

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi meliputi banyak perubahan antara lain perubahan pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian. Hal ini bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak menyenangkan sehingga terkadang hal tersebut dapat menimbulkan stress. Populasi mahasiswa di Amerika Serikat dari tahun 1950 bertambah, terdapat 582.996 siswa berasal dari 186 negara yang tersebar di 2.500 lembaga pendidikan tinggi di Amerika Serikat pada tahun 2001 dengan berbagai faktor seperti faktor ekonomi, budaya, dan politik yang menyebabkan pendaftaran mahasiswa meningkat (Misra & Castillo, 2004)

Menurut data resmi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi dan Kebudayaan Republik Indonesia, saat ini sudah ada 100 Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia dalam bentuk Universitas, Sekolah Tinggi, Akademi, dan Politeknik dan 3.078 Perguruan Tinggi Swasta yang tersebar dari Aceh sampai Papua. Dari data tahun 2012, jumlah mahasiswa baik dari Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta tercatat ada sekitar 5 juta orang mahasiswa di Indonesia (Kompasiana, 2014).

Mahasiswa dapat dinyatakan lulus apabila telah menyelesaikan jumlah satuan kredit semester (SKS) tertentu. Untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1), mahasiswa diwajibkan untuk mengambil 144-160 SKS yang diambil selama delapan sampai dua belas semester. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi adalah penyelesaian penyusunan skripsi yang di dalamnya akan dilakukan sebuah *research* atau penelitian (Dikti, 2014).

Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas masalah dalam bidang ilmu sesuai pada program studi yang sedang ditempuh dengan menggunakan kaidah yang berlaku. Skripsi disusun oleh mahasiswa atau mahasiswi dibawah pengawasan dosen pembimbing untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana (Sujono & Altiarika, 2014). Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Mage, 2008).

Keterlambatan dalam penyelesaian skripsi dapat dipengaruhi oleh adanya hambatan-hambatan atau permasalahan selama pembuatannya. Permasalahan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stress. Adapun kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir adalah kendala internal meliputi malas (40%), motivasi rendah (26,7%), takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%), dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing (6,7%). Sedangkan, kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi pembimbing 1 dan 2 (23,3%), dosen terlalu sibuk (13,3%), buku-buku sumber tulisan karya ilmiah (53,3%) dan kendala pada fasilitas penunjang seperti terbatasnya dana, penentuan judul dan masalah lainnya (13,3%) (Januarti, 2009). Berbagai sumber stress yang mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diantaranya faktor fisik-biologis dan faktor sosial misalnya keluarga dan pekerjaan. Keharusan menyusun skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki. Skripsi juga merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman siswa terhadap ilmu yang dimiliki (Sarafino, 2008).

Menurut Michele (2004), mahasiswa dapat mengalami stress dan cemas akibat kesulitan-kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan membuat latar belakang, masalah teori dan metodologi, tekanan dari dosen, jenuh dan lain-lain.

Menurut Dickinson (2006), stress meningkatkan risiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke. Adapun gejala stress yang banyak ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain gangguan tidur seperti kesulitan tidur, sering terlihat cemas, mudah marah, dan adanya beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat (Januarti, 2009).

Stress merupakan segala sesuatu yang mengganggu manusia untuk beradaptasi atau mengatasi suatu masalah. Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya dan sulit, dalam kondisi ini tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Sebagian besar stress berasal dari pikiran negatif dan rasionalisasi yang salah yang tercipta dalam pikiran individu itu sendiri (Lazarus, 2005).

Penelitian yang dilakukan Wulandari (2012), menunjukkan bahwa dari 99 mahasiswa yang menghadapi skripsi, 23,4% responden mengalami stress rendah, 61,6% mengalami stress sedang, dan 15% mengalami stress tinggi. Menurut Lubis & Nurlaila (2010), tingkat stress pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938. Penelitian yang dilakukan oleh Kaufman (2008), mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stress. Stress yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkatan yang berbeda. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Destanti dan Yanuarista (2011), terhadap 41 mahasiswa yang menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang mengalami stress berat, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak mengalami stress ringan dibandingkan dengan mahasiswa yang bekerja yaitu sebanyak 83,3%. Namun, mahasiswa yang tidak bekerja lebih sedikit mengalami stress sedang dibandingkan mahasiswa yang bekerja yaitu sebanyak 16,7%. Individu yang mengalami stress akan merasakan dampak negatif stress seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, depresi, sakit kepala dan berperilaku negatif, misalnya minum-minuman beralkohol untuk mengurangi stress akibat tekanan dari

pembimbing, dan target untuk selesai tepat waktu yaitu delapan semester (Robotham, 2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Oktober 2015 di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terdapat 62 mahasiswa keperawatan yang bisa mengambil mata kuliah skripsi yang terdiri dari 6 mahasiswa keperawatan angkatan 2008, 5 mahasiswa keperawatan angkatan 2009, 8 mahasiswa keperawatan angkatan 2010 dan 41 mahasiswa keperawatan angkatan 2011. Berdasarkan hasil wawancara, sepuluh mahasiswa keperawatan angkatan 2011 menyatakan merasa takut bila tidak bisa lulus tepat waktu, tidur tidak nyenyak karena memikirkan skripsi dan revisi, berat badan menurun karena nafsu makan berkurang, mudah marah dan merasa tertekan karena orang tua selalu bertanya tentang perkembangan skripsi. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan angkatan 2011 yang menghadapi skripsi di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stress mahasiswa berdasarkan klasifikasi tingkat stress pada mahasiswa keperawatan angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Mengetahui tanda dan gejala tingkat stress pada mahasiswa keperawatan angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan pada ilmu pengetahuan dan dikembangkan dalam ilmu praktik keperawatan khususnya mengenai gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

a. Bagi mahasiswa

Memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan gejala, tingkat dan dampak negatif dari stress. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan mencegah datangnya stress.

b. Bagi peneliti lain

Sebagai bahan acuan atau masukan bagi peneliti selanjutnya khususnya bidang keperawatan, menambah pengetahuan, khususnya penelitian mengenai gambaran tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

E. Keaslian Penelitian

1. Purwati (2012), berjudul *Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan jumlah responden sebanyak 104 mahasiswa keperawatan reguler angkatan 2010. Pemilihan responden menggunakan tehnik *simple random sampling* dengan metode *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa berusia 19-38 tahun, didominasi perempuan (95,2%), sebagian besar memiliki indeks prestasi *cumlaude* (62,5%), tidak pernah mengunjungi pusat pelayanan kesehatan dalam waktu satu bulan terakhir (58,7%), teridentifikasi memiliki tingkat stress akademik sedang (43,3%). Semakin tinggi tingkatan usia maka tingkat stress akademik mengalami penurunan ($p=0,030$) dan semakin tinggi tingkat stress

akademik yang dialami, maka semakin sering mengunjungi pusat pelayanan kesehatan ($p=0,006$). Tingkat stress akademik terhadap jenis kelamin dan indeks prestasi tidak memiliki perbedaan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada tujuan penelitian mengetahui perbedaan tingkat stress dengan usia, jenis kelamin dan indeks prestasi. Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel tingkat stress.

2. Sundari (2012), berjudul Hubungan antara Tingkat Stress dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Tehnik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 90 responden. Dengan hasil penelitian tingkat stress yang mendominasi pada mahasiswa FMIPA UI adalah stress rendah (51,7%) dan olahraga sebagai koping stress tidak mendominasi pada mahasiswa tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada tehnik pengambilan sampel yaitu menggunakan *accidental sampling*. Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel tingkat stress.
3. Nur'aini (2011), berjudul Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Asrama Universitas Andalas Padang. Jenis penelitian adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman* dengan jumlah responden sebanyak 178 orang mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan 75,28% responden mengalami stress sedang dan 71,91% mengalami siklus menstruasi yang normal. Terdapat hubungan yang positif dengan korelasi yang sangat lemah antara tingkat stress dengan siklus menstruasi ($r=0,179$, $p=0,017$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada jenis penelitian yaitu korelasi dan tujuan penelitian yaitu mengetahui tingkat stress dengan siklus menstruasi. Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel tingkat stress.