

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan yaitu kejadian yang sejahtera dari segi fisik, mental dan sosial yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Ambarwati et al., 2019; Rahmawati, 2021). Jika kesejahteraan sosial tidak terpenuhi akan memunculkan masalah kesehatan. Masalah kesehatan menjadi perhatian bagi semua orang, baik secara fisik dan psikologisnya. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan kurangnya kesiapan mahasiswa mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres (Ambarwati et al., 2019).

Stres adalah peristiwa di kehidupan yang tidak bisa dihindari oleh setiap orang (Meilla, 2020). Stress akademik merupakan reaksi mahasiswa terhadap tuntutan yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku (Barseli et al., 2017). Stres mahasiswa diakibatkan adanya ketidakmampuan memenuhi tuntutan kewajiban sebagai mahasiswa atau adanya masalah lain, seperti tuntutan yang berasal dari lingkungannya, psikologis, dan sosial (Agusmar et al., 2019). Stress yang dialami mahasiswa memiliki dampak pada prestasi. Stres yang tidak bisa dikendalikan bisa memengaruhi pikiran, reaksi fisik dan tingkah laku. Mahasiswa susah memusatkan perhatian untuk belajar, lupa, dan memahami materi pembelajaran (Lubis et al., 2021). Stres memiliki dampak positif disebut dengan *eustress* dan stres negatif disebut dengan *distress* (Musabiq & Karimah, 2018). Dari riset lain menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa di dunia didapatkan sebesar 38-71 %, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3 %. Menurut *research* (Fitasari, 2011 dalam (Ambarwati et al., 2019) Presentase mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia didapatkan sebesar 36,7-71,6 %. Menurut riset stress pada mahasiswa keperawatan menunjukkan sebesar 35,6% dengan stres ringan, 57,4% dengan stres sedang dan sebanyak 6,9 % dengan stres tinggi (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan riset dampak stress yang dialami mahasiswa adalah lelah dan lemas 21,1%, sakit kepala dan pusing 20,3%, gangguan nafsu makan 8,9%, kesehatan menurun (8.1%), insomnia (8.1%), dan gangguan pencernaan (5.7%).

Dampak emosi mahasiswa merasakan mudah marah ketika merasa stress (30.6%), mudah menangis (13.2%), suasana hati buruk (14,2%). Dampak kognitif mahasiswa sulit untuk konsentrasi (21.7%), pikiran tidak tenang (15.25%), bingung (15.25%), panik (10,8%), bingung (13%), pikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (2.1%) (Musabiq & Karimah, 2018).

Stress pada mahasiswa harus bisa diatasi agar tidak berdampak buruk. Dampak stress secara fisik dan sosial bisa menyebabkan kurangnya energi pada tubuh, nafsu makan berkurang, pusing dan lambung, mengakibatkan penurunan pada kinerja dan kesehatan sehingga menimbulkan hubungan dengan orang lain terganggu (Gadzella et al., 2012). Menurut riset dampak stres yang dialami mahasiswa adalah cemas sebesar 27,4%, depresi 18,8 %, keinginan untuk bunuh diri 77,2% dengan 17,6% bunuh diri dengan risiko rendah, 1,2% dengan risiko sedang dan 4,0% dengan risiko tinggi (Lalenoh et al., 2021). Dampak fisik memiliki tanda sebagai berikut, insomnia, detak jantung meningkat, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan dan kurang energi. Dampak psikologis ditandai dengan kebingunganm sering lupa, khawatir dan panikan. Dampak emosi juga ditandai dengan mudah sensitif dan mudah marah. Yang terakhir yaitu dampak perilaku yang ditandai dengan hilangnya keinginan untuk bersosialisai, menyendiri, menghindari orang lain, serta timbul rasa malas (Musabiq & Karimah, 2018; Norma et al., 2021).

Berdasarkan riset yang pernah dilakukan (Angelica & Tambunan, 2021) mekanisme koping yang digunakan mahasiswa keperawatan keperawatan dalam penelitiannya dominan berfokus pada emosi dibandingkan dengan masalah presentase pada mekanisme koping yang dilakukan yaitu sebesar 45,9 % berbasis emosi, 29,3% berbasis masalah dan mekanisme menggunakan keduanya sebesar 24,8%. Manajemen stress dan mekanisme koping stress tidak hanya dilakukan saat mengalami gangguan namun bisa diterapkan pada orang yang sehat. Manajemen stress ini bisa efektif jika dilakukan setiap hari. Upaya yang bisa dilakukan yaitu melalui relaksasi, menggunakan metode *Cognitive-Behavioral Therapy*. Manajemen stres dengan relaksasi ini dianggap lebih mudah dipelajari. Metode ini juga memiliki tujuan mengurangi atau mencegah gejala stres yang bersifat fisik. Metode relaksasi ini bisa diberikan musik instrumental yang bertujuan merasa

tenang ketika melakukan relaksasi (Pratiwi & Sari, 2020). *Cognitive-Behavioral Therapy* merupakan terapi yang difokuskan pada perubahan pemikiran negatif (Yusuf & Setianto, 2013). *Cognitive-Behavioral Therapy* ini dirancang untuk menangani stres akademik. Manajemen stres ini diupayakan untuk menangani psikologis yang menyimpang, perubahan ini bisa mengurangi stres pada mahasiswa (Kurniasih & Liza, 2018).

Program Relaksasi dan *Cognitive-Behavioral Therapy* ini memiliki kelemahan tersendiri. Kelemahan dari program relaksasi yaitu : pelaksanaan yang membutuhkan waktu lama, dilakukan berulang, membutuhkan tempat yang tenang, sarana dan prasarana yang baik, konseling jika kurang fokus bisa menghambat teknik relaksasi (Nur Asia, 2021). Kekurangan dari manajemen stres dengan *Cognitive-Behavioral* yaitu : harus datang ke terapi, biaya yang mahal, membutuhkan waktu yang lama, motivasi melakukan terapi (Asrori, 2015). Dampak yang ditimbulkan yaitu akan mengakibatkan kecemasan, persepsi tidak tepat, penurunan motivasi dan harga diri yang rendah (Radiani, 2016).

Untuk mengatasi masalah stress dan memperbaiki mekanisme coping diperlukan intervensi yang sederhana, mudah dan murah, waktu yang dibutuhkan tidak lama dan bisa dimana saja. Maka dari itu peneliti tertarik dengan metode *Peer mentoring* untuk mengatasi stress yang dirasakan pada mahasiswa. Riset membahas tentang keefektifan program *peer mentoring* dari hasil riset menurut (Burton et al., 2013) kegiatan ini dilakukan dengan teman sebaya untuk membantu menguasai keterampilan belajar mahasiswa. Dalam riset ini juga menunjukkan adanya peningkatan psikologis yang berkaitan dengan akademik. Mentor membantu mentee untuk menguasai keterampilan belajar. Program ini membantu mahasiswa untuk fokus pada pemahaman yang lebih pada psikologis dan etika pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa pembelajaran teman sebaya adalah cara yang efektif untuk mengembangkan dan berpotensi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kepemimpinan. Sebanyak 85% dari mentor percaya partisipasi dalam program telah meningkatkan kualitas mahasiswa. Menurut (Nito et al., 2020) mentoring memberikan dampak yang positif pada mahasiswa untuk menghadapi aktivitas akademik yang sedang dijalani. Dari

program mentoring menurut (Prasetyo, 2014) program mentoring dilakukan dua kegiatan yaitu kegiatan pada hari jumat dan kegiatan tambahan bagi peserta. Hasil menunjukkan ada tujuh bentuk karakter ysiswa melalui kegiatan mentoring yaitu bertambahnya persepsi, eratnya tali persaudaraan antar peserta, siswa saling memberi nasihat, memiliki prestasi dibidang agama, akademik dan non akademik, beribadah bersama, kemampuan siswa dalam membaca alquran, adanya hubungan baik antar siswa dengan guru, staf dan teman.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan yaitu pada tanggal 20 Februari 2023 dengan melakukan wawancara pada 10 mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswa mengatakan mengalami stress yang diakibatkan adanya beban studi yang ada. Respon yang mereka alami yaitu merasakan *overthinking*, gelisah, cemas, susah tidur, mudah marah, tidak bisa mengontrol emosi dan sulit berkonsentrasi. Mereka juga meragukan dirinya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas yang sudah diberikan tetapi mereka lebih menunda pekerjaan sehingga mereka merasakan cemas jika tugas yang sudah diberikan tidak selesai dikerjakan. Responden juga mengatakan merasa stress dikarenakan mereka tidak ada yang membantu dalam mengerjakan tugas individu atau kelompok. 3 dari 10 responden mengatakan mereka tidak merasakan beban studi justru mereka mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan mereka tidak mengalami stress akademik.

Dilihat dari penjabaran di atas peneliti ingin mengadopsi pengaruh *peer mentoring* terhadap mahasiswa untuk mengukur seberapa efektif program ini dalam mengatasi masalah stress yang dialami oleh mahasiswa. Peneliti ingin membuktikan seberapa efektif *peer mentoring* pada mahasiswa dengan memberikan pendampingan teman sebaya dengan membagi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 20 mahasiswa dengan satu mentor, dengan sistem *pre and post test*. Penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan menjadi dasar pengembangan penelitian terhadap ilmu keperawatan jiwa dan keperawatan dasar terkait intervensi yang efektif dalam meningkatkan coping stres mahasiswa keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah ada pengaruh *peer mentoring* terhadap coping stres pada mahasiswa di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *peer mentoring* terhadap coping stres pada mahasiswa.

2. Tujuan khusus

Tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui coping stres pada mahasiswa sebelum diberi *peer mentoring*
- b. Untuk mengetahui coping stres pada mahasiswa sesudah diberi *peer mentoring* .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan menjadi dasar pengembangan penelitian terhadap ilmu keperawatan jiwa dan keperawatan dasar terkait intervensi yang efektif dalam meningkatkan coping stres mahasiswa keperawatan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa , dari hasil penelitian ini bisa dijadikan informasi untuk peneliti selanjutnya penelitian yang berkaitan dengan stress yang bisa dilakukan dengan manajemen stres yang lain.
- b. Bagi institusi Pendidikan, penelitian ini semoga berguna untuk kemajuan ilmu keperawatann supaya bisa mengembangkan peran perawat sebagai pendidik dan konselor untuk memberi edukasi tentang pencegahan stres akademik mahasiswa