

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa termasuk dalam fase dewasa awal. Dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja menuju dewasa. Fase transisi ini berpotensi menimbulkan stres akibat adanya perubahan yang mengharuskan individu beradaptasi (Santrock, 2016). Pada fase ini, individu umumnya berada di bangku perkuliahan, yang berpotensi menimbulkan stres akibat tingginya tekanan akademik. Ujian yang semakin sulit, jadwal yang semakin padat, meningkatnya ekspektasi dari orang tua, serta pola mengajar dosen yang berbeda dengan SMA merupakan hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. (Bedewy & Gabriel, 2015).

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh setiap individu, sebagai bentuk ketidak mampuan dalam memberikan jawaban terhadap stresor. Stres yang berat maupun yang ringan sifatnya sangat individual bagi setiap individu. Stres menimbulkan beberapa akibat yang juga dapat diamati baik secara fisik, psikologis, maupun perilaku, diantaranya dampak subjektif berupa rasa cemas, agresi, kebosanan, depresi, kelelahan, dan lain sebagainya yang dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi. Stres yang berat maupun yang ringan sifatnya sangat individual bagi setiap individu (Retno S. W, 2016). Reaksi stres dapat berupa perilaku fisik maupun psikologis. Reaksi fisik meliputi

general adaption syndrome, yang diawali dengan reaksi alarm, apabila stresor berlanjut sampai pada tingkat resistensi dan kelelahan (Kramer, 2014).

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko (Aryani 2016).

Stres mampu mempengaruhi minat belajar mahasiswa. Minat belajar alat untuk memicu motivasi belajar mahasiswa sehingga ada beberapa faktor yang dapat mengoptimalkan motivasi belajar yaitu cita-cita, kemampuan belajar, kondisi siswa, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis dalam belajar. Banyak kejadian tersebut menyebabkan diantara mereka untuk tidak melanjutkan kuliah, tidak semangat belajar dan lain-lain (Twincardo, 2015).

Stres yang terjadi secara umum dalam lingkungan pendidikan atau akademis disebut stres akademik. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang rentan mengalami ketidakstabilan homeostatis akibat adanya tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademis pada diri mahasiswa sehingga dapat menjadi stres yang umum bagi mereka. Setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik semakin meningkat. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang melibatkan tekanan dari persepsi dan penilaian stressor akademik, yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Kountul, 2018).

Masalah akademik yang merupakan salah satu penyebab utama terjadinya stres di kalangan mahasiswa, keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi, kecemasan yang berlebihan dalam menghindari kegagalan. Penyesuaian yang kurang baik terhadap tuntutan akademik dapat membuat mahasiswa memiliki stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan akademik umumnya memiliki stres rendah (Pamukhti, 2016).

Stres akademik dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi siswa. Terdapat suatu penelitian yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki persepsi bahwa stres akademik merupakan suatu tantangan akan memperoleh dampak positif dari stres akademik tersebut, yaitu meningkatnya kreativitas dan semangat juga meningkat karena munculnya

perasaan yang menantang diri terhadap tuntutan yang dihadapi dan menganggap bahwa hal tersebut dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Barseli, 2017).

Stres akademik di kalangan pelajar telah lama diteliti, termasuk dalam penelitian yang dilakukan oleh Maryama (2015) yang menemukan bahwa variabel jenis kelamin memberikan kontribusi sebesar 1,9% terhadap stres akademik, dan menunjukkan adanya perbedaan stres akademik yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Begitu pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) di Universitas Indonesia, menunjukkan bahwa hampir 50% pelajar mengalami stres akademik sedang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dhuli & Kumari (2015) di sekolah negeri di kota Rohtak, ditemukan bahwa pelajar perempuan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelajar laki-laki.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada 5 mahasiswa asal Poso di asrama Poso Yogyakarta yang beralamat di Kledokan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. 3 diantaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan stres karena materi yang susah di pahami serta tugas yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga karena nilai yang kurang memuaskan sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu. Sesuai latar belakang dan hasil pendahuluan di atas, penulis tertarik untuk

melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024".

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil pada penelitian ini yaitu: Bagaimana Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan semester) pada Mahasiswa Asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa asal Poso Di Asrama Poso Yogyakarta Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumbangan ilmu pengetahuan dalam ilmu dibidang keperawatan, khususnya dalam ilmu keperawatan jiwa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemerintah/Pengelola Asrama Poso

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan serta informasi bagi pemerintah/pengelola asrama Poso mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Posos di Asrama Poso Yogyakarta

b. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan serta informasi mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa.

c. Bagi Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa.

d. Bagi Peneliti.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menambah wawasan, serta pengetahuan mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa.

e. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 keaslian penelitian

No	Nama (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., & Katuuk, M. E. (2018).	Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran	Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Desain penelitian adalah analisis korelasi dengan pendekatan cross sectional. Responden sebanyak	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dan stress akademik yang signifikan ($p=0.039$) dan hubungan antara jumlah kunjungan ke puskesmas dengan	Pada penelitian terkait terdapat persamaan yaitu menggunakan metode kuantitatif dan terdapat persamaan pada variable yaitu stress	Perbedaan terletak pada hubungan stress dan motivasi belajar dan Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Sedangkan penulis memiliki satu variabel yaitu tingkat stres dan menggunakan desain

No	Nama (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Universitas Sam Ratulangi Manado	77 mahasiswa diambil secara acak, metode yang digunakan yaitu kuesioner yang terdiri dari data demografi dan pernyataan mengenai level stres akademik dengan Depression Anxiety and Stress Scale 142 (DASS 42) dan dianalisis dengan uji chi-square.	stress akademik (p=0.008).		deskriptif kuantitatif pendekatan crosssectional.

No	Nama (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2	Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014)	Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekes	Desain penelitian ini adalah analisis korelasi dengan pendekatan cross sectional. Responden sebanyak 77 mahasiswa diambil secara acak, metode yang digunakan yaitu kuesioner yang terdapat dari data demografi dan pernyataan mengenai level stress akademik dengan	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dan tingkat stress akademik yang signifikan ($p=0.039$) dan hubungan antara jumlah kunjungan ke puskesmas dengan tingkat stress akademik ($p=0.00$)	Pada penelitian terkait terdapat persamaan yaitu menggunakan satu variable dan Penelitian ini menggunakan variabel tingkat stres dan menggunakan metode kuantitatif	Perbedaan terletak pada Penelitian ini menggunakan design analisis korelasi. Sedangkan penulis menggunakan design deskriptif kuantitatif pendekatan crosssectional.

No	Nama (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Kemenkes Tasikmalaya	Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) dan dianalisis dengan uji chi-square Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif korelatif.			
3	Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,842 dan	Pada penelitian terkait terdapat persamaan yaitu menggunakan	Perbedaan terletak pada Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu dukungan sosial dan stress

No	Nama (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19	Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang terbagi dalam dua kelompok yaitu subjek tryout dengan jumlah 30 mahasiswa dan subjek	signifian sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil menunjukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik yang berarti apabila dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka stress akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah.	metode kuantitatif dan persamaan pada variable yaitu stress .	akademik dan penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Sedangkan penulis menggunakan satu variabel dan menggunakan design deskriptif kuantitatif pendekatan crosssectional.

No	Nama (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			penelitian yang berjumlah 231 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala persepsi dukungan tress dan skala stress akademik. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi menggunakan pearson product moment.	Sebaliknya, jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, maka stress akademik yang dirasakan mahasiswa oleh mahasiswa tersebut tinggi.		