

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Stres tidak terpisahkan dari kehidupan setiap individu, suatu fenomena yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stres merupakan respon atau reaksi tubuh ketika dihadapkan dengan sesuatu yang melampaui kemampuannya. Setiap manusia memiliki pengalaman stres bahkan sebelum lahir (Looker, 2005; Smletzer & Bare 2008).

Adapun firman Allah dalam Al-Qur'an yang menerangkan tentang stres.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

وَالْأَنْفُسِ وَالْتَئِمَّاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. 2-155).

Ayat Al-Qur'an tersebut menjelaskan bahwa manusia tidak pernah terlepas dari tekanan dan cobaan. Setiap orang akan berbeda dalam menghadapi tekanan dan cobaan-cobaan tersebut. Orang-orang yang sabar dalam menghadapi tekanan dan cobaan-cobaan dari Allah maka orang-orang tersebut akan terhindar dari stres.

Stres terjadi diawali dengan munculnya stresor, stresor merupakan dorongan atau tuntutan yang mengganggu kestabilan sistem tubuh individu. Sistem tubuh terganggu karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki individu. (Potter & Perry, 2009; Yosep, 2014).

Tuntutan yang muncul tidak sesuai dengan kemampuan menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan. Tekanan yang terus menerus terjadi, akan menyebabkan terjadi *overload* yang akan mengakibatkan terjadinya distress dalam bentuk kelelahan, baik kelelahan fisik maupun mental, imunitas menurun, dan emosi menjadi mudah meledak-ledak. Stres yang berkelanjutan akan menyebabkan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres pada individu menurun (Potter & Perry, 2005).

Stres dalam jangka panjang akan mempengaruhi sistem saraf yang mengatur detak jantung, tekanan darah, dan sistem pencernaan. Hal tersebut dapat menyebabkan penyakit fisik, seperti sindrom iritasi usus, serangan jantung, arthritis, dan sakit kepala kronis (Frey, Rebecca J., 2009).

Stres selain berpengaruh pada kesehatan juga akan berdampak pada kehidupan akademik mahasiswa. Menurut Angola & Ongori (2009), stres akan menyebabkan mahasiswa sulit berkonsentrasi, gugup dan tegang. Hasil penelitian Khan, Altaf, dan Kausar (2013) tentang pengaruh stres pada kehidupan akademik mahasiswa, menunjukkan stres signifikan memiliki efek negatif terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Stres berat dapat menyebabkan prestasi mahasiswa menurun, menurunkan kemampuan belajar secara efektif, efisien, dan manajemen waktu yang lebih baik.

Penelitian tentang prevalensi kejadian stress pada mahasiswa pernah dilakukan di beberapa Universitas. Salah satunya di Universitas Sumatra Utara, diketahui bahwa dari 202 mahasiswa keperawatan yang mengalami stres ringan sebanyak 62 orang (30.7%), stres sedang sebanyak 137 orang (60.8%) dan berat sebanyak 3 orang (1.5%) (Simbolon, 2012).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Luthfia (2013), pada 91 mahasiswa keperawatan Universitas Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan persentase mahasiswa yang mengalami stres ringan 63,6%, dan stres berat 36,4%. Penelitian serupa juga pernah dilakukan terhadap 104 mahasiswa keperawatan Universitas Indonesia (Purwati, 2012) menunjukkan hasil 30% mahasiswa mengalami stres ringan, 43,3% mahasiswa terindikasi stres sedang, 11,5% mahasiswa mengalami stres berat, dan 1,9% mengalami stres sangat berat. Berdasarkan penelitian tersebut terbukti pula bahwa semakin tinggi tingkat stress yang dialami semakin sering memeriksakan diri pusat pelayanan kesehatan.

Aktivitas mahasiswa di perkuliahan tidak terlepas dari stres. Kehidupan perkuliahan mahasiswa saat ini sangat kompleks, tidak sekedar menghadiri perkuliahan, mengikuti ujian, kemudian lulus, banyak aktivitas, dan kegiatan non akademik yang dijalani. Bersosialisasi dan beradaptasi dengan teman sesama mahasiswa, mengikuti kegiatan organisasi, dan kegiatan lainnya. Semakin tinggi aktivitas dan berhubungan dengan orang lain maka semakin tinggi pula kemungkinan mengalami stres (Govaerts S & Gregoire, 2004).

Nasir & Muhith (2011), menjelaskan salah satu sumber stres adalah lingkungan atau komunitas. Sumber stres lingkungan atau komunitas, salah satunya adalah tuntutan pekerjaan atau kegiatan ekstrakurikuler, mahasiswa yang berorganisasi memiliki intensitas kegiatan yang lebih dibanding mahasiswa yang tidak berorganisasi. Semakin tinggi aktivitas, maka semakin tinggi intensitas berhubungan dengan orang lain, dan semakin tinggi pula kemungkinan terjadi konflik, sehingga stresor yang dimiliki pun semakin besar.

Stres terjadi dipengaruhi oleh beberapa faktor, Potter & Perry (2009) menjelaskan faktor yang mempengaruhi stres antara lain; aspek stressor dan karakteristik individu yang merespon stressor. Aspek stressor diantaranya intensitas stressor, durasi stressor, jangkauan, jumlah dan sifat stressor. Mahasiswa yang berorganisasi memiliki intensitas, durasi, dan jumlah stressor yang lebih dibandingkan mahasiswa yang tidak berorganisasi, stressor yang muncul seperti *jobdesk* organisasi yang harus dikerjakan setiap hari, tanggungjawab terhadap jabatan, dan tuntutan organisasi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 3 mahasiswa PSIK yang berorganisasi, ditemukan bahwa mahasiswa yang berorganisasi menyatakan hampir tidak memiliki waktu untuk beristirahat setiap hari, terutama menjelang kegiatan atau acara-acara besar organisasi. Hal tersebut dikarenakan intensitas rapat yang meningkat, *survey*, bertemu dosen kemahasiswaan, dan mengerjakan tugas-tugas lainnya.

Karakteristik individu dapat mempengaruhi respon terhadap stres, antara lain; tingkat pengontrolan personal, ketersediaan dukungan sosial, perasaan mampu, dan penghargaan kognitif. Peneliti melakukan wawancara terhadap 2 mahasiswa yang berorganisasi, tentang karakteristik individu ditemukan bahwa mahasiswa pengurus organisasi kurang mampu mengontrol diri ketika mendekati suatu kegiatan organisasi yang besar, mendapatkan banyak tugas dan tuntutan organisasi bersamaan dengan ujian semester. Mahasiswa pengurus organisasi memiliki dukungan sosial dari anggota organisasi, namun kurang mendapatkan dukungan dari keluarga. Pengurus organisasi menyatakan kurang mendapatkan penghargaan.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 7 mahasiswa PSIK yang berorganisasi di FKIK UMY, menunjukkan : 2 mahasiswa mengalami tanda gejala stress ringan diantaranya mudah berkeringat, sulit untuk tenang, merasa khawatir, dan takut karena nilai turun akibat organisasi. Lima mahasiswa mengalami tanda gejala stress sedang diantaranya membutuhkan waktu lama untuk tidur atau beristirahat, mudah merasa lelah, mudah marah ketika tugas atau pekerjaan menumpuk, dan kadang merasa gelisah.

Stres tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berorganisasi. Mahasiswa yang berorganisasi memiliki faktor stres dan sumber stres yang lebih di banding mahasiswa yang tidak berorganisasi, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang stres yang terjadi pada mahasiswa yang berorganisasi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) yang berorganisasi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY)?”.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang berorganisasi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa PSIK yang berorganisasi di FKIK UMY.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa (tingkat stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat).

Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa mampu mengetahui tentang stres.
- b. Mahasiswa dapat mengenali tanda gejala stres sehingga mampu mencegah dan menangani stres.

2. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan
 - a. Hasil data dari penelitian dapat dijadikan informasi untuk PSIK FKIK UMY dalam usaha mencegah dan menangani stres pada mahasiswa PSIK, khususnya mahasiswa PSIK pengurus organisasi.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembinaan kepada mahasiswa PSIK pengurus organisasi.
3. Bagi Peneliti Lain
 - a. Mengetahui gambaran tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa yang berorganisasi di FKIK UMY.
 - b. Hasil penelitian dapat menjadi informasi untuk penelitian selanjutnya.
 - c. Meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan pemahaman mengenai stres yang terjadi pada mahasiswa yang berorganisasi.

Penelitian Terkait

Penelusuran peneliti sejauh ini tidak ditemukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Pengurus Organisasi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Namun dari hasil penelusuran didapat ada beberapa penelitian terkait, antara lain :

1. Angola & Ongori (2009) dengan judul “*An Assesment of Academic Stress Among Undergraduate Students : The Case of University of Botswana*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumber, tanda,

gejala, dan efek stres pada pelajar di Universitas Botswana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sumber stres pada mahasiswa adalah beban akademik seperti tugas dan ujian, sumber belajar yang tidak adekuat, penurunan motivasi, kinerja akademik yang buruk, dan ketakutan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan teknik sampling *convenient random sampling*.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah teknik sampling yang digunakan, teknik sampling yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah *simple random sampling*.

Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif.

2. Purwati (2012) dengan judul “Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia”. Penelitian ini dilakukan pada 104 mahasiswa, desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif. Bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres terhadap subvariabel (usia, jenis kelamin, indeks prestasi, dan jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan) dengan menggunakan teknik *sampling simple random sampling* dan metode *cross secsional*. Hasil penelitian diperoleh rata-rata mahasiswa berusia 19,38 tahun, didominasi perempuan (95,2%), sebagian besar memiliki indeks prestasi *Cum laude* (62,5%), tidak pernah mengunjungi pelayanan kesehatan kurun

waktu satu bulan terakhir (58.7%), teridentifikasi memiliki stres akademik sedang (43,3%). Semakin tinggi tingkatan usia maka stres akademik semakin menurun, dan semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin sering mengunjungi pelayanan kesehatan. Tingkat stres terhadap jenis kelamin dan indeks prestasi tidak memiliki perbedaan.

Perbedaannya terdapat pada desain penelitian yang menggunakan *cross sectional* sedangkan penelitian ini menggunakan deskriptif.

Persamaannya terdapat pada tema dari penelitian yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa dan teknik sampling yang di gunakan, yaitu *simple random sampling*.

3. Khan, *et al.* (2013) dengan judul “*Effect of Perceived Academic Stress on Students’ Performance*”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek stres akademik terhadap kinerja siswa dan dampak dari variabel demografis seperti jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan. *Sampel* yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 150 responden dan teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap kinerja siswa, stres mengakibatkan efek negatif dari stres terhadap kehidupan akademik mahasiswa, stres berat dapat menyebabkan prestasi mahasiswa menurun, menurunkan kemampuan belajar secara efektif, efisien dan manajemen waktu yang lebih baik.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada teknik *sampling* yang digunakan, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah desain yang digunakan adalah deskriptif dan tema penelitian, yaitu stres.

4. Simbolon (2013) dengan judul “Gambaran Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Tahun 2012”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa pendidikan sarjana fakultas keperawatan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengambilan sampling yaitu *probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 202. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 62 orang (30.7%), stres sedang sebanyak 137 orang (60.8%) dan berat sebanyak 3 orang (1.5%).

Perbedaannya terdapat pada teknik sampling yang menggunakan *probability sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Persamaanya terdapat pada desain yang digunakan yaitu deskriptif serta tema dari penelitian yaitu gambaran tingkat stres mahasiswa.