

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah kondisi dimana sistem tubuh manusia berespon terhadap perubahan untuk mencapai kondisi yang seimbang secara normal. Stres merupakan hasil dari perubahan pada lingkungan yang dirasakan sebagai tantangan, ancaman, atau bahaya dan dapat memiliki efek negatif dan positif (LeMone, *et al.*, 2005). Perubahan tersebut disebut sebagai stresor, yaitu situasi atau peristiwa yang mengancam sehingga menuntut kemampuan *coping* tiap individu. Sumber stres dapat berasal dari peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari dan faktor sosial budaya (John, 2007).

Menurut LeMone, *et al.* (2005) stres dapat berdampak terhadap kebutuhan dasar manusia dan status kesehatan. Dampak stres pada kebutuhan manusia dilihat dari aspek fisik adalah perubahan nafsu makan, aktivitas dan tidur, perubahan pola eliminasi, peningkatan nadi, pernafasan, dan tekanan darah, sedangkan dampak pada kebutuhan aktualisasi diri adalah menolak untuk menerima keadaan, berpusat pada masalah pribadi, dan kurangnya kontrol diri. Secara kognitif stres dapat menyebabkan ketegangan dan sulit berkonsentrasi. Jika stres tidak dapat dikontrol, stres dapat membahayakan kesehatan, hubungan sosial dan penderita dapat mengalami gangguan dalam menikmati hidup (Kaur & Sharma, 2011).

Menurut pandangan Islam, stres merupakan salah satu ujian yang diberikan Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* kepada umat manusia. Hal ini dijelaskan dalam salah satu ayat Al – Qur'an yang artinya :

. “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” QS Al Baqarah : 155.

Berdasarkan ayat di atas, ketakutan, kelaparan, kekurangan harta merupakan suatu sumber yang dapat menimbulkan stres. Hal tersebut merupakan cobaan atau ujian yang diberikan Allah untuk menguji kesabaran umat manusia.

Stres dapat terjadi pada semua orang di semua tahap kehidupan, tidak terkecuali pada mahasiswa. Mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Pada tahap ini, seseorang masih labil dalam hal kepribadiannya dan saat menghadapi masalah cenderung kurang berpengalaman. Masalah - masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus, dapat menjadi distress yang mengancam (Purwati, 2010). Sumber stres pada mahasiswa dapat berupa tuntutan eksternal dan internal. Tuntutan eksternal berupa tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua, kompetensi perkuliahan, dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Sedangkan tuntutan internal adalah kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siraj, *et al.*

(2014) menunjukkan bahwa dari 179 mahasiswa yang menjadi responden, 8 persen mengalami stres sedang, 53 persen mahasiswa mengalami stres tinggi, dan 39 persen mengalami stress berat. Hal yang sama didapatkan pada hasil penelitian Abdulghani, *et al.* (2011), yang menyatakan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa yang menjadi responden adalah 63,8 persen.

Stres pada mahasiswa dapat berdampak pada performa akademik. Menurut penelitian Sohail (2013) tentang stres dan performa akademik pada mahasiswa kedokteran, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara performa akademik dan sumber stres pada mahasiswa, serta ada hubungan signifikan dan negatif *moderate* antara performa akademik dan tingkat stres mahasiswa. Hasil yang sama didapatkan pada penelitian Kumar, *et al.* (2014), yaitu stres memiliki dampak negatif pada performa akademik mahasiswa kedokteran yang terjadi karena penurunan konsentrasi, penurunan kemampuan *recall*, respon terkejut, dan kelelahan.

Kegiatan mahasiswa di kampus tidak hanya terbatas pada kegiatan akademik, tetapi terdapat kegiatan non akademik seperti mengikuti organisasi kemahasiswaan. Berdasarkan teori Maslow, puncak dari kebutuhan dasar manusia adalah adanya aktualisasi diri, yaitu kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dapat ia lakukan (Potter & Perry, 2005). Aktualisasi diri dapat didapatkan melalui partisipasi dalam sebuah organisasi.

Individu belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam sebuah organisasi. Jika penyesuaian diri berhasil, maka individu tersebut dapat berinteraksi dengan lebih baik dan menghasilkan performansi yang tinggi, kepuasan dan tingkat stres yang rendah. Sebaliknya, jika individu gagal melakukan penyesuaian diri, akan menghasilkan interaksi yang tidak harmonis. Hal tersebut dapat menyebabkan performansi kerja buruk, ketidakpuasan dan tingkat stres yang tinggi (Munchinsky, dalam Rettob 2008).

Stres anggota suatu organisasi dapat berdampak terhadap organisasi. Dampak yang dapat terjadi diantaranya adalah meningkatnya ketidakhadiran dalam organisasi, tingkat hubungan melemah, produktivitas organisasi menurun, tingkat kecelakaan kerja meningkat, iklim organisasi menjadi lemah dan kurang sehat, meningkatnya tingkat permusuhan antar anggota dan dapat menimbulkan ketidakpuasan kerja (Anggraini, 2014).

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) memiliki beberapa organisasi kemahasiswaan yang dapat menjadi wadah untuk mewujudkan aktualisasi diri mahasiswa. Organisasi kemahasiswaan yang dapat diikuti oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) adalah BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) FKIK UMY, Jari Mulia, *Healing Team*, PSM (Paduan Suara Mahasiswa), HIMIKA (Himpunan Mahasiswa Ilmu

Keperawatan), NCC (*Nursing Care Club*) dan IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada awal bulan Desember menunjukkan bahwa 11 mahasiswa yang menjadi responden pada studi pendahuluan, seluruh responden mengalami tanda dan gejala stres seperti sering merasa tidak sabar, cemas, sulit beristirahat ketika banyak mengerjakan tugas di organisasi dan sulit menenangkan diri ketika kesal. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gejala stres ringan dan sedang.

Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat mahasiswa yang mengalami tanda dan gejala stres. Teori dan hasil penelitian telah menyatakan bahwa stres pada mahasiswa dapat menyebabkan gangguan pada fisik dan performa akademik maupun berdampak pada organisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah *overload* aktivitas dan ketidakmampuan mahasiswa untuk menyesuaikan aktivitas ekstra (organisasi) dengan kegiatan akademik (Barboza & Soares, 2012). Oleh sebab itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran faktor – faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa PSIK yang mengikuti organisasi di FKIK UMY.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah, “Bagaimana gambaran faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa PSIK UMY yang mengikuti organisasi kemahasiswaan?”

C. Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa PSIK UMY yang mengikuti organisasi kemahasiswaan di FKIK UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Organisasi Kemahasiswaan

Sebagai sumber informasi untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada anggota organisasi, sehingga faktor tersebut dapat diminimalisir agar organisasi dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

2. Bagi Mahasiswa Ilmu Keperawatan

Sebagai sumber informasi untuk mengetahui gambaran faktor penyebab stres pada mahasiswa berorganisasi sehingga dapat mencari alternatif untuk beradaptasi dengan faktor tersebut, agar tidak mengalami stres dan mengganggu aktivitas akademik maupun status kesehatan.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Sebagai sumber pengetahuan baru dalam bidang kesehatan jiwa tentang faktor yang menyebabkan stres mahasiswa.

E. Penelitian Terkait

Penelitian yang pernah dilakukan dan terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Syofia (2012) dengan judul “Faktor – Faktor yang Menyebabkan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.” Penelitian ini merupakan penelitian

deskriptif dengan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 81 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Keperawatan program SI reguler dan ekstensi yang masih mengambil mata kuliah skripsi I dan II pada tahun ajaran 2008/2009 dan masih aktif kuliah dan belum sidang skripsi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang mengacu pada data demografi dan faktor – faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Syofia memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu meneliti tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres dan responden yang digunakan adalah mahasiswa. Perbedaan penelitian ini adalah karakteristik mahasiswa yang diteliti, teknik sampling dan tempat penelitian.

2. Penelitian Febrina (2013) dengan judul “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa PSIK Angkatan 2012 Dalam Menghadapi *Objective Structure Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.” Desain penelitian ini adalah deskriptif non eksperimen dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa PSIK UMY angkatan 2012 sejumlah 170 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen. Persamaan penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dan meneliti pada mahasiswa PSIK. Perbedaannya yaitu pada teknik sampling dan karakteristik responden.

3. Penelitian Shultz (2011) dengan judul “*Factors Related to Stress in Nursing Students*” penelitian ini menggunakan *literature review* sebagai metode penelitian. Informasi dikumpulkan dari *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*, PsycINFO dan MEDLINE-EBSCO host database dengan kriteria inklusi studi yang diterbitkan antara tahun 2002 dan 2011. Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan yaitu berupa studi *literature review* dan deskriptif kuantitatif.