

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non-akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Adiwaty & Fitriyah, 2015). Salah satu permasalahan yang kerap kali dirasakan mahasiswa adalah tugas akhir (skripsi). Bentuk penyebab mahasiswa mengalami hambatan menyelesaikan tugas akhirnya yaitu terlalu banyak tugas yang tidak segera diselesaikan sehingga tugas akhir terbengkalai, ketidakmampuan membayar uang kuliah, kuliah sambil bekerja, mengambil jurusan tidak sesuai dengan bakat, kesulitan menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk bimbingan kepada dosen dan sulit untuk mencari ide dalam mengerjakan tugas akhir (Mu'tadin, 2002 dalam I Made, 2017).

Roelyana & Listiyandini (2016) menyatakan bahwa dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa menjalani proses yang dinamis dimana mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stres. Stres yang berhubungan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik masih menjadi sebuah masalah yang

dapat mengganggu dan memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Reddy dkk., 2018).

Menurut data WHO (2016), prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Data prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb, 2010). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7%-71,6% (Fitasari, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani, *et., al* (2011) mendapatkan bahwa proporsi stres mahasiswa wanita lebih besar (75,7%) dibandingkan lelaki (57%). Penelitian yang dilakukan oleh Taha dan Sabra (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tua sebagian besar mengalami stres (70,2%), selanjutnya Sohail (2013) dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa stres mahasiswa bisa datang dari akademik, salah satunya adalah pengajar yang ada di tempat perkuliahan.

Stres akademik juga terjadi pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang, dimana banyak mahasiswa yang kesulitan dalam menulis, rendahnya motivasi untuk melakukan penelitian dan adanya kesulitan ketika proses bimbingan dari dosen pembimbing. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 15 November 2022 yang dilakukan kepada mahasiswa ITSK RS dr. Soepraoen Malang dapat diketahui bahwa sebanyak 20 mahasiswa sebanyak 80% mahasiswa menyelesaikan tugas akhir dengan cara yang negatif dan 20%

mahasiswa menyelesaikan tugas akhir dengan cara positif. Bentuk perilaku dalam menghadapi tugas akhir mahasiswa yang negatif yaitu terdapat 3 mahasiswa malas untuk bimbingan, 5 mahasiswa membiarkan tugas akhir terbengkalai, 6 mahasiswa lebih memilih keluar bersama temannya (nongkrong, belanja), 2 mahasiswa memilih untuk tidur saja seharian di rumah. Bentuk perilaku positif mahasiswa yaitu terdapat 4 mahasiswa melakukan bimbingan terus menerus kepada dosen pembimbing. Dampak stres yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu sering merasa cemas, mudah marah, mudah tersinggung, dan sering merasa gugup yang menyebabkan konsentrasi responden menjadi menurun, sulit dalam mengontrol diri dan berkurangnya kemampuan dalam penyelesaian masalah. Kondisi ini menjadikan proses penyelesaian tugas akhir menjadi terhambat.

Stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Pada kenyataannya tuntutan yang di alami mahasiswa yang melakukan tugas akhir berasal dari kejadian yang berulang-ulang, misalkan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, melakukan revisi. Hal tersebut tentunya akan menjadi stressor tersendiri yang dirasakan mahasiswa yang bersangkutan. Bahwa ada dua hal yang dapat menjadikan aktivitas sebagai sumber stres yakni *daily hassles* dan *personal stressor*. Kejadian berulang-ulang yang cenderung tidak menyenangkan akan menjadikan hal tersebut sebagai sumber stress (*daily hassles*). Sedangkan *personal stressor* merupakan suatu keadaan tertekan yang dapat berupa ancaman yang merugikan diri sendiri. Seperti halnya tuntutan dari orang tua untuk segera

menyelesaikan tugas akhir (Nasution, 2011). Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat (Astiko, 2013 dalam Putri & Savari, 2013).

Ketika mahasiswa sedang mengerjakan tugas akhir dan mengalami hambatan, sering kali mahasiswa tersebut akan mengalami penurunan tingkat kepercayaan diri mengenai kemampuan dirinya (*self acceptance*). Hal tersebut tentu akan menimbulkan pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan akan berimbas kepada terhambatnya proses perkembangan dirinya (*personal growth*). Selain itu, mahasiswa yang terkesan terlambat menyelesaikan tugas akhirnya akan terkesan membatasi diri dengan lingkungan sosialnya sehingga semakin berkurangnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (Riadi, 2015). Selain itu, dampak dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu. (Mu'tadin, 2002 dalam I Made, 2017).

Untuk mengatasi terjadinya stress akibat tugas akhir upaya yang dapat

dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu dengan cara melakukan pengelolaan waktu dengan baik sehingga proporsi waktu yang dimiliki dapat digunakan dengan baik dalam proses penyelesaian tugas akhir. Selain dengan manajemen waktu, bentuk manajemen stres pada mahasiswa juga dapat dilakukan dengan, istirahat yang cukup, mengurangi bermain untuk hal yang tidak penting, memerlukan asupan yang seimbang dan latihan atau olahraga yang memadai agar dapat bugar kembali serta melakukan interaksi atau percakapan secara positif. Apabila seorang mahasiswa mampu melakukan pengelolaan stres dengan baik maka segala bentuk dampak negatif dari timbulnya stres dapat dihindarkan. (Gunarya dkk, 2011).

Berdasarkan latar belakang penelitian maka peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana stress yang dirasakan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir, sehingga peneliti mengambil judul gambaran manajemen stres mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran stres mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran manajemen stres mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mencegah terjadinya stres pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi mahasiswa keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Diharapkan dapat memberikan masukan untuk seluruh mahasiswa keperawatan mengenai strategi untuk mencegah terjadinya stres dalam menghadapi penyusunan tugas akhir.

#### 2. Bagi institusi pendidikan

Memberikan gambaran sebagai bahan acuan dalam pengambilan kebijakan prodi terkait dengan upaya penanganan berbagai problem yang muncul.

#### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian yang lebih lanjut serta dapat memberikan kontribusi pengembangan teori mengenai stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi penyusunan tugas akhir