 2000) menjelaskan bahwa individu resilien memiliki motivasi internal yang kuat untuk mencapai keunggulan akademik. Dorongan internal ini membuat mereka secara aktif mencari tantangan akademik yang lebih besar, yang konsekuensinya meningkatkan level stress yang dialami. Namun, berbeda dengan individu yang kurang resilien, mereka memiliki kapasitas lebih besar untuk mengelola stress tersebut karena didukung oleh otonomi dan kompetensi yang tinggi. *Academic Buoyancy Theory* (Martin & Marsh, 2008) menjelaskan dinamika ini dalam konteks "*everyday academic resilience*". Mahasiswa dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tantangan akademik sehari-hari, namun justru karena kemampuan ini mereka cenderung mengambil lebih banyak tanggung jawab akademik. Mereka aktif terlibat dalam berbagai aktivitas akademik yang menantang, yang secara natural meningkatkan level stress mereka. Meski mengalami stress tinggi, mereka memiliki mekanisme *coping* yang lebih efektif dan kemampuan untuk "*bounce back*" yang lebih baik.

Mahasiswa profesi ners dengan resiliensi tinggi memiliki karakteristik yang unik dalam menjalani masa pendidikan profesinya. Mereka menunjukkan inisiatif tinggi dalam pembelajaran, aktif mengambil tanggung jawab dalam

perawatan pasien, dan membantu teman sejawatnya. Proses yang membuat stres akademik mereka meningkat dapat dijelaskan melalui beberapa tahapan. Pada tahap eksplorasi aktif, mereka secara proaktif mencari berbagai pengalaman klinis yang menantang dan terlibat dalam penanganan kasus-kasus kompleks. Selama tahap pengembangan kompetensi, mereka berusaha keras menguasai berbagai prosedur keperawatan sambil memperdalam pengetahuan teoritis di sela praktik. Dinamika ini menghasilkan dampak ganda. Di satu sisi, terjadi pengembangan kompetensi yang lebih cepat, peningkatan kemampuan manajemen stres, dan penguatan identitas profesional. Di sisi lain, mereka menghadapi resiko kelelahan fisik dan mental sehingga membutuhkan waktu pemulihan yang lebih besar.

Tuntutan kompetensi yang kompleks, ekspektasi tinggi dari lingkungan, dan beban tanggung jawab yang besar berkontribusi pada tingginya tingkat stres mereka. Pola ini menunjukkan bahwa tingginya resiliensi pada mahasiswa profesi ners justru berkaitan dengan tingginya stres akademik karena keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran dan pengembangan profesional. Mereka tidak menghindari stres, melainkan menghadapinya sebagai bagian integral dari proses pertumbuhan profesional. Yang membedakan mereka adalah kemampuan untuk tetap adaptif dan berkembang meski di bawah tekanan tinggi, sejalan dengan konsep "*thriving under pressure*" dalam teori resiliensi psikologis.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah dengan efektif, melakukan perubahan hidup ke tingkat yang lebih baik, menjaga

kesehatan di tengah tekanan dan tuntutan, bangkit dari kegagalan, menemukan solusi untuk mengubah keadaan, serta menangani masalah tanpa melakukan tindakan negatif seperti kekerasan terhadap diri sendiri atau orang lain (Siebert, 2005). Partisipan dalam penelitian ini sebagian besar menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah, yang berarti mereka memiliki kemampuan yang terbatas dalam menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari berbagai tantangan atau tekanan, termasuk dalam konteks akademik. Resiliensi yang rendah ini dapat mengindikasikan bahwa partisipan lebih rentan terhadap dampak negatif dari situasi sulit, seperti stres akademik atau masalah lainnya, dan mungkin kurang mampu mempertahankan performa atau kesejahteraan mereka dalam kondisi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, tampak bahwa stres akademik masih menjadi isu signifikan di kalangan mahasiswa profesi ners. Mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, yang menunjukkan bahwa kondisi tersebut berpotensi memengaruhi aktivitas akademik mereka secara keseluruhan. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai respons peserta didik terhadap tekanan yang ditimbulkan oleh tuntutan sekolah, yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan perilaku (Desmita, 2010). Ketika individu mengalami stres, hal ini dapat berpengaruh pada berbagai situasi yang sulit, salah satunya adalah tidak tercapainya prestasi akademik.

Beberapa faktor yang diperkirakan dapat memengaruhi stres akademik mahasiswa mencakup *self-efficacy* dan motivasi berprestasi. Secara umum, stres

akademik adalah reaksi psikologis individu terhadap tantangan dalam kehidupan yang dirasa membebani dan tidak sesuai dengan harapan, sehingga dapat mengganggu kesejahteraan individu tersebut (Mumpuni & Wulandari, 2010). Stres merupakan respons individu terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan tekanan dan tidak dapat diatasi oleh orang tersebut.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada data yang diperoleh melalui kuesioner, yang terkadang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya dari partisipan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan persepsi dan pemahaman masing-masing partisipan, serta faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner. Selain itu, terdapat beberapa variabel lain yang berpotensi mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa profesi ners yang belum teridentifikasi dalam penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa profesi ners. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak menjadi faktor yang berperan dalam peningkatan atau penurunan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa profesi ners. Sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi yang berada pada kategori rendah, sementara tingkat stres akademik yang dimiliki responden sebagian besar berada pada kategori tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate

- student: The case of University of Botswana. *Academic Journals*, 63-70.
- Alves, S. L. (2005). A study of occupational stress, scope of practice, and collaboration in nurse anesthetists practicing in anesthesia care team settings. *ANNA Journal*, 443-452.
- Amalia, B. (2014). *Pengantar keperawatan umum*. Jakarta: EGC.
- Andriani, T. R., & Kuncoro, J. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Banjir dan Rob di UNISSULA. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 1(1), 69-76.
- Antariksawan, I. W., Lutfiana, I., Kresnayana, M. Y., Keytumu, Y. M. H., Sundayana, I. M., Widiarta, G. B., Anggraini, S. (2021). *Inovasi pembelajaran berbasis blended learning di keperawatan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil resiliensi remaja putri di panti asuhan dilihat pada aspek empathy, emotion regulation dan self-efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83.
- Azadmarzabadi, E., Haghghatfard, A., & Mohammadi, A. (2018). Low resilience to stress is associated with candidate gene expression alterations in the dopaminergic signalling pathway. *Psychogeriatrics*, 18(3), 190-201.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714.
- Chen, B., Li, Q. X., Zhang, H., Zhu, J. Y., Yang, X., Wu, Y. H., ... & Chen, Z. T. (2020). The psychological impact of COVID-19 outbreak on medical staff and the general public. *Current Psychology*, 1-9.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Firmawati, F., Damansyah, H., & Mile, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa profesi ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo dalam menjalani praktik profesi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 29-36
- Hendar, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2019). Solution-focused brief therapy group counseling to increase academic resilience and self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 1-7.
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-

- acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in china. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(22), 102166.
- Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata (2023). Program profesi ners itu apa? ini penjelasan untukmu. <https://iik.ac.id/blog/program-profesi-ners-itu-apa-ini-penjelasan-untukmu/>
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Kennett, D. J., Quinn-Nilas, C., & Carty, T. (2021). The indirect effects of academic stress on student outcomes through resourcefulness and perceived control of stress. *Studies in higher education*, 46(11), 2460-2472.
- Keperawatan UPI (t.t.). Apa beda D3, D4, S1 keperawatan dari profesi ners?. <https://keperawatan.upi.edu/apa-beda-d3-d4-s1-keperawatan-dan-profesi-ners/>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strenghts*. Sage Publication
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global J Human Soc Sci Res*, 14(10), 13-20.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, 46(1), 53-83.
- Mukhoirotin, Efendi, S., Limbong, M., Hidayat, W., Rumerung, C. L., Sihombing, R. M., Lubbn, S. (2021). *Pengantar keperawatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Nursalam (2014). *Manajemen keperawatan: aplikasi dalam praktik keperawatan edisi 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Patriyani, R. E., Ningsih, S. R., Sulistyowati, E. C., Sunaryati, B., Suyanto, Setyawati, D., Indriati, R. (2022). *Konsep dasar keperawatan*. Sukoharjo: Tahta Media Group.
- Pranata, L. (2021). *Manajemen keperawatan*. Solok: Insan Cendekia Mandiri
- Putri, S. D., Elita, V., & Indriati, G. (2018). Faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa keperawatan yang pertama kali menjalani praktik klinik. *Journal Online Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 485-494.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150-163.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Rutter M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sandra, R., & Ildil. I. (2015). Konsep stres kerja guru bimbingan dan konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1).
- Sharma, B., Kumar, A. and Sarin, J. (2016). Academic Stress, Anxiety, Remedial Measures Adopted and Its Satisfaction among Medical Students: A Systematic Review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 6(7), 368-376
- Taormina, R. J. (2015). Adult personal resilience: A new theory, new measure, and practical implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35-46. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1964>
- Turner, M. D. (2014). Political ecology I: An alliance with resilience?. *Progress in Human Geography*, 38(4), 616-623.
- Walpita, Y. N., & Arambepola, C. (2020). High resilience leads to better work performance in nurses: Evidence from South Asia. *Journal of Nursing Management*, 28(2), 342-350. <https://doi.org/10.1111/jonm.12930>
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(3).
- Wijono, S. (2010). *Psikologi industri & organisasi*. Jakarta: Kencana
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.18060/51>