

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Stres pada mahasiswa pada umumnya disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial. 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). 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.

Banyak cara yang dilakukan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir, ada mahasiswa yang ingin cepat selesai atau cepat sidang dengan bimbingan terus menerus kepada dosen pembimbing. Ada mahasiswa

yang melakukan kesalahan dalam penyelesaian tugas akhir yaitu malas untuk melakukan bimbingan, membiarkan tugas akhir begitu saja, lebih memilih keluar bersama teman-temannya (nongkrong, belanja), mahasiswa lebih memilih untuk tidur saja seharian di rumah tanpa memikirkan tugas akhir, menghindari dosen pembimbing. Upaya penyelesaian tugas akhir yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi mahasiswa yang melakukan kesalahan dalam penyelesaian tugas akhir yaitu dengan cara melakukan pengelolaan waktu dengan baik sehingga proporsi waktu yang dimiliki dapat digunakan dengan baik dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Apabila seorang mahasiswa mampu melakukan pengelolaan stres dengan baik maka segala bentuk dampak negatif dari timbulnya stres dapat dihindarkan. Bentuk manajemen stres yang dapat dilakukan yaitu melalui proses adaptasi yaitu dengan menyesuaikan jadwal kuliah yang berbeda-beda, mencari teman baru, atau mengatur keuangannya sendiri, menghadapi tugas kuliah atau berusaha mendapatkan nilai yang tinggi (Sarafino, E. P. & Smith, T. W., 2011).

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 2020 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.

Berdasarkan hasil *survey* tersebut dapat diketahui bahwa adanya kemampuan mahasiswa untuk mengendahkan atau melakukan manajemen stres yang terjadi juga terdapat mahasiswa yang mengalami stres ketika mendapatkan kesulitan. Semakin baiknya manajemen stres yang dilakukan mahasiswa maka semakin baiknya kemampuan dalam mengendalikan stres yang terjadi. Bentuk manajemen stres yang dapat dilakukan yaitu dengan mengenal diri sendiri, sehingga dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan sehingga mempermudah dalam meringankan stres yang terjadi. Selanjutnya peduli diri sendiri dan dapat dimulai dengan mencoba pola hidup sehat, bersosialisasi dengan teman dan saudara dan merencanakan kegiatan yang realistis. Selain itu diperlukan sikap proaktif dalam mencegah gangguan stres yang terjadi sehingga segala bentuk aktivitas yang dilakukan tidak memicu timbulnya stres (Palang Merah Indonesia: 2015).

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). 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).

Upaya untuk melakukan pengendalian stres dilakukan melalui suatu strategi *coping* berfokus pada masalah. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah (Maryam, 2017). Bentuk manajemen stres pada mahasiswa juga dapat dilakukan dengan upaya untuk mencegah terjadinya stres dengan kemampuan manajemen waktu sehingga apa yang dilaksanakan dapat tepat waktu dan tepat sasaran, 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 (Gunarya dkk, 2011).

Selanjutnya cara mengatasi stres adalah mengetahui penyebab timbulnya stres terlebih dahulu untuk mempermudah menentukan bagaimana cara mengurangi stres. Beberapa cara untuk mengurangi stres yang muncul antara lain dengan mengatur pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, melatih pernapasan dan relaksasi, melakukan aktivitas berlibur (Sukadiyanto, 2010)

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 manajemen stres pada mahasiswa keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang dalam menghadapi tugas akhir?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

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

## **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 Istitusi Pendidikan

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

