

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan respon tubuh dari sebuah stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan) (Priyoto, 2019 dalam Syafitri, 2023). Stres merupakan suatu kondisi dimana terjadinya gangguan mental yang dialami oleh individu akibat adanya tekanan, tekanan yang dialami seorang individu itu sendiri dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stress adalah kerusuhan atau kekacauan yang terjadi di dalam diri seperti gangguan mental dan emosional.

Reaksi psikologis yang memungkinkan terjadi ketika mengalami stres merupakan sakit kepala yang sering, emosi yang tidak stabil dan perasaan yang mudah untuk tersinggung, gelisah, kecemasan, menurunnya konsentrasi dan juga meliputi kehilangan semangat hidup (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019 dalam Djoar et al., 2024). Stress tidak hanya berdampak pada psikologis saja tetapi juga dapat berdampak pada reaksi fisiologis dan juga menyebabkan perubahan pada perilaku (Djoar et al., 2024). Reaksi fisiologis terhadap stres yang dapat terjadi diantaranya adalah nyeri dada, kelelahan, insomnia, detak jantung yang berdetak kencang, daya tahan tubuh melemah dan juga dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar, stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan efek yang negatif yang terjadi pada tubuh manusia (Syafitri, 2024).

Stress merupakan masalah yang umum dalam kehidupan perkuliahan. Mahasiswa sering sekali merasakan stress karena adanya tuntutan tanggung jawab yang tinggi dan tuntutan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu yang ditandai dengan beberapa reaksi fisik dan emosional, serta tidak sedikit juga orang tua yang berharap atau berekspektasi tinggi pada anak mereka sehingga secara tidak sadar itu menjadikan tekanan bagi mahasiswa (Djoar et al., 2024). Mahasiswa sangat rentan dalam mengalami stres akademik yang sebenarnya disebabkan oleh keadaan yang sangat monoton setiap harinya, misalnya seperti tugas kuliah yang menumpuk, jadwal kuliah yang tidak konsisten yang dapat berubah kapan saja, hubungan dengan teman perkuliahan, kurangnya motivasi, kontrol diri yang kurang, harapan yang terlalu tinggi, tidak dihargai, ujian praktek serta *deadline* tugas perkuliahan yang ada (Kencana & Muzzamil, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018), mengemukakan bahwa prevalensi kejadian stress cukup tinggi, yaitu 350 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan menduduki tingkat ke-4 gangguan mental di dunia. Prevalensi stress di dunia sebanyak 38,91%, Asia sebanyak 61,3%. Tingkat prevalensi yang dialami akibat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia cukup tinggi, yaitu 71,6 % (Kurniawati & Setyaningsih, 2022), selain itu menurut *World Health Organization* (WHO) (2020), mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa di Asia berkisar 39,6%-61,6%. Stress sudah dianggap sebagai bagian dari proses kehidupan mahasiswa dalam perkuliahan (Faridah et al., 2022).

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir seringkali merasakan stres karena tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan, pada mahasiswa semester akhir menulis tugas akhir merupakan suatu hal yang wajib untuk memperoleh gelar sarjana (Anjarwati & Noorrizkki, 2024). Tekanan yang muncul tersebut dapat menyebabkan stres mental dan mengalami kecemasan pada mahasiswa, dimana tekanan yang muncul tersebut melebihi kapasitas mahasiswa untuk menentukannya (Rivaldi et al., 2024). Stres yang dialami pada mahasiswa akhir seringkali menjadi beban sehingga menyebabkan perasaan ingin kembali ke kampung halaman. Mahasiswa rantau memerlukan dukungan emosional dari keluarga yang seringkali menyebabkan *homesickness*.

Homesickness adalah kondisi dimana muncul perasaan rindu rumah ataupun keluarga yang biasanya dirasakan oleh seseorang yang jauh dari rumah. Berdasarkan beberapa penelitian memaparkan bahwa 94-96% pelajar yang menempuh pendidikan jauh dari rumah memiliki kerinduan dengan rumah pada tahun pertama (Luqiyana, 2022). *Homesickness* juga dapat diartikan sebagai emosi yang negatif yang disebabkan oleh terpisahnya dari keterikatan dengan rumah yang dapat ditandai dengan sulitnya beradaptasi serta memiliki kerinduan dengan kegiatan dan suasana rumah (Putri et al., 2023). *Homesickness* itu sendiri dapat dirasakan oleh siapa saja baik anak-anak maupun orang dewasa, seringkali *homesickness* itu dirasakan oleh anak rantau yang terbebani akan tanggung jawab akademik. Keadaan ini

semakin diperburuk karena munculnya perasaan rindu akan dukungan emosional dari orang terdekat seperti keluarga dan teman dekat, yang dapat menyebabkan semakin terbebani dan kewalahan sehingga semakin rindu dengan kondisi di rumah (Putri et al., 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta pada 14 Maret 2025, hasil dari wawancara 6 orang mengatakan bahwa stres terhadap tugas perkuliahan yang menyebabkan kondisi *homesickness* dan telah dilakukan skrining kepada mahasiswa tingkat 3 dengan hasil 68 orang berada jauh dari tempat asalnya. Tuntutan atau tekanan dan tanggung jawab bagi mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang sangat banyak dengan menggunakan sistem *Outcome-Based Education* (OBE) dan tanggung jawab mengerjakan tugas akhir sehingga menyebabkan respon stress yang dialami bagi mahasiswa. Kejadian ini menimbulkan kondisi lelah pada mahasiswa sehingga tidak sedikit yang merasa *homesickness*, rindu akan kondisi rumah dan keluarga sehingga menyebabkan rasa ingin pulang. Dampak yang dialami oleh mahasiswa karena *homesickness* dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seperti pola makan yang tidak teratur, malas untuk belajar, menurunnya motivasi, pikiran dan perasaan negatif serta kesulitan berkomunikasi dengan baik (Asdhar, 2024).

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan hasil studi pendahuluan, banyak mahasiswa yang mengeluh tentang banyaknya tugas yang ada dan tugas akhir sehingga menjadikan itu sebagai stressor yang membuat mereka merasa *homesickness*. Maka dapat diidentifikasi masalah yang diteliti yaitu “adakah hubungan tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir dengan *homesickness* pada mahasiswa sarjana tingkat 3 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir dengan *homesickness* pada mahasiswa sarjana tingkat 3 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Mengetahui tentang karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, asal daerah dan program studi mahasiswa sarjana tingkat 3 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2025.
- b. Mengetahui tingkat stress mahasiswa sarjana tingkat 3 dalam mengerjakan tugas akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025.

- c. Mengetahui tingkat *homesickness* yang dialami pada mahasiswa sarjana tingkat 3 dalam mengerjakan tugas akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025.
- d. Mengetahui keeratan hubungan jika terdapat hubungan tingkat stres dengan *homesickness* pada mahasiswa sarjana tingkat 3 dalam mengerjakan tugas akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa terkhususnya pada ilmu keperawatan jiwa (psikiatri), dan juga sebagai pengembangan ilmu keperawatan terkhususnya hubungan tingkat stres dengan *homesickness* pada mahasiswa.

2. Bagi peneliti

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan di bidang keperawatan terkhususnya di bidang ilmu keperawatan jiwa (psikiatri) dan memperoleh data yang akurat sehingga mampu memberikan informasi yang valid bagi pembacanya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau studi pustaka untuk penelitian selanjutnya dalam berkaitan dengan hubungan tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir dengan *homesickness* pada mahasiswa sarjana tingkat 3 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian penelitian

Tabel 1.
Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Sofiarani (2022)	Hubungan tingkat stres terhadap motivasi belajar mahasiswa keperawatan	1. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. 2. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode <i>probability sampling</i> dengan pendekatan <i>simple random sampling</i> sehingga jumlah responden yang didapatkan sebanyak 150	Hasil dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa H_0 diolak dan H_a diterima, yang berarti memiliki hubungan antara tingkat stres dengan motivasi belajar. Pada penelitian ini diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,333, yang artinya masuk dalam kriteria cukup. Nilai koefisien korelasi tersebut	1. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini adalah variabel tingkat stres 2. Alat ukur yang digunakan sama-sama menggunakan DASS-42, pendekatan menggunakan <i>cross sectional</i>. 3. Metode analisis yang akan digunakan juga sama, yaitu metode uji korelasi <i>spearman Rank</i>.	Perbedaan pada penelitian ini adalah: 1. Responden yang digunakan pada penelitian tersebut adalah mahasiswa semester 3 FIK Unissula, sedangkan yang digunakan pada peneliti saat ini adalah mahasiswa sarjana keperawatan dan fisioterapi tingkat 3 atau semester 6 yang mengerjakan tugas akhir 2. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian tersebut

No	Nama dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			responden dengan kriteria inklusi mahasiswa SI Ilmu keperawatan angkatan 2021 dan tercatat aktif sebagai mahasiswa semester 3. 3. Penelitian ini menggunakan alat bantu komputer melalui program SPSS 16 version for windows. Kemudian menggunakan metode analisis uji korelasi spearman Rank.	menunjukkan nilai negatif yang berarti hubungan keduanya berlawanan. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin rendah motivasi belajar.		adalah <i>probability sampling</i>, sedangkan pada peneliti saat ini adalah <i>total sampling</i>. 3. Variabel dependen yang berbeda, pada penelitian tersebut menggunakan variabel dependen motivasi belajar, sedangkan pada peneliti saat ini adalah homesickness.
2	Dendi, Widyastuti, Ahmad (2024)	Hubungan <i>Self Compassion</i> terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa	1. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan jumlah sampel	Hasil penelitian yang didapatkan menunjukan bahwa terdapat hubungan antara	1. Menggunakan variabel tingkat stres 2. Menggunakan metode kuantitatif.	Perbedaan pada penelitian ini adalah di bagian dependen dan independen. 1. Pada penelitian

No	Nama dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
		baru fakultas psikologi UGM	sebanyak 206 mahasiswa baru angkatan 2020. 2. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Spearman Rank.	<i>self compassion</i> dengan stres akademik ($p=0,00$ dan $r=-484$).		tersebut tingkat stres berada di variabel dependen (terikat), sedangkan penulis saat ini menggunakan tingkat stres sebagai variabel independen (bebas). 2. Responden pada penelitian tersebut adalah mahasiswa baru, sedangkan responden pada peneliti saat ini menggunakan mahasiswa tingkat 3.
3	Seffira (2024)	Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan <i>homesickness</i> pada mahasiswa rantau tahun pertama	1. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 221 responden mahasiswa baru 2. Pengambilan sampel menggunakan <i>cluster random</i>	Hasil penelitian yang didapatkan bahwa hipotesis diterima dengan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,402$ dengan taraf signifikan 0,000	1. Persamaan dalam penelitian tersebut adalah variabel <i>homesickness</i> .	Perbedaan dalam penelitian ini adalah respondennya. 1. Responden pada penelitian tersebut adalah mahasiswa rantau tahun pertama, sedangkan peneliti saat ini menggunakan

No	Nama dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			sampling. 3. Analisis data yang digunakan adalah <i>product moment pearson</i>.	($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka akan semakin rendah <i>homesickness</i> yang dialami.		responden dari mahasiswa tingkat 3. 2. Peneliti tersebut menggunakan <i>cluster random sampling</i>, sedangkan peneliti saat ini menggunakan total populasi / sampling penuh.
4	Aqiela (2025)	Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan <i>Homesickness</i> pada mahasiswa rantau.	1. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik <i>purposive sampling</i>. 2. Sampel sebanyak 100 responden. 3. Pengumpulan data ini menggunakan 3 skala yaitu <i>homesickness</i> sebanyak 24 item	Hasil penelitian dapat dilihat dari nilai $R = 0,556$ dan nilai $F = 21,685$ dengan signifikansi $p < 0,001$ dan sumbangan efektif sebesar 30,9%, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan <i>homesickness</i>	1. Persamaan dari penelitian tersebut adalah variabel <i>homesickness</i> 2. Menggunakan penelitian kuantitatif.	1. Perbedaan pada penelitian tersebut adalah teknik yang digunakan. peneliti tersebut menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dan mahasiswa rantau, sedangkan peneliti saat ini menggunakan total populasi mahasiswa tingkat 3.

No	Nama dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			($\omega = 0.905$), penyesuaian diri sebanyak 40 item ($\alpha = 0.957$), dan dukungan sosial sebanyak 28 item ($\alpha = 0.937$).	pada mahasiswa rantau.		

STIKES BETHESDA YAKKUM