

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres sering dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif, tetapi stres juga bisa menjadi sebuah pengalaman yang positif ketika seseorang berhasil melaluinya dengan mekanisme coping yang baik. Jika stres tidak teratasi dapat memberikan efek negatif terhadap kesehatan mental dan fisik (Boyd, 2012). Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental (Rismalinda, 2017). Menurut Chandler (2010), dalam Fortinash & Worret (2012), stres adalah sebuah interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menyebabkan munculnya ketegangan, sehingga menjadi tantangan bagi individu untuk mengatasinya. Stimulus yang menyebabkan stres ini disebut sebagai stresor. Stres dapat bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Sarafino & Smith, 2011).

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Pasal 1 no 18 tahun 2014 yang dimaksud dengan kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Bila terjadi hambatan dalam hal tersebut maka akan mengakibatkan gagalnya penelolan stres dan kesehatan mental menjadi lebih rentan. Dari keterangan tersebut stres termasuk dalam gangguan mental dan emosional. (Robaeni, T.P, dkk 2019).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, di Indonesia orang yang mengalami gangguan mental dan emosional pada usia diatas 15 tahun, dari 33 provinsi di Indonesia ditemukan 703.946 orang dengan kata lain prevalensi secara nasional mencapai angka 6,1% untuk keseluruhan wilayah di Indonesia. Menurut data Provinsi Sulawesi Tengah dengan gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (12,3%) dan yang terendah adalah Provinsi Jambi (1,8%) sedangkan untuk Provinsi Banten berada di angka 8% atau urutan ke 6 dari 33 Provinsi di Indonesia (Depkes, 2018). Berdasarkan data diatas gangguan kesehatan mental masih menjadi hal yang tabu untuk di perbincangkan, hal ini dapat dilihat dari jumlah penderita stres yang ada.

Stres dapat dialami oleh siapa saja baik didunia pekerjaan maupun dunia pendidikan. Stres adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari lingkungan perguruan tinggi (Mulya & Indrawati, 2016). Dalam lingkungan perguruan tinggi stres dapat dialami oleh tim pengajar maupun mahasiswa. Sebuah penelitian menyatakan bahwa stres dapat dapat mengurangi konsentrasi, menurunkan perhatian, menghambat proses pengambilan keputusan, dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan baik (Sani M, dkk, 2012). Menurut Misra & McKean, yang dikutip dari Aris Yuni, (2015) Mahasiswa yang mengalami stres tingkat berat bisa berdampak kepada nilai akademik yang buruk, depresi dan bahkan masalah kesehatan yang serius.

Mahasiswa tingkat pertama memiliki risiko tingkat stres yang lebih tinggi dari mahasiswa tingkat dua. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat pertama akan

menghadapi banyak tekanan yang harus dilalui seperti harus jauh dari orang tua, masalah relasi dengan sesama atau relasi dengan lawan jenis, masalah akademik yang akan dihadapi oleh mahasiswa tingkat pertama. Mahasiswa tingkat pertama berada pada fase dimana masa transisi dari masa remaja menuju dewasa, selain itu mahasiswa tingkat pertama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru di universitas (Hasanah U, 2017). Sedangkan pada mahasiswa tahun kedua, tingkat resiko stres mungkin lebih rendah dari pada tingkat resiko stres mahasiswa tahun pertama. Hal ini terjadi karena mahasiswa tahun kedua telah beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Pendapat ini diperkuat dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa mahasiswa tahun kedua memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena mahasiswa telah berhasil beradaptasi terhadap lingkungannya yang membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran (Abdulghani et al., 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani. R. D, dkk, 2019 dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017”. Dengan tujuan mengetahui gambaran tingkat stres berdasarkan stresor, sasaran penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama. Hasil yang di dapat dari penelitian ini tingkat stres terbanyak adalah tingkat stres sedang. Stresor yang paling menyebabkan stres adalah yang terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal. Penelitian lain tentang stres dan mekanisme koping yang dilakukan oleh Ramadhanti. I. F, dkk, 2019. Dengan judul “Gambaran Stresor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran”. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan stresor dan strategi

koping pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stresor yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran adalah pendidikan, yaitu jadwal kuliah yang berubah-ubah/tidak tepat waktu yang dirasakan 111 (98,2%) mahasiswa. Sedangkan strategi koping yang cenderung digunakan yaitu *emotion focused coping* sebanyak 65 (57,5%) mahasiswa. Dari kedua artikel penelitian tersebut membahas tingkat stres dan mekanisme koping pada mahasiswa tahun pertama. Pada penelitian yang akan kami lakukan, kami akan meneliti tentang gambaran tingkat stres dan mekanisme koping pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua.

Mekanisme Koping merupakan cara yang dapat digunakan oleh seseorang untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah (Sarafino & Smith, 2011). Koping merupakan sebuah usaha untuk mengelola stres. Stres yang berbeda akan melahirkan strategi koping yang berbeda tergantung kepada jenis koping yang digunakan. Mekanisme koping dapat digolongkan menjadi mekanisme koping adaptif yaitu mekanisme yang mendukung fungsi integrasi dan mencapai tujuan, dan mekanisme koping maladaptif yaitu mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi dan memecah pertumbuhan (Stuart dan Sundeen 2012).

Koping yang positif akan menghasilkan adaptasi yang baik. Secara umum terdapat dua tipe koping, yang pertama koping yang berfokus pada masalah dan yang kedua koping yang berfokus pada emosi. Koping yang berfokus pada masalah yaitu ketika seseorang mencari sumber stres dan kemudian mengatasi masalah yang muncul.

Koping yang berfokus pada emosi yaitu ketika seseorang mengurangi stres yang muncul dengan menginterpretasikan kembali situasi yang ada untuk merubah arti dari stres itu sendiri (Boyd, 2012). Koping dianggap menjadi hal yang sangat penting dalam menentukan apakah suatu kejadian yang menegangkan dalam hidup dapat memberikan respon yang adaptif atau maladaptif (Dardas & Ahmad, 2013). Studi fenomena di lingkungan Fakultas Keperawatan Universitas Pelita harapan pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2019, dengan menggunakan kuesioner *Perception of Academic Stres Scale* (PAS) didapatkan sembilan dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dan satu mahasiswa mengalami stres akademik ringan. Pada mahasiswa tahun kedua angkatan 2018, dengan menggunakan kuesioner yang sama didapatkan delapan dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dan dua lainnya mengalami stres akademik ringan. Berdasarkan hasil tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Salah Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat”.

1.2 Rumusan Masalah

Stres merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat pertama memiliki risiko tingkat stres yang lebih tinggi dari mahasiswa lainnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat pertama berada pada fase dimana masa transisi dari masa remaja menuju dewasa, serta harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru di universitas. Pada mahasiswa tingkat kedua tingkat resiko stres lebih rendah dari pada tingkat resiko stres

mahasiswa tingkat pertama, hal ini terjadi karena mahasiswa tahun kedua telah berhasil untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus dan cara belajar yang baru yang baru (Hasanah, 2017). Mekanisme Koping merupakan cara yang dapat digunakan oleh seseorang untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah (Sarafino & Smith, 2011). Koping merupakan sebuah usaha untuk mengelola stres. Stres yang berbeda akan melahirkan strategi koping yang berbeda tergantung kepada jenis koping yang digunakan. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Salah Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat”.

1.3 Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan tahun pertama dan tahun kedua di salah satu universitas swasta Indonesia bagian barat.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a) Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama dan tingkat kedua di salah satu universitas swasta Indonesia bagian barat.
- b) Mengetahui gambaran mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama dan tingkat kedua di salah satu universitas swasta Indonesia bagian barat.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pernyataan masalah yang telah dipaparkan, maka pernyataan penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tahun pertama dan kedua di salah satu universitas swasta Indonesia bagian barat?
- 2) Bagaimana gambaran mekanisme koping mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di salah satu universitas swasta di Indonesia bagian barat dalam menghadapi stres?

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini dapat memberikan informasi gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa keperawatan tahun pertama dan tahun kedua, sehingga dapat menambah wawasan yang dapat digunakan dalam proses belajar di Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan.
- 2) Manfaat bagi mahasiswa keperawatan
Mahasiswa dapat mengetahui tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa keperawatan dan mahasiswa dapat menerapkan mekanisme koping yang lebih baik.
- 3) Manfaat bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dan penelitian lain dengan metode, responden, dan prinsip dasar penelitian yang berbeda.