

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut KBBI, definisi stres adalah suatu “gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan.” Perasaan di mana orang tersebut memiliki kesulitan untuk menghadapi suatu hal. Stres itu sulit sekali untuk kita hindari dari hidup dikarenakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari pasti ada saja datangnya masalah atau rintangan yang akan memberikan dampak stres. Salah satu kelompok yang cenderung mudah untuk terkena stres adalah mahasiswa dan mahasiswi yang sudah memulai perkuliahan. Hal ini dapat terjadi karena banyak faktor psikososial. Contohnya mereka dituntut untuk beradaptasi dengan banyak sekali hal baru; secara terpaksa harus dapat beradaptasi dengan lingkungan teman-teman yang baru, kurikulum dan tata belajar yang baru, lingkungan hidup yang baru termasuk tempat tinggal yang baru dan harus tinggal sendirian berpisah dari orang tua dengan waktu yang cukup lama.

Penelitian yang akan dilakukan ini memiliki tujuan yaitu untuk melihat perbedaan tingkat stres dan kecemasan di antara mahasiswa tahun pertama yang tinggal bersama orang tua dan yang harus tinggal sendiri. Subjek yang akan dijadikan sampel adalah mahasiswa tahun pertama (2019) dari Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Tingkat stres seringkali lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan perkuliahan jurusan yang lain. Tingkat stres pun sering terjadi pada mahasiswa tingkat pertama, dan menurut penelitian yang telah dilakukan, prevalensi mahasiswa baru yang mengalami stres adalah 51,1%.¹ Prevalensi stres yang terjadi pada mahasiswa kedokteran di Indonesia itu masih cukup tinggi, yaitu sekitar 70% dan oleh sebab itu penelitian ini ingin melihat apa saja faktor yang menyebabkan angka prevalensi tersebut menjadi tinggi. Sebuah penelitian yang membandingkan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun akhir telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Lampung, di mana subjek penelitian mereka yang pertama adalah mahasiswa tahun pertama yang berstudi di

universitas tersebut, dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres ringan berjumlah 27,5%, mahasiswa yang mengalami stres sedang berjumlah 59,2% dan yang mengalami stres berat ada pada angka prevalensi 13,4%.

Penelitian ini juga memiliki subjek kedua yaitu mahasiswa kedokteran tahun akhir dan hasilnya adalah, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres ringan adalah 45%, yang mengalami stres sedang adalah 47% dan yang mengalami stres berat adalah 8%. Dapat dilihat sebagai bukti bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.²

Mahasiswa yang menjadi perantau dituntut untuk dapat menjadi mandiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, pertemanan yang baru serta kondisi rutinitas yang baru, sehingga kondisi ini dapat membuat mereka merasa cemas, tertekan dan bahkan depresi atau stres. Dukungan keluarga juga adalah suatu peran penting yang mengambil andil atas penguasaan emosional seorang mahasiswa. Terutama orang tua, mereka adalah yang dapat membantu seorang mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai macam masalah yang mereka hadapi.

Dukungan emosional yang dapat diberikan orang tua bisa dalam bentuk empati, perhatian dan juga kepedulian. Seorang mahasiswa dapat mengalami stres karena begitu banyak macam stressor, dan orang tua lah yang biasanya menjadi sumber dukungan untuk mereka. Dukungan yang dapat diberikan keluarga bisa menjadi dalam bentuk informasi, nasehat ataupun saran yang bermanfaat agar mahasiswa ini tidak rentan mengalami stres.³

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stres saat mereka menjalani perkuliahan ataupun saat masuk ke dalam dunia perkuliahan. Contohnya adalah perubahan gaya hidup, prestasi akademik, jadwal perkuliahan yang padat, memiliki permasalahan dengan sesama teman, berusaha menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kalinya dan ditambah dengan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru.⁴

Mahasiswa perantauan mengatakan bahwa kesulitan terbesar mereka adalah terkait dengan pola komunikasi dan relasi sosial. Kendala Bahasa dan perbedaan budaya sosial membuat mereka merasa sulit untuk membangun relasi. Saat berada

jauh dari orang tua, anak yang merantau pun harus dihadapi dengan fakta bahwa mereka harus melakukan segala tugas sendirian dan menyelesaikan segala tanggung jawab mereka sendirian. Terutama mahasiswa yang aktivitasnya sering dibantu oleh orang lain saat mereka berada di rumah, kini saat merantau mereka merasa stres saat harus melakukan segala nya sendirian karena tidak terbiasa dengan kondisi tersebut. Hal ini membuat kondisi anak rantau menjadi rentan terhadap berbagai macam tekanan dan kondisi stres.⁵

1.2 Perumusan Masalah

Perbedaan tingkat stres dan kecemasan antara mahasiswa FK Universitas Pelita Harapan tahun 2019 yang tinggal dengan orang tua dan yang tidak tinggal bersama orang tua.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1.3.1 Apakah ada hubungan antara tingkat stres mahasiswa tahun 2019 terhadap dengan siapa mereka tinggal?

1.4 Tujuan Umum dan Khusus

1.4.1 Tujuan Umum:

Mengetahui apakah adanya perbedaan tingkat stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa FK Universitas Pelita Harapan 2019 antara dengan yang tinggal bersama orang tua dan yang tidak tinggal bersama orang tua.

1.4.2 Tujuan Khusus:

- A. Mengetahui distribusi frekuensi mahasiswa tahun 2019 FK Universitas Pelita Harapan yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri.
- B. Mengetahui perbedaan tingkat stres dan kecemasan antara mahasiswa 2019 FK UPH yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik:

Harapan agar penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan baru mengenai tingkat stres yang dapat dialami mahasiswa dan dengan siapa mereka tinggal bersama.

1.5.2 Manfaat bagi Masyarakat:

Harapan agar penelitian ini dapat membantu masyarakat menyadari betapa pentingnya dukungan yang dibutuhkan seorang mahasiswa dan untuk mengangkat kesadaran mengenai kesehatan mental di Indonesia.

1.5.3 Manfaat bagi Penelitian:

Mengetahui perbedaan tingkat stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa tahun pertama (2019) bagi yang tinggal bersama dengan orang tua dengan yang tidak tinggal bersama orang tua.

