

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang mengalami sesuatu yang disebut stres sepanjang kehidupannya. Stres dapat memberi stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan, dan dalam hal ini, suatu stres adalah positif dan bahkan diperlukan. Namun demikian, terlalu banyak stres dapat mengakibatkan penyesuaian yang buruk, penyakit fisik, dan ketidakmampuan untuk mengatasi atau koping terhadap masalah. Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya suatu hubungan antara peristiwa kehidupan yang menegangkan atau penuh stres dengan berbagai kelainan fisik dan psikiatrik (Yatkin & Labban, 1992 *cit.* Potter & Perry, 2005).

Istilah stres dalam psikologi menunjukkan suatu tekana atau tuntutan yang dialami organisme agar ia dapat beradaptasi (Siswanto, 2007). Menurut Azer (2007) stres adalah respon tubuh dan pikiran karena banyak tekanan yang mengganggu keseimbangan tubuh. Sedangkan menurut Koziar, et al, (2008) stres merupakan satu kondisi dimana perubahan pengalaman seseorang dalam tahap keseimbangan yang normal. Stres menurut Hans Selye *cit.*, Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Salah satu akibat dari stres adalah kelelahan. Kelelahan seseorang membuat mereka kehilangan produktivitas. Itu terjadi ketika persepsi kita atas suatu kejadian tidak sesuai dengan ekspektasi dan kita tidak bisa mengatur reaksi kita atas perubahan itu (Azer, 2007). Selain itu, akibat stres dapat berpengaruh pada fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Secara fisik stres dapat mengancam homeostasis tubuh. Secara emosional, stres dapat menghasilkan perasaan negatif pada diri sendiri. Secara intelektual, stres dapat mempengaruhi persepsi seseorang dan kemampuan memecahkan masalah. Secara sosial, stres dapat mengganggu hubungan seseorang dengan yang lainnya. Dan secara spiritual, stres dapat merubah kepercayaan dan nilai seseorang (Kozier dan Erb's, 2008).

Setiap makhluk hidup di dunia mengalami stres, akan tetapi tingkatan stres itu berbeda-beda pada setiap individu. Seseorang yang mengalami stres, akan memacu tubuhnya untuk mempertahankan kondisinya dalam keadaan relatif seimbang (Potter dan Perry, 2005). Stres yang optimal tentunya akan menghasilkan motivasi yang tinggi, orang lebih bergairah, daya tangkap dan persepsi lebih tinggi, dan menjadi lebih tenang. Adapun stres yang terlalu rendah akan mengakibatkan kebosanan, motivasi menjadi turun, sering bolos dan mengalami kelesuan, sebaliknya stres yang terlalu tinggi dapat menyebabkan insomnia, lekas marah, meningkatkan kesalahan, kebingungan (Nelson, 2002).

Stres pada hasil penelitian Azer (2007) selain menghasilkan efek yang positif, stres juga dapat menghasilkan efek yang negatif yang dapat merugikan seseorang. Adapun stres yang tidak dapat diatur reaksinya akan berekspresi pada diri yaitu resisten, tekanan, frustrasi, ketidakseimbangan psikologis dan ketidakseimbangan fisiologi. Jika keseimbangan kita terganggu dalam waktu yang lama, stres dapat melumpuhkan. Kita menjadi putus asa, *over load*, penurunan emosional, dan seringkali menjadi sakit.

Beberapa penelitian Moffat, *et al.* (2003), menyebutkan bahwa banyak sumber stres yang biasa disebut stresor. Stresor tersebut dapat dibedakan dalam 3 bagian berdasarkan peluang penanganannya, yakni : Pertama, stresor yang penanganannya hanya membutuhkan sedikit upaya seperti misalnya kebiasaan belajar, waktu bangun pagi, dan diet, dimana upaya menanganinya dengan cara mengubah kebiasaan, membiasakan kebiasaan baru, maka dalam waktu satu-dua minggu dapat berubah. Kedua, stresor yang untuk menanganinya membutuhkan format baru dari pelatihan 36,1%, issue pribadi 44%, penggunaan komputer 4,8% dan kondisi kehidupan 22,3%.

Pada masa awal pendidikan, mahasiswa akan mudah mengalami stres yang diakibatkan oleh adanya penyesuaian dengan lingkungan baru. Hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa, diantaranya adalah adanya beban tugas dan tanggung jawab yang besar yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tersebut, sehingga apabila tidak berhasil mereka akan mudah mengalami stres. Oleh karena itu, fenomena stres dikalangan mahasiswa

merupakan suatu topik yang sering menjadi bahan penelitian kebanyakan peneliti.(Asmawaty, 2009)

Menurut Rasmun (2004), seseorang yang mengalami stres ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan untuk dapat mengurangi stres. Cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut dengan koping.

Menurut Kelliat (1999), koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi mengancam. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Koping terhadap stres merupakan proses dinamik, dimana koping positif akan menghasilkan adaptasi dan meningkatkan integritas fisiologis dan psikologis.

Menurut Lazarus dan Folkman (1980), mekanisme koping dibagi menjadi dua, yaitu : *problem-focused coping* (PFC) dan *emotional-focused coping* (EFC). PFC digunakan individu untuk mengatasi stresor dengan meningkatkan perhatiannya terhadap situasi yang penuh stres, sedangkan EFC cenderung untuk menghindari masalah.

Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan respon maladaptif yaitu perilaku

menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain maupun lingkungannya.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Oktober 2010 didapatkan informasi mengenai kondisi psikologi mahasiswa angkatan 2009 Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal A.Yani. Informasi ini didapatkan melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada sekitar 20 orang mahasiswa. Sepuluh orang mahasiswa menyatakan mengalami stres dalam mengikuti proses pembelajaran.

Mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani angkatan 2009 sekitar 20 orang, sepuluh orang tersebut menyatakan mengalami stres dalam mengikuti proses pembelajaran dan sepuluh orang mahasiswa lainnya menyatakan hanya biasa-biasa saja. Mahasiswa yang menyatakan mengalami stres tersebut juga menyebutkan bahwa stresor yang harus mereka hadapi antara lain adalah adanya beban sks yang besar, adanya pemberian kelompok/individu dari dosen, nilai mata pembelajaran lebih rendah dari yang diharapkan, perlunya usaha adaptasi dengan lingkungan pembelajaran yang baru sehingga menyebabkan mahasiswa lebih cenderung mengalami stres karena mengikuti proses pembelajaran.

Kondisi-kondisi stres yang muncul pada mahasiswa dapat berkurang atau hilang jika mahasiswa mampu beradaptasi dengan kondisi stres tersebut, oleh karena itulah diperlukan adanya mekanisme koping yang tepat dalam mengatasi permasalahan dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dan Kecenderungan Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.

B. Perumusan masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang permasalahan tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah adalah “ Bagaimana gambaran mekanisme koping dan kecenderungan stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat I STIKES Jenderal A.Yani Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran mekanisme koping mahasiswa dan kecenderungan stres di STIKES Jenderal A.Yani Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran kategori tingkat stres di STIKES Jenderal A.Yani Yogyakarta tingkat I.
- b. Mengetahui jenis mekanisme koping yang digunakan mahasiswa di STIKES Jenderal A.Yani tingkat I.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk institusi pendidikan

Sebagai masukan bagi pendidik untuk mengembangkan pola pengajaran yang baik bagi mahasiswa

2. Untuk para mahasiswa

Untuk lebih mengenal dan memahami coping mereka. Dan memberikan masukan bagi mahasiswa untuk menerapkan mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi masalah. Sehingga mereka bisa menghadapi coping dengan baik saat menghadapi stresor

3. Untuk peneliti

Penelitian ini merupakan pengalaman dan menambah wawasan belajar yang sangat berharga bagi penulis terutama tentang coping mahasiswa terhadap stresor

E. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan peneliti, belum pernah dilakukan penelitian tentang gambaran mekanisme coping dan kecenderungan stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan tingkat I STIKES Jenderal A.yani, namun ada beberapa penelitian yang mengangkat variabel tentang coping mahasiswa terhadap stresor, yaitu :

1. Proborani, Sawitri (2006) yang melakukan penelitian judul Hubungan Antara Kemampuan Coping Terhadap Stres dengan Kemampuan

Empati Perawat di RS. Telogorejo Semarang. Penelitian ini mengambil subyek 68 orang yang diperoleh dari populasi 219 perawat RS Telogorejo dengan menggunakan *proportional sampling*.

Uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan bermakna antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati, dengan $r_{xy}=0,731$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa hipotesis penelitian ini telah terbukti. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan metode deskriptif analitik. Perbedaan yang lain adalah responden, tempat dan waktu penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Tingkat I. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2011.

2. Asmawaty (2009) yang melakukan penelitian dengan judul Gambaran Tingkat Kecenderungan Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa di PSIK FK-UGM Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan rancangan potong lintang (*Cross Sectional Study*).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecenderungan stres dan mekanisme koping mahasiswa

PSIKFK-UGM Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PSIK FK UGM Yogyakarta yang mengalami tingkat kecenderungan stres dalam kategori berat sangat menonjol jumlahnya dengan jumlah sebanyak responden sebanyak 108 mahasiswa (76,1%). Jenis mekanisme coping yang digunakan oleh mahasiswa PSIK FK-UGM Yogyakarta terbanyak adalah menggunakan mekanisme coping berfokus pada masalah sebanyak 76 responden (53,5%).

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah bahwa penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Perbedaan yang lain adalah responden, tempat dan waktu penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKES Jenderal A.Yani Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat I. Waktu penelitian dilakukan selama bulan Januari 2011.