

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 hampir sebanyak 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi, sedangkan Prevalensi stres akademik di Indonesia mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu sebesar 36,7- 71,6%. (Ambarwati dkk, 2019).

Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Survey yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah (Yuda dkk, 2023).

Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi karena merupakan bagian perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapat peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Arwina, 2021).

Kebanyakan mahasiswa disibukkan dengan berbagai hal selain urusan kuliahnya, misalnya 1. menentukan prioritas kurang tepat atau agak sulit di jalankan 2. Dihadapkan akan kompetisi yang berat dari pengalaman sebelumnya. 3. Tidak dapat menyelesaikan tugas kuliah yang berat. 4. Memiliki aktivitas diluar urusan akademik Sehingga hal-hal itu akhirnya menimbulkan stress pada mereka (Kresna & Ketut, 2020).

Cara yang ditempuh mahasiswa yang mengalami stres tersebut pun berbeda-beda. Beberapa dari mereka memilih *hang out* dan *refreshing* untuk menghilangkan kepenatannya. Ada juga yang mencoba menyemangati diri sendiri dengan mendengarkan musik atau menonton video yang memotivasi untuk semangat menjaani proses perkuliahan, sebagaimana seorang mahasiswa dan mahasiswa lain mengatasi stres sangat berkaitan dengan coping stresnya (Azzahra dkk, 2023).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, hal tersebut sesuai dengan pengertian stres akademik itu sendiri. Tekanan yang tersebut dalam pengertian stres akademik bisa berasal dari tekanan internal maupun eksternal. Ketika hal tersebut

terjadi , maka *overload* tersebut akan mengakibatkan terjadinya distress dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak-ledak. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stress (Kia, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh informasi dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang mahasiswa didapatkan 4 orang merasa stres dikarenakan sulit memahami mata kuliah dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Dari pemaparan yang telah disebutkan, yang berkaitan dengan fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan, maka peneliti mencoba melakukan penelitian tentang “Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang” dimana dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian dan survei untuk melihat seberapa kecenderungan tingkat stres akademik yang terjadi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini rumusan masalah yang ingin di jawab adalah bagaimana kecenderungan tingkat stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui mengenai kecenderungan tingkat stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi penyebab tingkat stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Untuk mendapatkan gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat

Hasil dari penelitian ini di harapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktis terhadap pembacanya, yakni ;

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan menambah luaskan wawasan dari aspek keperawatan jiwa dan dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan jiwa.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam proses pembelajar peserta didik dan tenaga pengajar.
2. Manfaat praktis
 - a. Sebagai bahan dasar untuk penelitian selanjutnya yang bergerak dalam dunia pendidikan.
 - b. Sebagai bahan evaluasi dalam proses mengembangkan dunia akademis dan organisasi di Universitas Muhammadiyah Malang.
 - c. Penelitian ini berguna untuk membatu mahasiswa dalam mengantisipasi, manajemen dan menangani stres akademik yang akan datang.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Putri dkk (2021) didalam penelitiannya menganalisis gambaran Tingkat Stres Akademik dan Respon Stres dalam Menjalani Perkuliahan Online pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan

Bangsa, dengan jenis penelitian menggunakan survei deskriptif dengan pendekatan waktu cross sectional, sampel berjumlah 90 orang dengan Teknik Total Sampling, Variabel indenpenden Tingkat stress Akademik dan respon stres, Analisa data yang dilakukan menggunakan distribusi freskuensi, dan Penelitian ini dilakukan dengan cara online. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres dalam kategori sedang dalam menjalani pembelajaran online dengan respon terhadap stres yang baik dan sangat baik. Terdapat Persamaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada salah satu variabel yaitu Stres Akademik dan pada desain penelitian yaitu menggunakan survei deskriptif Cross Sectional. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yaitu respon stress sedangkan pada yang akan di teliti tidak ada, perbedaan perbedaan lain terletak pada teknik sampling, pada penelitian sebelumnya menggunakan Total Sampling, sedang penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *Convenience Sampling*.

2. Sugiarti dkk (2024) didalam penelitiannya menganalisis Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi, dengan jenis penelitian menggunakan kuantitatif metode deskriptif, sampel berjumlah 70 responden dengan Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, Variabel indenpenden coping stress, Analisa data yang dilakukan menggunakan uji statistik diskriptif. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki coping stress yang baik serta tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Terdapat Persamaan terletak pada salah satu variabel yaitu Stres Akademik dan persamaan lain pada desain penelitian yaitu survei

deskriptif Cross Sectional. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel yaitu respon stress sedangkan pada yang akan di teliti tidak ada dan perbedaan lain terletak pada teknik sampling, pada penelitian sebelumnya menggunakan Total Sampling, sedang penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *Convenience Sampling*.

3. Yuda dkk (2024) didalam penelitiannya menganalisis gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi, dengan jenis penelitian survei deskriptif dengan pendekatan waktu cross sectional, Sampel berjumlah 97 responden dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *cluster random sampling*, Variabel indenpenden yaitu stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas skripsi, Analisis yang digunakan yaitu univariat untuk melihat gambaran deskriptif. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil sebanyak 83 mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yang bersumber dari pemaksaan diri dan bereaksi stres terhadap perilaku.. Terdapat Persamaan terletak pada variable inden penden yaitu stres akademik. Sedangkan Perbedaan terletak pada sampel yang akan di ambil, pada penelitian ini sampel yang di ambil adalah stress pada masa study sedangkan pada penelitian tersebut adalah stress saat mengerjakan skripsi.