

**LOMBA ESSAY ILMIAH MAHASISWA KEPERAWATAN
TINGKAT NASIONAL**



From Surviving to Thriving

**Menumbuhkan Mahasiswa Keperawatan yang Berdaya di Era
Tekanan Akademik**

Disusun Oleh :

NAILY MARETHA ZAHROTUL ASMA' , S.Kep (102024040209)

Dosen Pembimbing:

Tri Suwarto, S.Kep., Ns., M.Kep.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS

KUDUS

2025

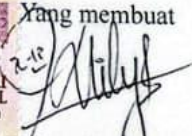
LEMBAR ORISINALITAS

Surat Pernyataan lembar orisinalitas yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nailly Maretha Zahrotul Asma'
NIM : 102024040209
Nama Institusi Pendidikan : Universitas Muhammadiyah Kudus
Jenis Lomba : Essay Ilmiah
Judul Karya : From Surviving to Thriving Menumbuhkan Mahasiswa Keperawatan yang Berdaya di Era Tekanan Akademik

Menyatakan bahwa karya tersebut adalah asli hasil kerja sendiri dan bukan menjiplak dari karya orang lain, belum pernah dinilai dalam lomba sejenis. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan oleh pihak panitia.

Kudus, 2 November 2025

Yang membuat

Nailly Maretha Zahrotul Asma'

1000
METERAN
TEMPEL
AE641AMX410997890

From Surviving to Thriving

Menumbuhkan Mahasiswa Keperawatan yang Berdaya di Era Tekanan Akademik

Pendahuluan

Mahasiswa keperawatan menghadapi tantangan akademik di dunia pendidikan tinggi yang semakin dinamis. Survey nasional menunjukkan $\geq 65\%$ mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik sedang hingga berat. (Mahardika *et al.* 2023)

Tuntutan beban studi yang tinggi, praktik klinik yang intensif, serta tekanan emosional dalam menghadapi pasien menjadi bagian tak terpisahkan dari proses pembelajaran. Kondisi ini sering kali membuat mahasiswa keperawatan berada pada fase *surviving* bertahan semata agar tidak tertinggal, tanpa benar-benar menikmati atau berkembang dalam prosesnya. Padahal dalam keperawatan modern, menuntut ketahanan mental, empati tinggi, dan kemampuan berpikir kritis, mahasiswa justru perlu bergerak menuju fase *thriving* (tumbuh, berkembang, dan berdaya dalam menghadapi tekanan akademik).

Fenomena ini menunjukkan bahwa pendidikan keperawatan bukan hanya soal kemampuan klinik, tetapi juga kemampuan untuk tetap *surviving* di tengah tekanan. Gagasan inilah yang sejalan dengan pembaruan *Code of Ethics for Nurses* oleh *American Nurses Association* (ANA) tahun 2025 yang menempatkan konsep *human flourishing* sebagai pusat dari praktik keperawatan masa depan. Dalam kode etik tersebut, *flourishing* tidak dipahami sebagai emosi sesaat, melainkan sebagai “keadaan aspiratif tentang kehidupan yang dijalani dengan baik, baik sebagai individu maupun dalam komunitas bersama orang lain.”

Konsep *thriving* atau *flourishing* menggambarkan kondisi ketika seseorang tidak hanya bebas dari tekanan psikologis, tetapi juga berfungsi optimal, memiliki makna hidup, dan menumbuhkan emosi positif dalam peran sosial dan profesional (Rosa *et al.*, 2023). Kesejahteraan tidak lahir dari sistem sempurna atau gaji tinggi, melainkan dari relasi bermakna dan rasa tujuan dalam hidup.

Melalui esai ini, penulis berupaya menganalisis bagaimana konsep *flourishing* dapat menjadi pondasi dalam membentuk mahasiswa keperawatan yang berdaya dan resilien di tengah tekanan akademik, serta merefleksikan bagaimana

pendekatan psikologi positif dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan keperawatan di Indonesia.

Tekanan Akademik dan Realitas Mahasiswa Keperawatan

1. Tekanan Akademik dan Kurikulum Padat

Mahasiswa keperawatan di Indonesia menghadapi sistem pendidikan yang menuntut keseimbangan antara pengetahuan teoritis, keterampilan praktis, serta tanggung jawab etik dan profesional. Beban kurikulum sekitar 144-146 SKS dengan mayoritas kegiatan berfokus pada praktik klinik di rumah sakit, puskesmas, dan komunitas. Setiap proses belajar menuntut ketepatan prosedur, kecermatan berpikir, serta tanggung jawab moral terhadap keselamatan pasien sering kali menimbulkan tekanan tinggi bagi mahasiswa.

Padatnya kurikulum dan beban evaluasi turut meningkatkan risiko stres akademik. Penelitian Mahardika *et al.* (2023) mencatat $\geq 65\%$ mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik sedang hingga berat, bahkan beberapa mengalami *academic burnout* akibat ketidakseimbangan antara ekspektasi dan kapasitas personal (Rosa *et al.*, 2023). Tanpa ruang refleksi dan dukungan emosional, mahasiswa cenderung terjebak dalam *survival mode* alih-alih berkembang menuju tahap *thriving* dan menemukan makna dalam profesinya.

2. Tekanan Emosional dan Kesehatan Mental

Tekanan akademik yang tinggi sering kali memicu masalah emosional dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan. Mereka berada pada posisi yang rentan terhadap *burnout*, rasa tidak percaya diri, dan kecemasan karena harus selalu tampil tangguh dan empatik di hadapan pasien maupun tenaga medis senior. Survei oleh Hatmanti & Septianingrum (2019) terhadap 240 mahasiswa keperawatan menunjukkan 62% masuk ke dalam kategori stress berat. Dampak jangka panjangnya adalah penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta menurunnya empati terhadap pasien, padahal empati merupakan inti dari profesi keperawatan.

Tekanan akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan emosional mahasiswa keperawatan. Studi oleh Rosa *et al.* (2023) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi

memiliki hubungan positif dengan performa klinis dan adaptasi terhadap tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *flourishing* tinggi cenderung lebih resilien dan empatik, sementara mereka yang hanya berfokus pada pencapaian nilai atau sekadar bertahan justru berisiko mengalami kelelahan emosional, kehilangan makna belajar, bahkan berisiko terhadap *burnout* (El-Gazar & Zoromba, 2021).

3. Tekanan di Lahan Praktik (Klinik)

Selain tekanan akademik dan emosional, mahasiswa keperawatan juga menghadapi tantangan besar saat memasuki lahan praktik klinik. Mereka harus beradaptasi dengan sistem kerja profesional di rumah sakit, berinteraksi dengan pasien dari berbagai latar belakang, serta berkoordinasi dengan tenaga medis senior yang memiliki gaya komunikasi berbeda. Lingkungan praktik menjadi sumber pembelajaran, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Penelitian Nurhidayati & Muhsinatun (2018) menunjukkan 57,7% mahasiswa keperawatan mengalami tekanan tinggi saat praktik pertama, terutama karena rasa takut melakukan kesalahan dan minimnya dukungan psikologis di tempat praktik. Penulis mengamati bahwa pengalaman subjektif pada fase awal praktik menunjukkan tingkat ketegangan yang signifikan, khususnya dalam proses adaptasi terhadap dinamika dan kecepatan kerja di lingkungan perawatan. Tekanan untuk mempertahankan akurasi prosedural sering kali menyebabkan setiap tindakan terasa memberatkan, sehingga dukungan emosional dari pembimbing klinik memiliki peran krusial.

Menurut prinsip *flourishing* dalam *ANA Code of Ethics* (2025), kemampuan merawat orang lain bergantung pada kondisi batin yang stabil dan bermakna. Maka lahan praktik seharusnya tidak hanya menjadi tempat penilaian kemampuan teknis, tetapi juga ruang pembentukan nilai kemanusiaan dan kesejahteraan emosional. El-Gazar & Zoromba (2021) menegaskan pengembangan *flourishing* pada mahasiswa keperawatan dapat meningkatkan interaksi *care nurse–patient* serta menurunkan risiko kelelahan kerja.

4. Tekanan Sosial-Ekonomi dan Digitalisasi

Faktor sosial-ekonomi turut menjadi beban tambahan bagi mahasiswa keperawatan. Biaya praktik, transportasi ke rumah sakit, serta kebutuhan administrasi akademik sering kali menimbulkan tekanan finansial yang signifikan. Mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi berisiko mengalami stres akibat kekhawatiran biaya dan perbandingan sosial dengan rekan sebayanya.

Dalam konteks Indonesia 2024-2025, mahasiswa juga menghadapi beban biaya praktik klinik yang terus meningkat, termasuk kewajiban logistik selama penempatan di lahan. Selain itu, wacana kenaikan UKT di sejumlah perguruan tinggi semakin menambah kecemasan finansial mahasiswa keperawatan. Tidak jarang mahasiswa harus mengambil pekerjaan sampingan untuk menutup kebutuhan studi, yang pada akhirnya memperbesar tekanan non akademik.

Era digital pasca-pandemi COVID-19 membawa tantangan baru dalam bentuk *digital fatigue* dan tekanan sosial di dunia maya. Meskipun pembelajaran daring memudahkan akses informasi, mahasiswa kerap kehilangan fokus dan merasa tidak kompeten karena perbandingan sosial yang terus-menerus di media sosial (Kaabomeir et al., 2021).

Dampak dari Tekanan Akademik terhadap Mahasiswa Keperawatan

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa keperawatan berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental, performa belajar, dan kualitas profesional di masa depan. Ketika tekanan tersebut tidak diimbangi dengan dukungan psikologis dan sosial yang memadai, mahasiswa rentan mengalami *burnout*, kehilangan makna belajar, serta penurunan empati terhadap pasien. Penelitian Rosa et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya risiko kelelahan emosional dan menurunnya kepuasan kerja. Mahasiswa yang terjebak dalam kondisi “bertahan hidup” (*surviving*) cenderung hanya berfokus pada penyelesaian tugas tanpa menginternalisasi makna profesinya sebagai perawat.

Fenomena ini sejalan dengan teori *Flourishing Psychology* yang dikembangkan Martin Seligman melalui model PERMA (*Positive Emotion*,

Engagement, Relationship, Meaning, and Achievement). Menurut Seligman (2018), individu dikatakan *flourish* ketika kelima elemen tersebut berkembang secara seimbang. Mahasiswa keperawatan yang memiliki *positive emotion* dapat menumbuhkan optimisme dan semangat belajar; *engagement* membantu mereka menikmati proses akademik; *relationship* memperkuat empati terhadap pasien dan rekan sejawat; *meaning* memberi makna spiritual dan sosial atas peran keperawatan; serta *achievement* menumbuhkan rasa percaya diri terhadap capaian akademik dan klinik.

Sebaliknya, ketika satu atau lebih aspek PERMA tidak terpenuhi, mahasiswa cenderung mengalami stagnasi psikologis yang menurunkan kualitas kinerja akademik. Seligman (2018) menegaskan bahwa individu dalam kondisi *non-flourish* mudah merasa tidak mampu, kehilangan arah, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Kondisi ini berdampak serius pada masa depan profesi, karena mahasiswa yang kehilangan kesejahteraan mental sejak masa kuliah berpotensi membawa kebiasaan negatif saat menjadi tenaga kesehatan profesional, seperti rendahnya *job satisfaction* dan meningkatnya risiko *turnover intention* (Kaabomeir et al., 2021).

Jalan Menuju “Flourishing Nursing Student”

Pendidikan keperawatan perlu bertransformasi dari sekadar *surviving* menuju *thriving* dengan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada capaian akademik. *Flourishing* tidak tumbuh dari lingkungan tanpa tekanan, melainkan dari individu dan sistem yang mampu mengubah tekanan menjadi peluang tumbuh. Untuk mewujudkan visi ini, diperlukan empat langkah yang perlu diimplementasikan:

1. Membangun Ketahanan Mental dan *Self-care*

Ketahanan mental (*resilience*) adalah fondasi utama bagi mahasiswa keperawatan untuk menghadapi tekanan akademik dan praktik klinik dengan sikap positif. Menurut Seligman (2011), ketahanan bukan berarti kebal terhadap stres, namun kemampuan untuk bangkit dan belajar dari pengalaman sulit. Penerapan konsep *self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri melalui program seperti *peer counseling*, *mindfulness session*, dan *student well-being day* untuk membangun budaya *self-care* pada mahasiswa.

Mahasiswa keperawatan yang terbiasa memaafkan diri atas kesalahan kecil, melakukan refleksi diri melalui *journaling*, dan berlatih *mindfulness* cenderung memiliki stres lebih rendah dan motivasi lebih stabil. Dengan kesehatan mental yang terjaga, mereka lebih siap memberikan perawatan yang empatik dan manusiawi kepada pasien.

2. Dukungan Ekosistem Kampus yang Humanis

Lingkungan akademik yang terlalu kompetitif tanpa dukungan emosional dapat menurunkan semangat mahasiswa. Sehingga kampus perlu membangun lingkungan yang lebih humanis, di mana dosen, pembimbing klinik, dan organisasi mahasiswa berperan aktif menciptakan budaya belajar yang suportif. Salah satu langkah nyata adalah pembentukan *Nurse Well-being Center* (seperti klinik konseling prodi, mentoring angkatan, dan peer-support group yang terstruktur) yang menyediakan layanan konseling, mentoring empatik, dan pelatihan regulasi emosi.

Sebagai contoh dalam momentum *World Mental Health Day 2025*, Program Studi Keperawatan FKIK UMY mengajak mahasiswa meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Melalui kampanye *mental health awareness* dan forum refleksi mingguan. Kegiatan ini menjadi ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, merasa didengar, dan memperkuat ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui kegiatan seperti kampanye *mental health awareness* dan forum refleksi mingguan, mahasiswa dapat saling berbagi, merasa didengar, dan memperkuat ketahanan menghadapi tekanan akademik.

3. Pendidikan Berbasis *Flourishing Mindset*

Paradigma pendidikan keperawatan perlu bergeser dari sekadar transmisi pengetahuan menuju pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis. Kurikulum keperawatan tidak hanya menilai kemampuan kognitif, tetapi juga harus mendorong refleksi terhadap nilai, tujuan, dan makna profesi yang dijalani. Integrasi konsep *Positive Psychology* khususnya model PERMA dari Seligman (2011) diwujudkan melalui refleksi mingguan, pembelajaran berbasis *meaning-centered learning*, dan evaluasi personal mahasiswa.

Misalnya, setelah rotasi klinik, mahasiswa dapat diminta menuliskan pengalaman yang paling bermakna bagi dirinya dan hubungannya dengan nilai empati atau pelayanan. Pendekatan akan mampu meningkatkan *engagement* akademik, memperkuat aspek *meaning* dan *relationship* sebagai pilar dalam *flourishing*. Ketika mahasiswa memahami bahwa setiap tindakan klinik memiliki makna kemanusiaan yang mendalam, proses belajar tidak lagi terasa sebagai beban, melainkan sebagai perjalanan pertumbuhan diri.

4. Literasi Emosional dan *Digital Wellness* di Era Teknologi

Digitalisasi memudahkan pembelajaran, namun juga menimbulkan tantangan bagi kesehatan mental akibat informasi berlebih dan tekanan sosial daring. Paparan informasi yang berlebihan, tekanan sosial dari media *online*, dan budaya perbandingan dapat menimbulkan stres serta menurunkan rasa percaya diri. Sehingga institusi pendidikan perlu menanamkan *digital wellness* sebagai kemampuan menjaga keseimbangan antara teknologi dan kesejahteraan diri. Melalui kegiatan seperti *digital detox*, *time management training*, dan pelatihan *digital empathy*, mahasiswa belajar untuk menggunakan teknologi secara sadar, fokus, dan berempati, bukan sekadar terjebak dalam tekanan dunia digital. Lebih dari sekadar keterampilan teknis, *digital empathy* mengajarkan bahwa teknologi dapat menjadi sarana menumbuhkan rasa kemanusiaan.

Peran Mahasiswa Keperawatan sebagai Agen Perubahan

Sebagaimana ditegaskan dalam *Code of Ethics for Nurses* (2025), *flourishing* tumbuh dari kemampuan mengubah tekanan menjadi kekuatan dan kebajikan. Tujuan pendidikan keperawatan bukan menghapus tekanan, tetapi membentuk mahasiswa yang tangguh dan bermakna dalam pelayanan. Sebagai agen perubahan, mahasiswa berperan menciptakan budaya akademik yang sehat melalui keteladanan pribadi, kontribusi kolektif, dan advokasi sistemik.

1. Keteladanan Pribadi dengan Menginternalisasi Nilai *Flourishing*

Transformasi menuju *flourishing nursing student* berawal dari keteladanan pribadi yang menanamkan nilai keseimbangan, empati, dan ketangguhan. Misalnya, seorang mahasiswa keperawatan yang sempat melakukan kesalahan saat praktik klinik memilih untuk menulis refleksi harian

tentang apa yang bisa ia pelajari, bukan menyalahkan diri sendiri. Ia juga mulai menetapkan batas waktu belajar agar tetap punya waktu beristirahat dan berbagi cerita dengan teman seangkatan.

Mahasiswa keperawatan yang mampu menumbuhkan kesadaran ini akan menjadi teladan bagi rekan seangkatannya, menumbuhkan budaya akademik yang lebih suportif dan manusiawi.

2. Tumbuh Bersama dalam Komunitas yang Peduli

Mahasiswa keperawatan juga dapat menciptakan komunitas yang inklusif dan saling mendukung. Pembentukan kelompok belajar berbasis *peer support*, forum reflektif, atau kegiatan *well-being campaign* dapat menjadi sarana menumbuhkan solidaritas di antara mahasiswa.

Sebagai mahasiswa keperawatan, saya pernah merasakan betapa beratnya tekanan menjelang ujian klinik mulai dari rasa cemas hingga takut gagal saat praktik. Dari pengalaman itu, saya dan beberapa teman membentuk *peer support group* seperti "*Healing Space*", dimana kami saling berbagi cerita dan refleksi setiap minggu. Meski awalnya hanya duduk melingkar dan saling bercerita, kegiatan sederhana itu membuat kami lebih tenang dan saling memahami. Saya belajar bahwa dukungan sosial bukan sekadar memberi semangat, tetapi menciptakan ruang aman untuk tumbuh bersama sebagai calon perawat yang empatik dan tangguh.

3. Advokasi Sistemik di Lingkungan Akademik

Melalui organisasi kemahasiswaan, forum aspirasi, atau kolaborasi dengan dosen, mahasiswa dapat menyuarakan pentingnya kebijakan yang lebih berorientasi pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Kebijakan kampus yang mendukung keseimbangan akademik, seperti *flexible learning hours*, *counseling access*, atau sistem penilaian berbasis refleksi, perlu diperjuangkan secara kolektif. Advokasi sistemik bukan sekadar menyuarakan keluhan, tetapi memperjuangkan keseimbangan dan kesejahteraan bersama dalam lingkungan akademik. Menjadi mahasiswa keperawatan yang *flourish* berarti menyalakan api empati, bukan hanya menyalakan lilin harapan untuk orang lain.

Penutup

Menjadi mahasiswa keperawatan di era saat ini bukanlah perjalanan yang mudah. Di tengah padatnya kurikulum, tuntutan praktik klinik, serta tekanan sosial dan emosional, banyak yang merasa hidupnya sekadar bertahan. Namun, tekanan yang nyata justru menyimpan potensi besar untuk tumbuh (*flourish*). Seperti ditegaskan dalam *Code of Ethics for Nurses* (2025), kesejahteraan sejati tidak lahir dari hidup tanpa tantangan, tetapi dari keberanian untuk menemukan makna di tengah ketidaksempurnaan.

Sehingga dibutuhkan generasi mahasiswa keperawatan yang *resilient*, *mindful*, dan berdaya. Melalui refleksi diri, dukungan sosial, dan kebijakan pendidikan yang humanis, mahasiswa dapat menumbuhkan keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Mereka tidak hanya belajar menyembuhkan pasien, tetapi juga menumbuhkan kehidupan pada dirinya sendiri dan lingkungannya. Inilah bentuk nyata dari *flourishing psychology*, di mana setiap tekanan menjadi ruang belajar menuju kematangan profesional dan kemanusiaan.

Flourish Nursing bukan sekadar tema, tetapi panggilan untuk setiap mahasiswa keperawatan agar terus bertumbuh di tengah tekanan. Mahasiswa hari ini adalah akar dari masa depan profesi keperawatan, apabila dibimbing dalam lingkungan yang suportif, mereka tidak hanya akan *survive*, tetapi juga *thrive* menjadi perawat yang mampu mencintai pekerjaannya, menjaga kesehatannya, dan menginspirasi sistem kesehatan yang lebih suportif.

DAFTAR PUSTAKA

- El-Gazar, H.E. and Zoromba, M.A. (2021) 'Ethical leadership, flourishing, and extra-role behavior among nurses', *SAGE Open Nursing*, 7, pp. 1–11.
- Hatmanti, N.M. and Septianingrum, Y. (2019) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan: Factors that influence the academic stress of nursing students', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), pp. 40–46.
- Kaabomeir, N., Hasanlipour, P. and Mosavi, S.H. (2021) 'Energy, flourishing, and subjective well-being: A moderated mediating model', *Psychological Achievements*, 28(2), pp. 21–44.
- Lim, F. (2025) 'Why human flourishing matters in nursing', *American Nurse Journal*, 17 June. Available at: <https://www.myamericannurse.com/why-human-flourishing-matters-in-nursing/> (Accessed: 13 November 2025).
- Mahardhika, D.M., Dewi, S.R. and Arsana, I.W.E. (2023) 'Hubungan antara stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa', *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), pp. 254–260.
- Nurhidayati, T. and Muhsinatun, M. (2018) 'Gambaran kecemasan mahasiswa profesi ners Universitas Muhammadiyah Semarang', in *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, Vol. 1.
- Rosa, E.M. and Fauzan, A. (2023, August) 'A bibliometric analysis: Improving nurse performance with flourishing (literature review)', in *International Conference on Learning and Advanced Education (ICOLAE 2022)*, pp. 673–680. Atlantis Press.
- Seligman, M. (2018) 'PERMA and the building blocks of well-being', *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), pp. 333–335.
- Seligman, M.E. (2011a) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. *Choice Reviews Online*, 48(12), pp. 48-7217–48-7217. Available at: <https://doi.org/10.5860/CHOICE.48.7217>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Kategori	Keterangan
Nama Lengkap	Naily Maretha Zahrotul Asma'
Alamat	Ds. Angkatan Kidul RT 05/02, Tambakromo Pati
Nomor Handphone	081391690993
Pendidikan Terakhir	S1 Keperawatan (2021-2025)
Prestasi	Mahasiswa Berprestasi UMKU (2023-2024)