

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuan diri sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif pada tubuh maupun psikologis (Corina Iurea, 2018). Sedangkan menurut (Reddy *et al.*, 2018), stres akademik merupakan respon negatif dari tubuh baik dari aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif seseorang yang mengalami tuntutan akademik yang berat (Sadda, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan pemikiran pesimis seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan psikologis yang muncul akibat tugas akademik yang diberikan terlalu berat

b. Dimensi Stres Akademik

Berdasarkan penelitian (Yikealo *et al.*, 2018), stres akademik khususnya yang dirasakan oleh mahasiswa keperawatan tingkat akhir dapat digambarkan dalam empat dimensi yang lebih spesifik sebagai berikut :

1) Beban akademik (*academic load*)

Beban akademik mahasiswa keperawatan yang berhubungan pada stres akademik diantaranya mencakup praktik, tugas perkuliahan dan penilaian.

2) Masalah klinik (*clinical concern*)

Pengalaman klinik mahasiswa keperawatan seperti perasaan takut karena ketidaktahuan atau kurang pengetahuan, perasaan khawatir akan membahayakan pasien, dan ketidaktahuan teknik penggunaan suatu alat berpengaruh pada tingkat stres akademik.

3) Masalah pribadi (*personal problem*)

Persoalan hidup pribadi yang dihadapi mahasiswa keperawatan turut mempengaruhi tingkat stres akademik.

4) Konflik Kepentingan (*interface worries*)

Perbedaan tujuan dan orientasi antar individu mempengaruhi hubungan mahasiswa keperawatan dengan teman sebayanya maupun dengan profesional pemberi asuhan lainnya saat praktik.

Berdasarkan uraian di atas, tingkat stres akademik khususnya yang dirasakan oleh mahasiswa keperawatan tingkat akhir dapat digambarkan dalam empat dimensi yaitu Beban akademik (*academic load*), Masalah klinik (*clinical concern*), Masalah pribadi (*personal problem*), dan Konflik Kepentingan (*interface worries*)

c. Faktor Penyebab Stres Akademik

Berdasarkan penelitian (Munir *et al.*, 2020) faktor yang mempengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

1) Faktor Internal

a) Pola pikir

Seseorang yang belum bisa mengelola pola pikir umumnya mengalami stres yang lebih besar, semakin seseorang dapat mengelola pola pikirnya maka semakin ringan stres yang dialami

b) Kepribadian

seseorang yang memiliki kepribadian, pandangan, serta pemikiran optimis cenderung memiliki koping stres yang baik sehingga biasanya memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kepribadian, pandangan, serta pemikiran pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri berperan penting bagaimana seseorang dapat menghadapi situasi yang dialami. Pemikiran serta keyakinan positif yang dipercaya oleh seseorang dapat mengubah pola pikirnya menjadi lebih mudah dalam menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi.

2) Faktor eksternal

a) Akademik

Jadwal yang terlalu padat serta tugas akademik yang banyak, yang diberikan oleh sebuah institusi cenderung akan membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

b) Tekanan untuk berprestasi

Supaya memiliki jenjang karir yang baik pada saat menempuh dunia perkuliahan sangatlah penting bagi mahasiswa untuk memiliki nilai IPK yang tinggi serta mendapat gelar cumlaude yang bisa digunakan saat melamar pekerjaan, hal ini membuat mahasiswa cenderung dituntut untuk memiliki nilai IPK yang tinggi serta gelar cumlaude supaya mudah mendapat pekerjaan yang mereka impikan.

c) Dorongan status sosial

Mahasiswa yang mendapatkan prestasi yang bagus akan memiliki citra yang baik dimata orang tua, dosen, dan lingkungan masyarakat dibandingkan mahasiswa yang memiliki prestasi yang rendah.

d) Tuntutan orang tua

Orang tua cenderung berharap anaknya memiliki prestasi yang baik dalam bidang akademik dengan harapan jika memiliki prestasi yang baik maka akan mudah dalam mencari pekerjaan.

Hal ini menyebabkan beban tersendiri bagi mahasiswa sehingga menimbulkan stres.

Berdasarkan uraian di atas, faktor yang menyebabkan stres akademik adalah faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang meliputi akademik, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan tuntutan orang tua.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

1) Usia

Berikut ini merupakan pengkategorian usia berdasarkan Depkes RI 2009 antara lain :

Tabel 1. Kategori Usia Berdasarkan Depkes RI 2009

| No | Kategori | Usia |
|----|-------------------|--------------------|
| 1. | Masa balita | usia 0 – 5 tahun |
| 2. | Masa kanak-kanak | usia 5 – 11 tahun |
| 3. | Masa remaja awal | usia 12 – 16 tahun |
| 4. | Masa remaja akhir | usia 17 – 25 tahun |
| 5. | Masa dewasa awal | usia 26 – 35 tahun |
| 6. | Masa dewasa akhir | usia 36 – 45 tahun |
| 7. | Masa lansia awal | usia 46 – 55 tahun |
| 8. | Masa lansia akhir | usia 56 – 65 tahun |
| 9. | Masa manula | usia 65 – ke atas |

Sumber : (Depkes RI, 2009)

Usia memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa, mahasiswa termasuk dalam golongan usia remaja akhir dengan rentan usia 17-25 tahun mudah sekali untuk mengalami stres (Jacoby *et al.*, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menurut (Amrullah *et al.*, 2016) menegaskan bahwa semakin

seseorang bertambah usia maka semakin baik manajemen stres hal ini berkaitan dengan pengalaman serta cara menyelesaikan masalah.

2) Jenis Kelamin

Perempuan dapat mengendalikan stres lebih baik daripada laki-laki. Kemampuan ini disebabkan oleh faktor hormon yaitu hormon oksitosin. Hormon oksitosin bermanfaat mengatasi stres dan kecemasan, hormon ini diproduksi dalam otak bagian hipotalamus. Hormon oksitosin pada perempuan jumlahnya lebih besar daripada laki-laki, hal ini disebabkan adanya hormon testosterone pada laki-laki yang bekerja untuk mengurangi efek hormon oksitosin di dalam tubuh (Nagasawa *et al.*, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah usia serta jenis kelamin.

e. Tahapan Stres Akademik

Menurut Robert J. Van Amberg dalam (Candra *et al.*, 2017) stres dapat dibagi menjadi enam tahap sebagai berikut:

1) Tahap pertama

Merupakan stres yang paling ringan yang umumnya disertai dengan gejala-gejala tertentu umumnya ditandai dengan timbulnya semangat bekerja bertambah, bertambah tajam penglihatan, semakin senang dan bersemangat dalam bekerja, dan merasa mampu mengerjakan seluruh pekerjaan diluar kemampuan dirinya.

2) Tahap kedua

Gejala yang dirasakan oleh tubuh pada tahap ini, karena tidak memiliki waktu untuk beristirahat, umumnya muncul gejala diantaranya kelelahan sewaktu bangun pagi, cepat lelah setelah makan siang serta menjelang sore hari, perut terasa tidak nyaman, jantung berdetak cepat, otot terasa kaku pada bagian punggung dan tengkuk, tampak gelisah, dan tidak rileks

3) Tahap ketiga

Gejala yang dirasakan semakin mengganggu, gejala yang dirasakan pada tahap ini oleh tubuh umumnya seperti, gangguan lambung (*gastritis*) dan diare, Myalgia semakin memburuk, merasa tidak rileks dan panik, dan gangguan pola tidur (*insomnia*), seperti *early insomnia, middle insomnia, late insomnia*.

4) Tahap keempat

Gejala yang dirasakan pada tahap ini oleh tubuh semakin berat dan membutuhkan berbagai bantuan profesional, umumnya muncul perasaan seperti takut dan cemas tanpa penyebab, daya ingat dan konsentrasi menurun, sering menolak ajakan karena tidak ada semangat, insomnia disertai mimpi buruk, tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari, kesulitan beraktivitas sepanjang hari, aktivitas pekerjaan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, dan melambatnya merespon terhadap suatu situasi.

5) Tahap kelima

Seseorang yang mengalami stres pada tahap ini umumnya mengalami gejala meningkatnya takut dan cemas, mudah bingung dan panik, semakin berat kelelahan fisik dan mental yang dirasakan, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, dan memburuknya gangguan sistem pencernaan.

6) Tahap keenam

Tahap ini merupakan tahapan akhir dari keseluruhan tahapan stres, umumnya mengalami serangan panik dan perasaan takut mati, susah bernapas, pingsan, debaran jantung sangat keras, kehilangan tenaga untuk hal-hal yang ringan, dan gemetar pada seluruh tubuh, tubuh terasa dingin serta keringat yang berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas, tahap stres dibagi menjadi enam tahap, yang menunjukkan perjalanan stres dari tahapan gejala yang dirasakan tidak terasa, gejala yang dirasakan ringan, sampai yang gejala yang dirasakan sangat berat.

d. Instrumen Pengukuran Stres Akademik

Student-Life Stress Inventory (SSI) yang dimodifikasi oleh (Arip *et al.*, 2019). Kuesioner SSI terdiri dari 40 pertanyaan dengan skala likert bernilai 1–4. Kuesioner SSI mencakup empat dimensi yaitu *physical*, *interpersonal relationship*, *academic*, dan *environment*. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner SSI didapatkan nilai

alpha 0.80, Sehingga instrumen SSI sudah sesuai dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan penjelasan di atas, instrumen yang dapat mengukur tingkat stres akademik adalah *Student-Life Stress Inventory (SSI)*.

2. Mewarnai Mandala

a. Teori Warna

Para filsafat semakin tertarik untuk mendalami mengenai bagaimana warna mempengaruhi manusia, hal ini dimulai di zaman filsafat Yunani yaitu Plato dan Aristoteles. Menurut (Lee, 2018) dalam psikologi, warna merupakan efek radiasi elektromagnetik yang diteruskan ke retina mata, yang mempunyai reaksi universal dan psikofisik pada tubuh, sehingga memberikan efek positif pada suasana hati dan perilaku manusia. Pengaruh warna pada tubuh dapat melukiskan suasana hati seseorang, menambah semangat kerja, dan menyembuhkan emosi individu (Unal, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, warna memiliki pengaruh pada psikofisik seseorang seperti meningkatkan semangat kerja, menggambarkan suasana hati seseorang, dan memulihkan emosi individu.

b. Makna Warna

Menurut (Ashdown *et al.*, 2018) warna yang berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres dalam pewarnaan mandala yakni warna merah mempunyai makna yaitu ketetapan diri, nafsu makan,

keberanian, kekuatan, dan bertahan hidup; warna ungu mempunyai makna menenangkan; warna biru membawa dampak kedamaian, meningkatkan konsentrasi dan menurunkan denyut nadi; warna hijau mempunyai makna ketenangan yang memiliki efek membantu seseorang untuk mengembalikan *mood*; warna kuning mempunyai makna kekuatan emosional, optimisme, dan kepercayaan diri; warna jingga mempunyai makna kepercayaan diri, kebahagiaan, dan perasaan positif.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa setiap warna memiliki makna yang berbeda. Warna merah mempunyai makna kekuatan, dan keberanian; Warna kuning mempunyai makna optimisme, dan kepercayaan diri; Warna jingga mempunyai makna kebahagiaan; Warna hijau mempunyai makna ketenangan; Warna biru mempunyai makna kedamaian.

c. Sejarah Mandala

Berasal dari Bahasa Sanskerta mandala memiliki arti lingkaran yang melambangkan keutuhan, persatuan, meditasi, penyembuhan, dan doa. Carl Jung seorang psikolog Swiss pada abad ke-19, menjadi tokoh pertama yang membahas mandala dalam konteks psikologi. *Mandala pattern* mempunyai arti sebagai pola lingkaran yang di dalamnya mempunyai desain tertentu yang memiliki efek relaksasi serta memulihkan. Lebih jauh lagi, telah dieksplorasi kemampuan dan dampak *Mandala pattern coloring therapy* di kehidupan individu.

Dampak ini dilihat dari perubahan psikologis, rekonsiliasi, dan keutuhan batin menuju progres yang baik (Lee, 2018). *Mandala pattern coloring therapy* merupakan salah satu terapi komplementer dan *art therapy*, *Mandala pattern coloring therapy* menggunakan beberapa simbol yaitu simbol bintang, lingkaran, bunga, atau batu permata (Lee, 2018). *Mandala pattern coloring therapy* diaplikasikan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi stress dan kecemasan, cara kerjanya dengan mengurangi respon dari saraf simpatik kemudian meningkatkan respon dari parasimpatik dan relaksasi pada tubuh (Lepere, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, *Mandala pattern coloring therapy* didefinisikan pola lingkaran yang mengandung desain tertentu yang memiliki efek relaksasi. *Mandala pattern coloring therapy* merupakan sebagai salah satu terapi terapeutik untuk mengurangi stres dan kecemasan.

d. Tipe Mandala

Terdapat empat tipe *Mandala pattern* yaitu:

1) *Constructed Mandala*

Constructed Mandala yaitu *Mandala pattern* yang cara menggambarinya memiliki aturan teknis yang spesifik (Mann, 2013).

2) *Free Form*

Free Form yaitu *Mandala pattern* yang cara menggambarinya tidak memiliki instruksi teknik yang spesifik, dimana seseorang diharapkan menciptakan sebuah *mandala pattern* sesuai dengan kreatifitas diri (Carsley & Heath, 2020).

3) *Pre Drawn*

Pre drawn yaitu *Mandala pattern* yang cara menggambarinya terdapat lingkaran yang di dalamnya terdapat pola simetris mandala (Carsley & Heath, 2018).

4) *Unstructured Mandala*,

Unstructured Mandala yaitu *Mandala pattern* yang cara menggambarinya memiliki instruksi teknik yang spesifik tetapi mandala digambar di dalam lingkaran kosong. (Mann, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, *Mandala pattern* mempunyai beberapa tipe yaitu tipe *Constructed Mandala*, *Free Form*, *Pre Drawn*, dan *Unstructured Mandala*.

e. Mewarnai Mandala

Menurut (S. M. Noor et al., 2017) *Mandala pattern coloring therapy* mencakup dua pendekatan yaitu pendekatan meditasi dan *art therapy*. Meditasi merupakan sebuah aktivitas tubuh yang berfungsi menenangkan pikiran dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh. Menurut (Lee, 2018) *Mandala pattern coloring therapy* merupakan pewarnaan yang dilakukan pada pola geometris dalam bentuk

melingkar, pewarnaan ini membantu seseorang berfokus pada pewarnaan mandala. Ketika individu berhasil memfokuskan pikiran serta perasaan, sehingga seseorang dapat melepaskan sementara beban pikiran dan perasaan yang dialami.

Warna yang digunakan dalam *mandala pattern coloring therapy* diteruskan ke lensa mata, kemudian lensa mata membiaskan cahaya lalu difokuskan pada retina mata, *photoreceptor* pada retina akan mengubahnya menjadi gelombang listrik, yang diteruskan ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan sistem yang mengatur pembentukan emosi, yang terdiri dari hipotalamus dan amigdala (Lavalle, 2015). Hipotalamus merupakan kelenjar di otak yang mengontrol sistem hormon yaitu hormon *endorfin*. Mekanisme hormon *endorfin* diproduksi saat otak memberikan sinyal melepaskan *endorfin* jika tubuh mengalami stres, kemudian hormon *endorfin* mengikat reseptor di sistem saraf dan meningkatkan kesenangan, sehingga timbul perasaan tenang dan stres bisa berkurang. (Unal, 2015). Amigdala sangat mengendalikan emosi, terutama emosi negatif seperti stres, Amigdala berfungsi mengevaluasi informasi yang diterima, dan kemudian membuat keputusan untuk menghadapi atau menjauhi suatu ancaman, yang memiliki *respon flight, fight, dan freeze* (lari, hadapi, diam). Proses mewarnai mandala juga dapat menciptakan koping positif pada amigdala, sehingga mampu membuat amigdala mengirim respon positif ke tubuh agar mampu menghadapi suatu masalah. Hal

ini menyebabkan individu berada dalam kondisi rileks serta mengalami berkurangnya reaksi-reaksi fisiologis dan psikologis sehingga stres akademik berkurang (Santos, 2014).

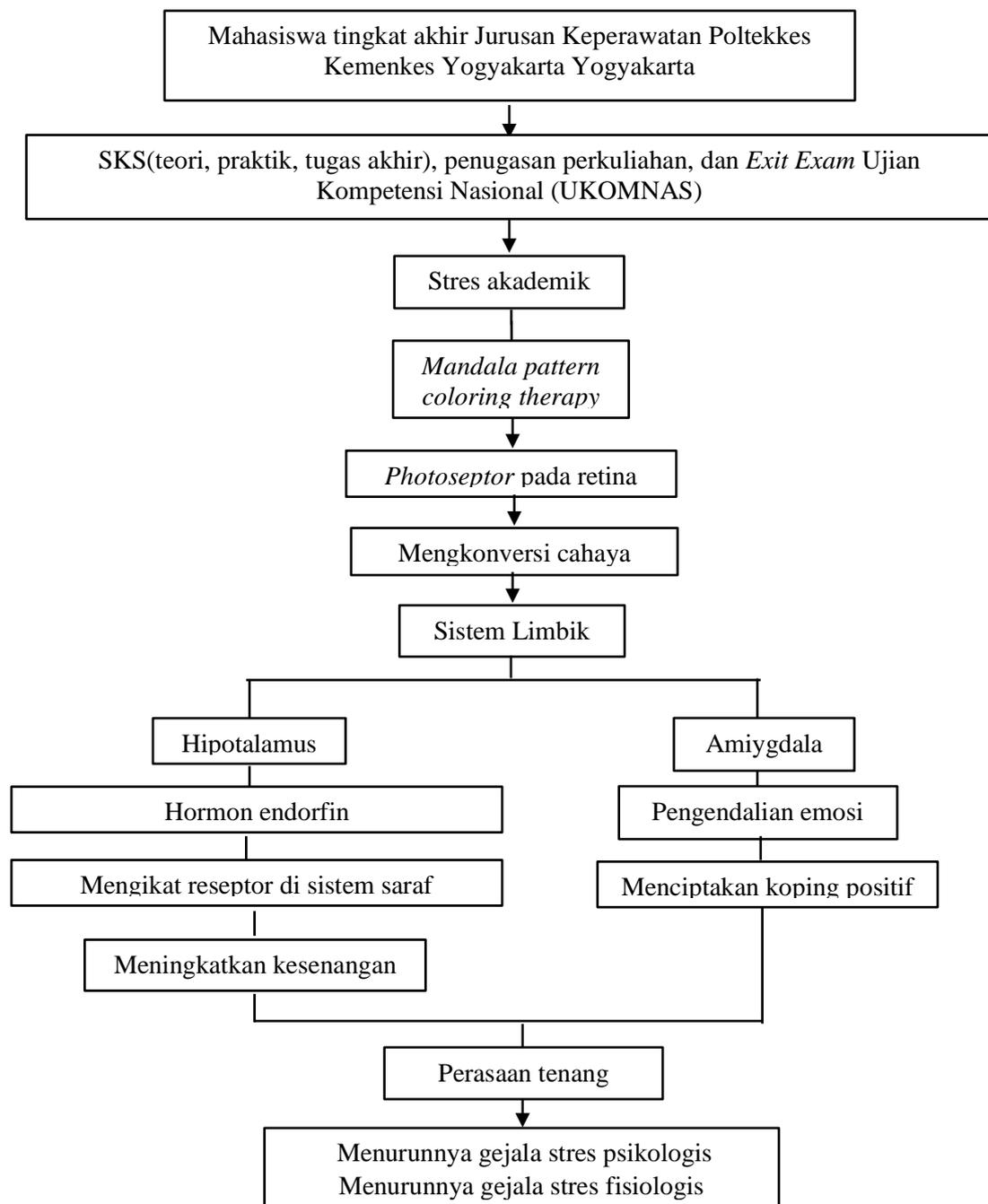
Berdasarkan uraian di atas, *Mandala pattern coloring therapy* merupakan mewarnai menggunakan pola geometris dalam bentuk melingkar membuat seseorang dapat memusatkan diri pada aktivitas mewarnai, hal ini menyebabkan pikiran serta perasaan individu akan terfokus pada aktivitas tersebut, sehingga individu mengabaikan serta melepaskan beban yang dialami.

f. Manfaat Mewarnai Mandala

Menurut (Carsley & Heath, 2018) menunjukkan manfaat dari pewarnaan mandala dapat menurunkan stres serta kecemasan yang dialami mahasiswa. *Mandala pattern coloring therapy* dapat mendorong seseorang agar mampu menangani stres dan kecemasan (Sheinman *et al.*, 2018). *Mandala pattern coloring therapy* dapat mencegah kekambuhan dan menjaga ketenangan remaja yang mengalami kecanduan narkoba (Beckwith, 2014). Para psikoterapis juga menerapkan pewarnaan mandala sebagai media terapi komplementer (Kasim *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, mewarnai mandala mempunyai beberapa manfaat yaitu dapat menurunkan stres dan kecemasan, dapat menyembuhkan remaja yang mengalami ketergantungan narkoba. serta sebagai salah satu bentuk terapi komplementer.

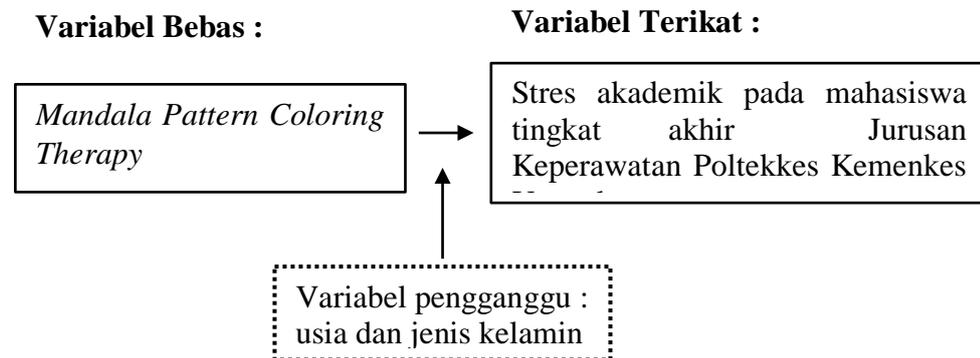
B. Kerangka Teori



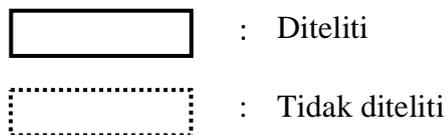
Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : (Lavalle, 2015; Lee, 2018; Santos, 2014; Unal, 2015)

C. Kerangka Konsep



Keterangan :



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Terdapat pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap stres akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.