# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang unik karena mahasiswa berada pada tahap penting untuk memecahkan suatu masalah dan transisi sebelum mereka dapat menjalani kehidupan nyata di masyarakat. Mahasiswa menghadapi banyak tekanan dari lingkungannya selama masa transisi ini, termasuk interaksi sosial, tuntutan akademik, tekanan studi, konflik dengan dosen, masalah dengan teman dan keluarga, masalah kesehatan pribadi, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan hal-hal lain yang dapat menyebabkan gangguan dalam hidupnya (Hatmanti & Septianingrum, n.d.2019)

Prevalensi kejadian stres menurut *World Health Organization* (WHO) (2017) data tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke 4 penyakit di dunia. Berdasarkan survei *American College Health Association* (ACHA), (2021) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Prevalensi stres akademik pada mahasiswa di dunia berada pada angka 38 –71% dan terdapat 39 – 61% mahasiswa di Asia mengalami stres akademik. Di Indonesia persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Endang Mei, 2021). Data di DKI Jakarta menunjukkan stres akademik mahasiswa tingkat tinggi sebesar 31,8 %, stres sedang mencapai angka 64,5%, stres rendah sebesar 33,6% (Mamahit & Henny, 2020). Hasil penelitian menunjukan prevalensi mahasiswa

dengan tingkat stres tinggi sebagian besar dialami oleh mahasiswa kesehatan yaitu sebesar 57,4% salah satunya yang terdiri dari mahasiswa keperawatan sebesar 63,3%, (Giur & Suntiawati, 2020).

Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dapat menyebabkan mereka mengalami beberapa gangguan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yulia Wardani, (2018) bahwa pada mahasiswa keperawatan angkatan 2018, 2019, dan 2020 di Universitas Indonesia merasakan ketakutan, kesedihan, kecemasan, kegugupan, jantung berdebar, pola makan dan tidur yang tidak teratur, sakit kepala, kehilangan kontrol emosi, dan penurunan prestasi akademik karena adanya peningkatan stresor.

Berdasarkan gangguan yang dialami mahasiswa di atas memberikan petunjuk tentang tanda-tanda gejala stres akademik. Munculnya kecemasan merupakan tanda stres akademik emosional, sedangkan sulit tidur di malam hari merupakan tanda stres akademik fisik, dan hilangnya konsentrasi saat belajar merupakan tanda stres akademik kognitif (Ambarwati et al., n.d, 2019) Stres Akademik adalah jenis kekhawatiran paling umum yang dialami mahasiswa atau individu lain di bidang pendidikan (Hafifah et al., 2017) Stres Akademik adalah situasi di mana individu berada di bawah tekanan akademik dan tekanan itu melebihi kapasitas seseorang untuk proses beradaptasi (Yulia Wardani, 2018)

Mahasiswa keperawatan lebih banyak mengalami stres akademik atau stres eksternal lainnya dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain (L.Labrague dkk., 2018) Karena mereka harus bisa memanfaatkan banyak waktu untuk melakukan banyak persiapan agar

mencegah kesalahan dalam praktik klinik yang dapat merugikan pasien. pengalaman praktik di rumah sakit yang kurang baik juga dapat menyebabkan stres. Mahasiswa keperawatan cenderung kesulitan dalam merawat pasien secara efektif, tugas kuliah, jadwal ujian, laporan klinik, dan tugas-tugas lain di luar kegiatan akademik, Sementara mahasiswa harus mampu melakukan praktik akademik dan klinik. Kegiatan akademik mahasiswa keperawatan agak berat pada mereka (Lal.K, 2014). Sangat penting menemukan solusi untuk masalah stres akademik karena terkadang berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental setiap Mahasiswa (Nurina Hakim & Amalina Rahmawati, 2015). Upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi stres positif atau stres negatif biasanya disebut koping (Stuart, 2016).

Mahasiswa yang mengalami stres berat dapat menyebabkan Mahasiswa bertindak negatif dengan merokok, minum alkohol, berkelahi, melakukan seks bebas, atau bahkan menyalahgunakan narkoba. Selama stres yang dialami masih dalam batas normal, stres dapat memberikan dampak yang positif yaitu meningkatkan kreativitas dan memicu pengembangan diri. Pada mahasiswa, stres dalam batas normal merupakan alat pengembangan diri individu (Ambarwati dkk., n.d.2017).

Salah satu alat pengembangan diri individu mahasiswa menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dkk., (2016) yaitu melalui bimbingan akademik peneliti menyampaikan bahwa dengan bimbingan merupakan bentuk bantuan yang dapat menciptakan kekuatan diri dalam individu untuk mencapai pergumulan yang dialami individu dalam berproses baik dalam lingkup akademik maupun non akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Mayasari & Susilawati, (2019) bahwa peran dosen pembimbing akademik (PA) diperlukan untuk menampung dan menerima keluhan,

kesulitan/persoalan, karena apabila persoalan sudah diutarakan, maka akan mengurangi beban pikiran mahasiswa.

Dari beberapa penelitian di atas terkait stres akademik dapat disimpulkan bahwa dengan berkoordinasi dan berkomunikasi melalui bimbingan akademik dan bimbingan konseling yang baik dan akurat. Dosen Pembimbing dapat memahami tanda-tanda stres setiap mahasiswa dan teknik koping yang mereka gunakan. Melalui strategi pembinaan dan koping yang positif diharapkan kesejahteraan setiap mahasiswa akan meningkat dan mereka dapat mengerjakan kegiatan dan kewajiban sebagai mahasiswa dengan baik. Penting bagi mahasiswa untuk memiliki koping yang tepat dalam menghadapi stress yang dapat berdampak pada fisik dan mental mahasiswa kedepannya.

Berdasarkan pengalaman dari 5 mahasiswa di Akper Berkala Widya Husada dan peneliti, bahwa masih ada mahasiswa yang memilih untuk cuti semester karena tidak mampu bertahan dalam proses pembelajaran selama perkuliahan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat II & tingkat III, alasan peneliti mengambil populasi tersebut karena pengalaman belajar yang sudah dijalani oleh mahasiswa keperawatan meliputi, praktik lab, praktik klinik ( Rumah Sakit) dan di Masyarakat. Dari pengamatan mahasiswa di Akper Berkala Widya Husada bahwa hingga saat ini belum ada penelitian yang membahas mengenai stress akademik pada mahasiswa keperawatan di Akper Berkala Widya Husada maka dari itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang "Gambaran stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Akper Berkala Widya Husada"

## 1.2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Akper Berkala Widya Husada

### 1.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi:

1. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa keperawatan meliputi: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan di Akper Berkala Widya Husada
2. Mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Akper Berkala Widya Husada

## 1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana "Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Akper Berkala Widya Husada"

## 1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah Ilmu Psikologi dan Keperawatan Jiwa dengan membahas stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Akper Berkala Widya Husada meliputi karakteristik usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan dan stress akademik meliputi beban akademik, masalah klinik, masalah pribadi, dan konflik kepentingan yang berupa kesibukan dan tuntutan akademik selama teori dan praktik klinik.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Bagi Penulis

Untuk menambah pengetahuan tentang penelitian dalam bidang kesehatan psikologi dalam mendeskripsikan membahas tentang stres akademik pada mahasiswa keperawatan

### 1.5.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan acuan pengembangan ilmu pengetahuan terkait gambaran stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Akper Berkala Widya Husada

### 1.5.3 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan tentang gambaran stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Akper Berkala Widya Husada sehingga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi selanjutnya terkait upaya mengurangi dampak dari stres akademik mahasiswa.

### 1.5.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan untuk melakukan penelitian yang lebih komplek terkait variabel, metode dan analisis hasil penelitian.