

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stress merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan atau kondisi seseorang dalam menghadapi lingkungannya (Handoko, 2000). Stress juga dapat didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya, stress juga berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai harapan atau situasi yang menekan kondisi ini dapat mengakibatkan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014).

Stress yang ada saat ini merupakan sebuah atribut modern. Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi bagian dalam kehidupan yang tidak bisa dihindari baik dilingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun. Stress juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau lansia (Tua & Gaol, 2016). Stress tidak dapat dihindari dari kehidupan seseorang, stress bisa dialami setiap orang termasuk mahasiswa. Stress yang dialami mahasiswa selama masa studi sangat mungkin terjadi karena tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi yang dapat berakibat pola pikir seseorang menjadi kacau (Gamayanti & Syafei, 2018). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Airlangga yang mengalami stress sebesar 36,7-71,6% (Fitrasari, 2011). Menurut penelitian Ambarawati et al, (2019). di Universitas Magelang tingkat stress pada mahasiswa menunjukkan stress ringan sebanyak 35,6%, stress sedang 57.4 %, dan stress berat sebanyak 6,9 %.

Seorang mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stress dikarenakan mahasiswa menerima berbagai macam stressor seperti tuntutan mendapat IPK tinggi dari orang tua, tugas deadline yang singkat, dan kegiatan sosial mahasiswa seperti UKM untuk meningkatkan *softskill* (Wijayanti et al., 2019).

Hasil penelitian di Universitas Muhammadiyah Semarang didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stresss sedang 71% dan stresss berat 14% (Aulia & Panjaitan, 2019). Penelitian Agung (2013) menyebutkan bahwa stress mahasiswa angkatan akhir tergolong sangat tinggi, sebanyak 97,0%. Hal tersebut dikarenakan oleh faktor emosi dan kurangnya *self efficacy*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gamayanti (2018) menyebutkan bahwa stress pada mahasiswa angkatan akhir sebesar 69,39%. Mahasiswa tingkat akhir, memiliki tingkat stresss yang lebih tinggi karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI bagi seorang mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus segera diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Namun, menyelesaikan tugas akhir tidak semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah seperti biasanya. Banyak hal yang dapat menjadi halangan untuk menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stress (Ambarwati, 2019). Hambatan dalam menyusun skripsi juga dapat disebabkan karena kesulitan mahasiswa dalam mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas serta kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing (Astuti & Hartati, 2013).

Ketika mahasiswa mengalami stress, akan muncul beberapa reaksi yang terdiri dari : reaksi fisik ditandai dengan kesulitan tidur dan sakit kepala, reaksi emosional ditandai dengan munculnya perasaan cemas dan ketidakpuasan, reaksi perilaku ditandai dengan perilaku membolos dan berperilaku agresif, dan reaksi proses berpikir ditandai dengan sulit berkonsentrasi (Nindyati, 2020). Untuk mengurangi dampak stress tersebut, maka diperlukan kemampuan untuk mengendalikan emosi salah satunya dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengelola perasaan atau emosinya dengan tepat dan selaras, sehingga individu mampu mencapai keseimbangan dalam dirinya. Goleman (2015) juga mendefinisikan Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, dan tidak merasa cepat puas pada apa yang telah tercapai. Bagi mahasiswa sendiri,

kecerdasan emosional mampu memotivasi diri untuk lebih optimis dalam menyelesaikan setiap permasalahan akademis dan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Julika dan Setiyawati (2019) mengatakan bahwa kecerdasan emosional dan stresss akademik saling berhubungan dalam mempengaruhi tingkat kesejahteraan individu. Sedangkan dalam penelitian Situmorang dan Desiningrum (2018) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional individu maka semakin rendah tingkat stresss yang dirasakannya, kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif terhadap stresss akademik pada mahasiswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan stresss kuliah semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika kecerdasan emosional mahasiswa menurun maka stresss kuliah akan semakin meningkat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta pada tahun 2021 didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswa mengalami stress ketika sedang mengerjakan skripsi. Stress yang mereka alami disebabkan oleh sulitnya mencari referensi, tekanan dari orang tua yang selalu bertanya perkembangan skripsi, dan kesulitan menemui dosen Mahasiswa yang mengalami stresss mengatakan bahwa akibat hal tersebut menyebabkan mereka mengalami gangguan secara emosional seperti mudah marah dan sensitif, merasa khawatir, menunda-nunda pekerjaan dan uring-uringan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian di Universitas Jendral Achmad Yani untuk membuktikan hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stresss pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stresss pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stresss mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran stresss pada mahasiswa prodi keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani.
- b. Diketahui gambaran kecerdasan emosional pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani.
- c. Diketahui keeratan hubungan stresss dan kecerdasan emosional mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi individu yang mengalami stresss untuk dapat mengelola stresss yang dihadapinya serta melihat kecerdasan emosi yang berhubungan dengan stresss.

2. Praktis

- a. Bagi mahasiswa
Memberikan informasi kepada mahasiswa tentang hubungan stresss dan kecerdasan emosional sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa untuk menurunkan tingkat stressnya.

b. Bagi institusi

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan referensi kebijakan dan program yang diperlukan untuk mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dalam melaksanakan tugas skripsi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi untuk penelitian lanjutan tentang tingkat stress dan kecerdasan emosional bagi mahasiswa baru atau mahasiswa tingkat 2 dan mahasiswa tingkat 3.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN