

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, Murray, & Evans, 2002). Sarafino (Sagita et al., 2017) menyatakan bahwa stres diistilahkan sebagai suatu situasi tertekan yang diakibatkan karena adanya ketidaksesuaiannya antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya, baik secara fisik, psikologis, atau kehidupan sosial individu tersebut.

Stres juga dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain seperti tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi dalam kehidupan akademik seperti penyusunan skripsi atau tuntutan dari luar yang terlalu besar. Stres sendiri tidak selalu berdampak negatif tetapi dapat berdampak positif juga. Shamsavarani et al., (2015) mengatakan bahwa stres yang berdampak positif disebut dengan *eustress* dan stress yang berdampak negatif disebut dengan *distress*. Ketika seseorang mengalami *eustress* maka akan terjadi peningkatan kesehatan dan kinerja. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami *distress* maka yang akan terjadi adalah kinerja dan kesehatan semakin menurun serta terjadinya gangguan hubungan dengan orang lain. Terjadinya stres positif dan stres negatif ini tentu menimbulkan gejala. Menurut Anies (2005), tanda-tanda gejala stres dapat berupa gejala psikologis seperti kecemasan dan ketegangan,

gejala fisik seperti sakit kepala, dan gejala perilaku seperti penurunan kualitas hubungan antara manusia baik hubungan dengan anggota keluarga maupun dengan teman.

Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada mahasiswa. Biasanya individu mengalami banyak perubahan di tahun pertamanya kuliah ketika memasuki perguruan tinggi (Melly, 2008). Pada umumnya, seseorang memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun. Kondisi ini membawa seseorang pada dua transisi yang harus dijalankan dalam satu waktu, yaitu dari remaja ke dewasa dan dari seorang senior di sekolah menengah atas menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi (Melly, 2008).

Dalam dunia kampus, hal yang tidak bisa dipisahkan dari mahasiswa adalah kegiatannya diluar proses belajar perkuliahan seperti keaktifan dalam berorganisasi dan mengikuti beberapa kegiatan kampus yang memiliki banyak nilai positif. Pendidikan terbagi dalam 2 (dua) bidang, yaitu pendidikan akademik dan pendidikan non akademik dimana keduanya memiliki persamaan unsur yaitu merupakan sebuah kegiatan belajar-mengajar. Pendidikan akademik merupakan suatu kegiatan belajar-mengajar yang mengacu kepada hal ilmiah, sedangkan pendidikan non akademik merupakan suatu kegiatan belajar-mengajar yang mengacu kepada pengembangan potensi dan bakat di luar hal ilmiah (Wulandari, 2012).

Sebuah kampus yang baik adalah kampus yang dapat menciptakan suasana lingkungan yang kondusif, fasilitas yang baik, serta hubungan yang baik dengan dunia luar (instansi atau perguruan tinggi lain). Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk

menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri.

Menurut Habeeb dan Koochacki (Ambarwati et al., 2019) persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38 - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6 - 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7 - 71,6%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Indarwati (2018), diperoleh mahasiswa mengalami stres dengan gejala fisik tingkat ringan sebanyak 88,9% orang, mahasiswa mengalami stres dengan gejala psikologis tingkat ringan sebanyak 85,2% orang, dan mahasiswa mengalami stres dengan gejala perilaku tingkat ringan sebanyak 92,6% orang. Selain itu penelitian yang dilakukan Inama (2021) di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (49,1%), stres ringan (29,1%), stres berat (19,1%), dan stres sangat berat (2,7%). Berdasarkan umur, tingkat stres paling tinggi terdapat pada mahasiswa yang berumur 20 tahun, yaitu 37%. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat stres didapatkan tinggi pada mahasiswa perempuan (61,1%), dibandingkan laki-laki (38,9%). Berdasarkan angkatan, tingkat stres paling tinggi terdapat pada mahasiswa angkatan 2019 (35,2%).

Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih saat ini berjumlah sebanyak 1.578 mahasiswa. Dari 1.578 mahasiswa terdapat 188 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi yang terdiri dari angkatan 2016

sebanyak 5 mahasiswa, angkatan 2017 sebanyak 3 mahasiswa, dan angkatan 2018 sebanyak 180 mahasiswa (Akademik FKM UNCEN, 2022).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 19 Mei 2022 terhadap 5 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang terdiri dari angkatan 2016 dan angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi, didapatkan informasi bahwa 60% mahasiswa merasakan skripsi ini bagian dari tuntutan keluarga agar segera menyelesaikan studinya, 20% mahasiswa merasakan tekanan dari faktor ekonomi, dan 20% mahasiswa yang merasa adanya sebuah tekanan faktor sosial dan lingkungan karena terjadinya *bullying*. Selain tekanan yang dirasakan, muncul pula gejala yang dirasakan 40% mahasiswa yang sering merasa cemas dan gelisah, 20% mahasiswa yang merasakan sakit kepala, 20% mahasiswa yang mengalami gangguan pada jam tidur, dan 20% mahasiswa yang mudah merasakan lelah.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik secara terus menerus dapat menimbulkan penurunan daya tahan tubuh, sehingga mahasiswa mudah mengalami sakit. Selain itu, hal ini juga dapat berdampak pada psikologis mahasiswa yang meliputi rasa percaya diri dan emosi yang tidak terkontrol dengan baik. Dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik pada mahasiswa yaitu kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, nyeri di leher atau bahu (Purwati & Rahmandani, 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana tingkat gejala stres yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi, sehingga peneliti mengambil judul stres mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana gambaran gejala stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran gejala stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

b. Mengetahui gambaran stres gejala fisik pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

c. Mengetahui gambaran stres gejala psikologis pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

d. Mengetahui gambaran stres gejala perilaku pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Dapat memperoleh hasil yang nyata mengenai gejala stres pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi dan dapat mengambil langkah-langkah yang tepat sehingga mahasiswa dapat mengerjakan skripsi dengan tepat waktu.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk mengetahui gejala stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi serta dapat menemukan cara-cara agar dapat mengurangi gejala stres pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti dalam bidang stres secara umum, khususnya yang berkaitan dengan gejala stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

NO	JUDUL/PENELITIAN/LOKASI	TAHUN	DESAIN	HASIL PENELITIAN
1	Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi/ Dhicky Zakaria/ Universitas Muhammadiyah Malang	2017	Deskriptif kuantitatif	Mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi dengan kategori ringan sebesar 8,5%, kemudian dengan kategori sedang sebesar 86,5%, dan kategori berat 5%.
2	Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar/ Indarwati/ Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar	2018	Deskriptif kuantitatif	Mahasiswa mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 88,9%, mahasiswa mengalami gejala psikologis dengan tingkat ringan sebanyak 85,2%, mahasiswa mengalami gejala perilaku pun dengan tingkat ringan sebanyak 92,6%. Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar berada pada tingkat ringan.
3	Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019/ Yafi Sabila Rosyad/ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta	2019	Deskriptif kuantitatif	Tingkat stres pada mahasiswa yang terbanyak berada pada tingkat stres normal yaitu sebanyak 59,3%, pada tingkat stres kategori ringan sebanyak 18,8%, kategori sedang 11,1%, kategori berat 7,4%, dan sisanya dalam kategori sangat berat.

Lanjutan Tabel 1.1

NO	JUDUL/PENELITIAN/LOKASI	TAHUN	DESAIN	HASIL PENELITIAN
4	Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma/ Defity Tryasningsih/ Universitas Sanata Dharma	2020	Deskriptif kuantitatif	Stres pada mahasiswa tingkat akhir secara keseluruhan cenderung tinggi. Selain itu, hasil pengukuran yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semester yang telah ditempuh oleh mahasiswa tidak mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.
5	Gambaran Gejala Stres Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih/ Intan Cici Kartika Ambarura/ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih	2022	Deskriptif kuantitatif	Mahasiswa yang mengalami stres gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 110 orang (86,6%). Mahasiswa mengalami gejala psikologis dengan tingkat ringan sebanyak 109 orang (85,8%). Kemudian mahasiswa yang mengalami gejala perilaku pun dengan tingkat ringan sebanyak 121 orang (95,2%).

1. Dhicky Zakaria pada tahun 2017:
 - a. Persamaan pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya yaitu jenis penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif.
 - b. Perbedaan pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya terdapat pada variabel penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dhicky variabelnya adalah gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal, dan gejala organisasional, serta lokasi penelitiannya dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Indarwati pada tahun 2018:
 - a. Persamaan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Selain itu persamaan pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya terdapat pada variabel penelitian yaitu gejala fisik, gejala psikologis, dan gejala perilaku.
 - b. Perbedaan pada penelitian ini yaitu lokasi penelitian yang dilakukan oleh Indarwati dilakukan di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar.
3. Yafi Sabila Rosyad pada tahun 2019:
 - a. Persamaan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Selain itu, pada variabelnya juga terjadi kesamaan yaitu tingkat stres.
 - b. Perbedaan pada penelitian ini yaitu lokasi penelitian yang dilakukan oleh Yafi dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
4. Defty Tryasningsih pada tahun 2020:
 - a. Persamaan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Selain itu, pada variabelnya juga terjadi kesamaan yaitu tingkat stres.
 - b. Perbedaan pada penelitian ini yaitu lokasi penelitian yang dilakukan oleh Defty dilakukan di Universitas Sanata Dharma.