

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dituntut agar mampu menyelesaikan perkuliahan tepat waktu dimana masa perkuliahan yang diselesaikan dengan Tugas Akhir (skripsi) untuk memperoleh gelar sarjana (Anwar, 2018). Pengerjaan tugas akhir (skripsi) dapat diselesaikan dalam kurun waktu 1 semester atau kurang lebih 6 bulan (Adelina, 2018). Pengerjaan tugas akhir (skripsi) dapat diselesaikan dalam kurun waktu 1 semester atau kurang lebih 6 bulan (Adelina, 2018). Dalam mengerjakan skripsi tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres, karena merasa kesusahan (Ramadhan, Sukoharjo, & Saftarani, 2019). Kesusahan yang dirasakan diakibatkan oleh beberapa hal, diantaranya proses revisi yang terus menerus, kepelikan dalam mencari atau mendapatkan sumber bacaan, lamanya balasan dari dosen pembimbing pada saat menyusun tugas akhir, durasi yang singkat untuk penelitian, serta dosen pembimbing yang memiliki kesibukan dan susah untuk ditemui (Aulia & Panjaitan, 2019).

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir dipengaruhi oleh dua hal yaitu tuntutan eksternal dan internal. Tuntutan eksternal ialah tuntutan yang bersumber pada tuntutan akademik seperti beban akademik. Tuntutan internal ialah tuntutan yang bersumber pada keinginan dalam diri seseorang dimana keinginan tersebut sesuai dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) (Ramadhan, Sukoharjo, & Saftarani, 2019). Stres pada mahasiswa bisa diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam menyelesaikan atau memenuhi kewajiban dalam setiap kualifikasi sebagai mahasiswa atau dapat juga disebabkan oleh faktor permasalahan lain (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018).

Stressor yang dihadapi mahasiswa bisa lebih besar dari biasanya karena harus berbagi pikiran antara beban kuliah dan beban skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa mengalami susah tidur karena selalu memikirkan tentang tugas tugas tersebut terutama skripsi (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Stres yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir ini perlu mendapatkan afeksi secara spesifik untuk meminimalisir efek negatifnya (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Tingkat stres yang dirasakan mahasiswa menjadi lebih berat dengan adanya tugas kuliah dan skripsi, sehingga menimbulkan banyak kendala yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa merasa memiliki beban yang berat sehingga mengakibatkan stres dan ada sebagian dari mahasiswa yang merespon stress tersebut dengan berperilaku buruk atau tidak baik (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019).

Stres adalah reaksi psikobiologis, seperti adanya rangsangan yang berbahaya secara fisik dan psikologis, yang mengancam dan dapat menyebabkan reaksi ketakutan (Yusuf, Fitriyasari, & Nihayati, 2015). Stres merupakan suatu proses dalam menilai suatu kejadian yang didefinisikan berpotensi mengintimidasi, menentang, dan sesuatu yang dapat membahayakan, dan individu merespon kejadian tersebut secara fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Respon yang didapat dari peristiwa tersebut dapat berupa respon fisiologis dan emotional (Yusuf, Fitriyasari, & Nihayati, 2015).

Berdasarkan penelitian Aulia & Panjaitan (2019) yang dilakukan di Universitas Indonesia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) ditemukan data bahwa terdapat 14,8 % mahasiswa mengalami stress berat, 71,3% mahasiswa dengan stress sedang dan 13,9% mahasiswa dengan stres ringan dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi). Stres pada mahasiswa dapat kita lihat dari gestur tubuh mahasiswa misalnya, mimik wajah nampak tidak santai, terlihat lemah, terlihat dari cara berpakaian yang sedikit kurang rapih dari sebelumnya, tampak takut dan ragu-ragu

pada saat hendak menemui pembimbing (Angelin, Syenshie, & Ferlan, 2021). Dalam penelitian lainnya yang dilakukan pada mahasiswa yang kuliah sambil kerja, didapatkan data sebesar 63,2% mahasiswa yang mengalami stres sedang, 23,6% mahasiswa yang mengalami stres berat, dan 13,2 % yang mengalami stress ringan dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi) (Indriyanti & Handayani, 2018).

Sebuah penelitian mengatakan tinggi dan rendahnya tingkatan stres pada mahasiswa dapat juga di pengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai setiap individual (Aulia & Panjaitan, 2019). Kesejahteraan psikologis merupakan deskripsi kesehatan secara psikologis yang dimana didasarkan pada pemenuhan fungsi psikologis yang positif (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015). Kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan keterampilan dalam memiliki *coping adaptive*. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang positif, akan membantu dalam cara beradaptasi sehingga mahasiswa dapat menghadapi tuntutan akademik (Aulia & Panjaitan, 2019)

Penelitian Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yaitu sebesar 52,8% mahasiswa mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi, kemudian sebesar 47,2% mahasiswa mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah rentan terjerumus ke dalam pergaulan yang tidak baik seperti konsumsi alkohol, kualitas tidur yang buruk, merasa hidup tidak berarti dan bahkan timbulnya keinginan untuk bunuh diri (Aulia & Panjaitan, 2019). Individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi mampu mengontrol diri dengan efisien dan lihai dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Aulia dan Panjaitan (2019) mengungkapkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress mahasiswa taingkat akhir. Penelitian Sarina (2012) juga menemukan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis terhadap tingkat stres akademik, dimana

semakin rendah kesejahteraan psikologis individu maka semakin tinggi tingkat stress yang dirasakan oleh individu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada 10 mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami stres, dengan gejala stres diantaranya seperti susah tidur, pusing, menurunnya nafsu makan, penurunan berat badan, dan mahasiswa perempuan beberapa diantaranya mengalami permasalahan menstruasi. Faktor penyebab dari stres yang dirasakan oleh mahasiswa adalah proses revisi yang terus menerus, dan kesulitan dalam mencari referensi. Faktor penyebab lainnya adalah laptop yang lambat dan masalah internal dalam keluarga. Beberapa mahasiswa keperawatan semester akhir memiliki kesejahteraan psikologis tinggi yaitu beberapa dari mahasiswa telah memiliki tujuan hidup, kepuasan dalam hidup dan bersyukur kehidupan yang dijalani sekarang karena telah diberikan kesehatan dalam menjalani aktifitas, namun ada mahasiswa yang merasakan belum puas dengan kehidupannya karena belum mencapai target yang diinginkan.

Berdasarkan penelitian terdahulu, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang buruk akan merespon stres dengan hal-hal negatif. Penelitian mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi belum pernah dilakukan di Yogyakarta, khususnya di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Oleh karena itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Dengan diketahuinya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal

Achmad Yani Yogyakarta, diharapkan dapat memberikan informasi serta pengetahuan tentang hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mengetahui tingkatan stres dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis sehingga dapat memajemen stres dengan baik.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap keterkaitan antara hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah terhadap hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan dapat mengembangkan topik penelitian tersebut pada penelitian selanjutnya.

d. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN