

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila dalam keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial tidak hanya terbatas dari penyakit ataupun kelemahan cacat. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2020). Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3.3% (WHO, 2020).

Pada tahun 2018 terdapat peningkatan gangguan mental emosional pada remaja umur > 15 tahun yaitu sekitar 9,8% dari jumlah penduduk (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Data dari Riskesdas tahun 2018 provinsi Sulawesi selatan, sekitar 26.553 penduduk

mengalami gangguan kesehatan mental yang salah satu penyebabnya adalah stres (Risksedas, 2018). Stres merupakan masalah umum yang kerap terjadi di kehidupan masyarakat. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga usia lanjut bisa terkena stres. Menurut Hans Selye stres dapat memiliki efek positif ketika ketegangan tidak melampaui kapasitas dan batasnya (Galante et al., 2018). Efek positif dari stres pada mahasiswa adalah mereka diuji untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan ide-ide yang kreatif. Sedangkan efek negatif dapat berupa kehilangan fokus kuliah, kurang fokus dalam melakukan bimbingan dengan dosen, berkurangnya minat pada hal-hal yang biasa dilakukan, dan bahkan membuat perilaku kurang adaptif (Abdulghani et al., 2011)

Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa seperti tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik serta penyusunan tugas akhir (Karaman et al., 2019). Dalam kehidupan kampus, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya dengan baik dengan melalui proses penyusunan penulisan meliputi latar belakang, inti masalah, hingga topik permasalahan, serta mahasiswa melakukan proses bimbingan dan penelitian (Feldman, 2012). Tuntutan yang didapatkan oleh mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir membuat mahasiswa mendapatkan tekanan mental maupun pikiran

sehingga dapat dikatakan bahwa skripsi sangat mempengaruhi mahasiswa, terutama pada mahasiswa di semester akhir. Umumnya semakin tinggi semester yang mahasiswa jalani maka semakin berat pula tanggungjawab yang dialami dibandingkan dengan mahasiswa semester awal. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bisa mengalami stres.

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Penelitian ini dilakukan karena adanya perbedaan tekanan atau tuntutan yang didapatkan berdasarkan fakultas masing-masing. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (WHO, 2020). Di Indonesia prevalensi mahasiswa yang mengalami stres diperoleh hasil sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres, karena adanya tuntutan ataupun tekanan yang didapatkan dari orang tua dan lingkungan, oleh karena itu beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa cukup tinggi. Berdasarkan penelitian Afryan et al (2019), mengatakan bahwa tingkat stres yang dialami dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%) akibat mengerjakan tugas akhir (Hamzah & Hamzah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati mengenai Tingkat Stres

Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang dan mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebesar 57.4 %, dan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, hal ini disebabkan karena kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi dan KTI (Ambarwati et al., 2019).

Mahasiswa yang mendapatkan tuntutan dalam proses penyusunan skripsi ini juga berhubungan dengan dukungan motivasi, kepuasan hidup, dan usia menjadi stresor. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karaman menemukan bahwa dukungan motivasi, kepuasan hidup, dan tempat tinggal, secara signifikan sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa (Karaman et al., 2019). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa regular program studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan jumlah sampel 74 responden, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres akademik pada Mahasiswa (Suwartika et al., 2014).

Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti faktor biologis yang meliputi : riwayat penyakit, pola hidup (makan dan tidur), dan postur tubuh yang tidak ideal. Selain

faktor biologis yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, ada pula faktor psikologis yang meliputi : motivasi diri dalam mengerjakan skripsi, kecerdasan dalam mengelola emosional, kepribadian diri, tuntutan yang didapatkan dari harapan orang tua, pengalaman yang dapat membuat rendah diri, tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga dan kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia menemukan bahwa adanya hubungan faktor biologis dan faktor psikologis dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (Zulfiqar & Martha, 2021). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan jumlah sampel 257 mahasiswa, menemukan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stres mahasiswa (Kountul et al., 2018). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Widya Husada Semarang dengan jumlah sampel 76 mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan faktor akademik dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir (Retnaningsih et al., 2015).

Pentingnya mengetahui faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi, hal tersebut dikarenakan mahasiswa rentan terkena stres saat menjalani penyusunan

skripsi. Begitupun yang terjadi pada mahasiswa Universitas Muslim Indonesia khususnya pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 yang saat ini sedang menyusun skripsi sebanyak 289 mahasiswa, hal ini karena mahasiswa belum bisa mengelola stres yang ditimbulkan oleh tekanan atau tuntutan yang didapatkan selama semester akhir saat penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil survei data awal yang dilakukan peneliti secara online dengan membagikan kuesioner terhadap 20 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 yang diambil secara random. Hasil yang didapat pada survei tersebut adalah sebanyak 16 responden (80%) mengalami stres sedang dan sebanyak 4 responden (20%) mengalami stres ringan, adapun faktor psikologis menjadi faktor tertinggi yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi meliputi kurangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi, timbulnya rasa cemas mahasiswa saat berkonsultasi dengan dosen pembimbing karena kurang memahami konsep skripsi yang dibuat serta adanya kesulitan dalam mencari referensi ataupun jurnal. Berdasarkan data awal dari pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat masih kurangnya penelitian yang dilakukan untuk melihat faktor yang berhubungan tingkat stres mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi.

Dari uraian diatas, maka peneliti untuk mengambil judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Dalam Menyusun Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka adapun rumusan masalah antara lain :

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi ?
2. Bagaimanakah faktor biologis berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi ?
3. Bagaimanakah faktor psikologis berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi

b. Mengetahui hubungan faktor biologis dengan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi

c. Mengetahui hubungan faktor psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi atau bacaan guna menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca khususnya mengenai faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan referensi dan masukan bagi institusi untuk memberi perhatian dan penanganan tentang stres pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan dapat mencegah datangnya stres.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti, menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama proses perkuliahan, serta dapat mengembangkan pengetahuan peneliti tentang kajian tulis ilmiah dan menambah pengalaman dalam penelitian.

