BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi. Mahasiswa dalam katagori perkembangan remaja akhir atau dewasa muda antara usia 18 sampai 24 tahun (Yusuf, 2012). Menurut Kemenristekdikti (2019) jumlah mahasiswa SI yang tercatat di Indonesia sebanyak 6.904.202 orang. Mahasiswa SI yang tercatat di daerah Yogyakarta sebanyak 310.465 dan mahasiswa yang lulus sebanyak 1.200.105. Salah satu syarat kelulusan adalah mahasiswa harus mengerjakan skripsi. Skripsi juga merupakan bukti kemampuan akademik seseorang mahasiswa dan tidak hanya sebagai syarat akhir pembuatan skripsi, namun juga menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Seto et al., 2020).

Namun saat mengerjakan skripsi ada beberapa hambatan yang dialami mahasiswa antara lain banyaknya mahasiswa yang tidak mampu menulis skripsi, kurangnya kemampuan akademik, penemuan dan perumusan masalah, menemukan judul yang efektif, menyusun proposal yang sistematis, kesulitan dalam menemukan dan membaca literatur, kesulitan dalam metode penelitian dan analisis data, kesulitan dalam menemukan ide-ide ilmiah, sulit menerjemahkan ke dalam bahasa, kesulitan dengan standar penulisan ilmiah (Kinansih, 2011). Hal ini dibuktikan dengan data Program Penelitian Ilmu Keperawatan STlKES Ranah Pinang Padang angkatan 2016 yang menemukan bahwa 59,2% mahasiswa terlambat menyelesaikan skripsi, 4,7% mengulang skripsi pada tahun kedua, dan 36,1% menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu (Hardin, 2019).

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya menimbulkan stres, harga diri rendah, frustasi, kehilangan motivasi, dan keterlambatan dalam mengerjakan skripsi yang beberapa di antaranya tidak dapat diselesaikan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Mahasiswa mengeluh stres dalam menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011). Stres adalah suatu kondisi dimana ketegangan yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan mengatasi stres. Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi stres, ketika stres menghampiri, tidak jarang orang merasa begitu putus asa, tidak berdaya, bahkan depresi (Slamet, S & Markam, S, 2015). Stres merupakan motivasi yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dan merupakan energi yang dapat digunakan secara efektif. Stres ringan dapat menantang dan motivasi seseorang untuk maju ke arah yang lebih baik. Namun stres yang berlebihan dapat mengganggu dan menyebabkan kesusahan bagi yang pernah mengalaminya (Hanwari Danang, 2013).

Menurut *American College Health Association National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) 2013, banyak mahasiswa yang stres dalam dunia perkuliahan. Dari sampel mahsiswa, hampir 27,9% (32.946) mengatakan bahwa stres adalah penghalang utama keberhasilan akademis mereka. Persentase mahasiswa yang mengalami stres secara global adalah 38-71%, sedangkan di Asia 39,6-61,3%. Di Indonesia persentase mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Putri Dewi Ambarwati et al., 2017). Berdasarkan penelitian Hatmanti (2019) terhadap mahasiswa program studi S1 keperawatan fakultas keperawatan dan kebidanan UNUSA tahun akademik 2018/2019, ditemukan bahwa dari 240 mahasiswa menunjukan bahwa sebagian besar 62% berada pada rentang tingkat stres berat. Kategori stres normal sebesar 2%, kategori tingkat stres ringan sebesar 1%, kategori tingkat stres sedang sebesar 20%, kategori tingkat stres berat sebesar 62% dan kategori tingkat stres sangat berat 15%.

Stres yang dialami mahasiswa menyebabkan perubahan pada tubuh dan pikiran mereka. Secara umum, mereka mengalami gejala stres yaitu perubahan yang terjadi pada gejala fisiologis atau metabolisme organ tubuh seperti: gemetar, berkeringat dingin, pusing, detak jantung cepat, sulit bernapas, sering buang air kecil, merasa lemah, tenggorokan kering

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dan mual (Sarafino & Smith, 2014). Hal ini dibuktikan berdasarkan data mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka yang menemukan bahwa sebanyak 51 mahasiswa (90,67%) mengalami gejala fisik stres ringan, dan hanya 5 mahasiswa (9,33%) mengalami gejala fisik stres berat (Wahyuni & Setyowati, 2020). Sementara itu, data lain dari mahasiswa semester akhir angkatan 2013 di UIN Alauddin Makasar Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan tahun 2017 menunjukkan 48 (88,9%) responden menunjukkan gejala fisik ringan dan 6 (11,1%) responden menunjukkan bahwa mereka mengalami gejala fisik stres berat (Indarwati, 2018).

Sedangkan mahasiswa yang mengalami gejala kognitif biasanya mengalami gangguan berpikir, seperti konsentrasi yang buruk, lupa, ketidakmampuan untuk mengambil keputusan, kecemasan tentang ketidakpastian masa depan, perasaan terancam dan membayangkan sesuatu yang menakutkan, kesulitan berkomunikasi, mengkhawatirkan hal-hal yang tidak penting, takut membuat penilaian yang salah (Sarafino & Smith, 2014). Hal ini dibuktikan berdasarkan data mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka, sebanyak 50 mahasiswa (89,3%) mengalami gejala kognitif stres ringan dan 6 mahasiswa (10,7%) mengalami gejala kognitif stres berat (Wahyuni & Setyowati, 2020). Sementara itu, data lain dari mahasiswa semester akhir angkatan 2013 di UIN Alauddin Makasar Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan tahun 2017, menunjukkan bahwa 50 responden (92,6%) mengalami gejala kognitif ringan dan 4 responden (7,4%) mengalami gejala kognitif stres berat (Indarwati, 2018).

Kemudian mahasiswa yang memiliki gejala psikologis atau perubahan sikap seperti kecemasan, khawatir, depresi dan mereka yang memiliki gejala perubahan suasana hati atau perubahan perilaku. Sehingga dapat mengganggu kemampuan, konsentrasi dan pencapaian pendidikan mereka dan akan berdampak pada seluruh hidup mereka (Hanwari Danang, 2013). Hal ini dibuktikan berdasarkan data mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka, sebanyak 52 mahasiswa (92,8%)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mengalami gejala psikologis stres ringan dan 4 mahasiswa (7,2%) mengalami gejala psikologis stres berat (Wahyuni & Setyowati, 2020). Sementara itu, data lain dari mahasiswa semester akhir angkatan 2013 di UIN Alauddin Makasar Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan tahun 2017 menunjukkan bahwa 46 responden (85,2%) mengalami gejala psikologis stres ringan dan 8 responden (14,8%) mengalami gejala psikologis stres berat (Indarwati, 2018).

Dengan melihat permasalahan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi, maka penting untuk menggunakan teknik yang benar untuk mengurangi stres. Untuk lebih memahami pernyataan tentang stres adalah mengetahui lebih banyak tentang situasi saat ini. Salah satu cara untuk mempelajari lebih lanjut tentang situasi ini adalah melalui pengungkapan diri. *Self-disclosure* menawarkan kesempatan individu untuk menciptakan kepercayaan, perhatian, komitmen, pengembangan, penerimaan diri, dan persahabatan melalui ekspresi diri (Gamayanti et al., 2018).

Self-disclosure diartikan sebagai kemampuan untuk menyampaikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Mahasiswa yang berbagi pengalaman dengan sengaja akan meningkatkan kepuasan hidupnya ketika mereka mampu berbicara secara terbuka tentang masalah pribadi dengan cara yang tepat, lebih mudah beradaptasi, menjadi lebih percaya diri, dan kompeten serta dapat dipercaya dan menjadi lebih terbuka (Handayani et al., 2019). Dampak *self-disclosure* adalah bahwa individu yang secara sadar mengembangkan pengalaman dan perasaan yang dapat membantu mengurangi gejala depresi selama masa stress, mengalami kepuasan hidup yang lebih besar ketika pengungkapan diri dilakukan dengan benar (Gamayanti et al., 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di berbagai tingkat pendidikan menunjukkan hasil yang bervariasi mengenai keterbukaan diri dalam stres pada berbagai mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian oleh Gamayanti (2018) berjudul "*Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi" dengan 49 mahasiswa sebagai subjek menunjukkan bahwa sebanyak 6 subjek atau 12,24% termasuk dalam kategori keterbukaan diri tinggi, diikuti oleh 35 subjek atau 71,43% masuk kategori keterbukaan diri sedang, dan pada kategori rendah terdapat 8 subjek, dengan angka 16,33%. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri pada subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 35 subjek atau 71,43%. Sementara itu, penelitian lain oleh Handayani (2019) menemukan bahwa 41,9% mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Jurusan Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa berada pada kategori keseluruhan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara keterbukaan diri mahasiswa dengan tingkat stres.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan 10 mahasiswa keperawatan tahun terakhir Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 7 dari 10 mahasiswa ditemukan mengalami kesulitan dalam mengumpulkan data penelitian, kesulitan mencari mata kuliah, kesulitan menemukan referensi, kesulitan dalam mencari pembimbing skripsi, keterbatasan waktu, dan data yang hilang. Gangguan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa seperti mahasiswa adalah lelah, pusing, cemas, kehilangan motivasi, bahkan ingin mengakhiri studinya. Hasil wawancara juga menemukan bahwa semua mahasiswa melaporkan bahwa keterbukaan diri kepada orang tua atau teman dekat dapat mengurangi beban yang mereka rasakan dan bisa mendapatkan saran serta dukungan emosional sehingga stres mereka dapat berkurang.

Keterbukaan dan kejujuran sangat penting dalam semua hubungan. Hal ini karena jika salah satu pihak tidak terbuka dan menyimpan banyak rahasia, maka akan menimbulkan konflik karena tidak adanya kepercayaan di dalamnya. Mengekspresikan diri satu sama lain mengurangi ketidakpercayaan dan meningkatkan kepercayaan dari keterbukaan ini. Saling percaya adalah kunci komunikasi interpersonal yang efektif.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Pemahaman komunikasi interpersonal terjadi melalui pengungkapan diri (*self-disclosure*), umpan balik (*feedback*), dan kepekaan terhadap pengakuan orang lain (Lestari & Retpitasari, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut "Apakah ada hubungan antara *Self Disclosure* dengan tingkat stres pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yagyakarta?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat *self disclosure* mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

b. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

c. Memahami hubungan yang kuat antara *self disclosure* dan tingkat stres Mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berharga tentang hubungan antara pengungkapan diri dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi dan diharapkan dapat menjadi pengalaman yang berharga dan memberikan wawasan bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama proses perkuliahan Fakultas Kesehatan Universitas Ahmad Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui lebih banyak informasi tentang hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir PSIK Universitas Ahmad Yani Yogyakarta.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pihak kampus sebagai data mengenai hubungan antara tingkat stres dengan *self disclosure* yang terjadi pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi, sehingga dapat mencegah terjadinya stres.

c. Sebagai Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat sebagai tambahan referensi, sebagai informasi dan sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk perkembangan peneliti selanjutnya.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN