

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang berada pada usia perkembangan dari masa remaja akhir sampai dewasa awal, yang dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2011). Mahasiswa adalah sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Paususeke, et al., 2015). Mahasiswa merupakan masa transisi siswa dari sekolah menengah atas (SMA) menuju perguruan tinggi (PT) seringkali mengakibatkan perubahan dan mengakibatkan terjadinya stres (Santrock, 2009). Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia dihadapkan pada tuntutan suatu situasi yang dirasakan sebagai beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011).

Stres yang dihadapi mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, terkait dengan jadwal perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial, dan clinical skill lab yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan (Augesti, et al., 2015). Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association (ACHA)* pada tahun 2013 di Amerika, menunjukkan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9% dari total 32.946 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka. Berdasarkan hasil penelitian (Abdul ghani, dkk, 2011) di Saudi Arabia, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 78,7% hasil ini merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan angkatan tahun-tahun di atasnya. Penelitian Augesti et al (2015) menunjukkan bahwa dari 142 mahasiswa tingkat awal terdapat 32 responden (27,5%) mengalami stres ringan, 84 responden (59,2%)

mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat. Stresor terkait dengan akademik dan hubungan belajar-mengajar juga merupakan penyebab terbanyak kejadian stres pada mahasiswa baru fakultas kedokteran (Wahyudi, 2015).

Faktor yang mempengaruhi stres meliputi internal (usia, jenis kelamin, intelegensi dan pendidikan) eksternal yaitu ancaman integritas fisik (sakit, trauma fisik, dan kecelakaan), ancaman sistem diri (harga diri, perubahan status, peran, tekanan kelompok, dan sosial budaya) (Kaplan & Sadock, 2010). Faktor yang menjadi pemicu terjadinya stres bersumber dari kehidupan akademik terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya (Augesti et al., 2015). Situasi yang menjadi pemicu terjadinya stres adalah beban kerja, kepanasan, kedinginan, suara keributan, ruangan yang berbau menyengat, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, ventilasi yang tidak memadai, dan lain sebagainya dalam penelitian National Taiwan Ocean University (2016).

Dampak stres terhadap psikologis meliputi stres sebesar 62,4%, dengan tingkat kecemasan sebesar 64,3%, dan depresi sebesar 60,8% berdasarkan penelitian Wahed & Hasan tahun (2017) di Universitas Fayoum. Dalam penelitian Almojali (2017) mahasiswa kedokteran yang mengalami stres di Saudi Arabia memiliki dampak pada kualitas tidur, sebesar 39,5% kualitas tidur yang buruk dan sebesar 60,5% mahasiswa mengalami gangguan tidur. Dampak stres pada mahasiswa dapat dilihat secara fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. Stres secara fisik mengancam keseimbangan fisiologis, secara emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri, secara intelektual akan mengganggu persepsi serta kemampuan menyelesaikan masalah, secara sosial akan mengganggu hubungan individu antara satu dengan yang lain, sedangkan secara spiritual akan merubah pandangan individu

terhadap kehidupan (Kaplan & Sadock, 2010). Stres yang tinggi pada mahasiswa dapat merugikan dalam hal prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas, kesehatan, serta dapat mempengaruhi perkembangan gejala penyakit dan kesehatan (Prasetyo & Wurjaningrum, 2008). Respon individu terhadap stres bergantung pada cara mereka memandang, dan mengevaluasi dampak dari stresor, dukungan saat mengalami stres, dan mekanisme koping yang digunakan (Potter dan Perry, 2010). Mahasiswa yang tidak bisa menggunakan koping adaptif (positif) akan berdampak negatif pada kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran). Secara emosional berdampak buruk bagi mahasiswa yaitu kesulitan dalam memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, dan frustrasi. Secara fisiologis akan berdampak buruk pada kesehatan, daya tahan tubuh menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lemah, lesu, dan insomnia. Secara perilaku akan berdampak buruk pada mahasiswa yaitu menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol (Sudarya, Bagia, Suwendra, 2014).

Koping merupakan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres psikologis (Potter & Perry, 2010). Menurut Stuart (2016) individu yang menghadapi stres menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, koping berfokus pada kognitif, dan koping berfokus pada emosi. Berdasarkan penelitian Al-Dubai (2011) mahasiswa yang sedang mempelajari ilmu kesehatan menggunakan berbagai strategi koping, yaitu koping positif misalnya keagamaan (religious) 15%, aktif 13% dan penerimaan 13% selebihnya menggunakan strategi pengingkaran misalnya penolakan 15%, mencela diri sendiri 16%, merokok 14% dan konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang 14%. Faktor yang mempengaruhi koping antara lain jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, dan status sosial ekonomi. Sementara faktor lain yang mempengaruhi koping adalah perkembangan kognitif, kematangan usia,

pola asuh orang tua, agama, nilai dan pemahaman subjek tentang masalah yang dihadapi (Sudarya, Bagia, Suwendra, 2014).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada tanggal 06 Februari 2018 diketahui bahwa masih banyak mahasiswa mengalami stres saat menjadi mahasiswa baru. Hasil wawancara pada 5 mahasiswa mengatakan 4 diantaranya mengalami stres saat menjadi mahasiswa baru dikarenakan jauh dengan keluarga (orang tua), 1 diantaranya mengatakan tidak mengalami stres karena mendapat dukungan penuh dan tinggal bersama orang tua di rumah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran stres dan mekanisme koping pada mahasiswa yang berada pada tingkat pertama di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sehingga hal ini bisa menjadi gambaran untuk mahasiswa baru yang menempuh masa perkuliahan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “ Bagaimanakah gambaran stres dan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran stres dan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya gambaran stres pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin, dan lingkungan sosial.

- b. Diketuainya gambaran mekanisme koping mahasiswa tingkat pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dinilai berdasarkan koping adaptif, maladaptif, serta koping yang berfokus pada masalah, fokus pada emosi, dan fokus pada kognitif.
- c. Diketuainya gambaran karakteristik sosial demografi meliputi jenis kelamin, usia, tinggal dengan orang tua, dan tinggal sendiri (kos). Mahasiswa tingkat pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat penelitian ini dapat menggambarkan konsep stres adaptasi Stuart. Apabila seseorang dapat memahami konsep ini maka individu tersebut dapat menyesuaikan diri terhadap stres dan bisa menggunakan koping yang adaptif.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Mengetahui permasalahan gambaran stresor yang sering terjadi dikalangan mahasiswa tingkat pertama dan dapat dijadikan landasan dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa yaitu dalam pemberian informasi mengenai stres dan mekanisme koping individu.

b. Bagi Mahasiswa

Mengetahui gambaran stres dan mekanisme koping sehingga dapat menjadikan suatu informasi yang bermanfaat untuk diterapkan ketika mengalami suatu permasalahan bisa mengatasinya dengan pemilihan koping yang adaptif.