

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Transformasi besar yang dirasakan mahasiswa antara bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA) dulu dan kuliah di universitas sekarang. Transformasi tersebut disebabkan adanya perbedaan sistem pendidikan dan bertambahnya tugas dan tanggung jawab siswa seiring berjalannya masa studi. Perguruan tinggi pasti memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah menengah dan tentunya juga memiliki tuntutan yang berbeda. Sejumlah besar mahasiswa masih kewalahan menyelaraskan model belajarnya dengan lingkungan akademik di universitas, tertegun akan lamanya masa belajar yang lebih panjang serta berbeda, atau tak mampu menata periode dalam belajar, berorganisasi, dan perkuliahan, hal tersebut berdasarkan Rossiana (Tuasikal & Retnowati, 2018).

Mahasiswa juga diharapkan mampu memenuhi tuntutan dalam perkuliahan seperti beragam jenis tugas, menghadapi kompleksitas materi di perkuliahan yang tingkat kesulitannya dari tahun ketahun semakin sulit, mahasiswa juga diuntut bisa menyesuaikan kehidupan sosialnya di lingkungan perguruan tinggi dan pemenuhan harapan untuk bisa meraih pencapaian akademik. Berdasarkan dari penelitian Labrague (Agustiningsih, 2019) bahwasannya mahasiswa keperawatan ditemukan menderita lebih banyak stres akademis dan eksternal dibandingkan mahasiswa ahli terapi fisik, kedokteran, farmasi, dan kedokteran gigi.

Berdasarkan Lal dan Rohtak (Agustiningsih, 2019) bahwa beban pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan cukup besar karena mereka harus menjaga keseimbangan tidak hanya dalam aktivitas intelektual serta kegiatan klinis, namun pula dalam eksistensi mereka sebagai orang yang menuju dewasa. Penyesuaian diri pada siswa tahun pertama dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi. Jika individu tidak beradaptasi dengan bidang pendidikan, maka dapat menghadapi distraksi psikologis, satu diantaranya yakni stres. Lingkungan perkuliahan yang dimana mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru menyebabkan mahasiswa baru akan mengalami perubahan. Tuntutan ini dapat menimbulkan masalah. Dengan kata lain, hal ini dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa baru, Handono dan Bashori (Maulina dan Sari, 2018).

Dalam sebuah wawancara terhadap mahasiswa tahun pertama menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang dirasakan mahasiswa baru saat awal mula memasuki dunia perkuliahan. Perbedaan yang dirasakan ini juga berlaku pada sistem pembelajaran, lingkungan pergaulan, dan aktivitas sehari-hari. Beberapa mahasiswa baru pada awalnya merasa skeptis dan takut untuk melanjutkan belajar di dunia perkuliahan. Mereka takut tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dunia perkuliahan. Dalam wawancara lainnya, beberapa mahasiswa baru mengungkapkan kekhawatirannya bahwa perubahan yang terjadi pada tahun pertama studinya menimbulkan kecemasan dan ketakutan kemudian memungkinkan kurang optimal dalam jalannya kegiatan perkuliahan mereka (Pusvitasari, dan Jayanti, 2020).

Pada mahasiswa tahun pertama mereka mengalami peningkatan secara emosional, hal tersebut dikarenakan perubahan dan penyesuaian lingkungan baru di perguruan tinggi yang kerap kali perpindahan tersebut menyebabkan mahasiswa tahun pertama harus menghadapi lingkungan baru sehingga menimbulkan perubahan dan stres sehingga tidak sedikit mahasiswa tahun pertama yang bingung bagaimana cara mengatasi permasalahan dan konflik yang dihadapinya. Berdasarkan evaluasi akan *American College Health Association* (ACHA) periode 2013 di Amerika, mengungkapkan stress adalah salah satu persoalan besar yang di hadapi mahasiswa sepanjang sesi kuliah. Sejumlah 27,9 % atas 32.964 mahasiswa membrnarkan bahwasannya stres mengganggu performa studi mereka. Menurut Prasetyawan & Ariati (2018) dalam penelitian di Universitas California menemukan bahwa 300.000 mahasiswa tahun pertama di 500 perguruan tinggi mengalami stres dan depresi. Satu dari unsur yang memicu mahasiswa yakni pola pikir mereka yang terlalu khawatir dengan apa yang terjadi dalam aktivitas mereka.

Persentase siswa yang mengalami stres berkisar antara 38 hingga 71% secara global, sedangkan di Asia berkisar antara 39,6 hingga 61,3%. Lain halnya di Indonesia sendiri, kemunculan pelajar yang menghadapi stres ditemukan sejumlah 36,7-71,6%, Fitasari (Ambarwati et al,2017). Sedangkan menurut penelitian oleh Fauziyyah, Awinda, & Besral, (dalam Ramadhany dkk, 2021) stres yang dialami oleh mahasiswa Indonesia semasa perkuliahan daring sebesar 55,1% ditambah lagi dengan angka kecemasan semasa perkuliahan daring sebesar 40%. Di Jawa Timur 12,8%. Mahasiswa kedokteran yakni satu mahasiswa yang kerap diwartakan bisa menderita stres.

Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mustikawati, dan Efendi (2023) Sebanyak 53% pelajar di Jawa Timur dilaporkan mengalami stres kategori ringan, sedangkan 4,9% melaporkan mengalami stres kategori sangat berat. Berdasarkan penelitian Mudjijanti (2021)) menunjukkan bayangan status stres studi mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun pada Pendidikan jarak jauh di waktu pandemi menunjukkan sebesar 47% masuk dalam kategori ringan, 50% dalam golongan sedang, dan 3% dalam kategori berat. Sedangkan berdasarkan M Muhaimin (2018) dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sebagian besar mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Kesehatan (61,4%) nampaknya menderita stres patologis (stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat).

Mahasiswa di tahun-tahun awal perkuliahan cenderung mengalami keteteran, mahasiswa mengalami kendala seperti; Terdapatnya perbedaan latar belakang budaya dan tempat tinggal baru bagi mahasiswa yang merantau (Wahyudi et al, 2017). Menurut Sasmita & Rustika (2015) Stres yang dirasakan mahasiswa disebabkan oleh adaptasi diri. Adaptasi umumnya dialami oleh siswa tahun pertama, karena adanya perubahan struktur kehidupan setelah peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Terdapat berbagai hal yang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres diantaranya yaitu merupakan tugas-tugas selama proses pembelajaran di bangku perguruan tinggi. Menurut Hayes,et al(2015) stres di kalangan mahasiswa bisa muncul di karenakan terdapat sumber stres seperti sumber akademik,lingkungan, dan mungkin juga karena emosi atau masalah pribadi mahasiswa. Stresor tersebut dapat mengganggu kemampuan belajar mahasiswa

dan juga prestasi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi permasalahan di perguruan tinggi, maka mahasiswa mengalami keadaan psikologis yang tidak menyenangkan sehingga berujung pada stres. Stres bisa di definisikan sebagai kondisi atau perasaan yang di rasakan seseorang ketika suatu tuntutan melebihi kapasitas pribadi dan sosial yang dapat di lakukan oleh individu tersebut.

Pendidikan keperawatan di anggap sebagai suatu kejadian yang medebarkan tidak hanya kerana tuntutan akademik yang begitu tinggi, namun juga di karenakan persyaratan klinis dan tantangan kompleks dalam pengaturan klinis. sheu et al (Dalam muhammad afzal *et al*, 2016) Stres merupakan sebuah faktor penting dalam proses pendidikan keperawatan di karenakan stres dapat mempengaruhi prestasi akademik dan juga kesejahteraan siswa. Selama proses pendidikan dan pelatihan keperawatan di perguruan tinggi mahasiswa keperawatan sering di hadapkan dengan berbagai macam stresor yang hal ini secara langsung atau tidak langsung dapat mengganggu proses belajar, kinerja, dan ketenangan pikiran dan tubuh siswa secara keseluruhan. Maka dari itu stres berpengaruh terhadap kehidupan mahasiswa baik secara positif maupun negatif hal tersebut tergantung pada bagaimana mahasiswa memandang stres tersebut dan mengendalikannya yang mereka rasakan.

Namun pengaruh stres terhadap kondisi kesehatan dan akademik mahasiswa itu tergantung pada cukupnya perilaku coping yang berperan penting dalam penyesuaian dan pengelolaan stres. Hal ini menjelaskan secara tidak langsung bahwa stres tersebut tidak bisa di hindari oleh mahasiswa

keperawatan namun mahasiswa bisa mengatasinya agar mahasiswa bisa mencapai kesuksesan dalam akademik dan klinis. Strategi coping merupakan elemen pokok dari reaksi stres dan menjadi faktor pasti yang penting sebagai hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres itu sendiri. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi berbagai pemicu stres sangatlah penting. Setiap orang biasanya menggunakan satu atau lebih strategi coping untuk mengatasi atau mengendahkan stres. Hendaknya mahasiswa menggunakan strategi coping yang efektif, karena strategi coping yang efektif bisa menyokong pelajar guna meraih perolehan belajar yang jauh lebih baik dan juga membantu menghilangkan stres. Usaha yang dilangsungkan pelajar guna menyikapi atau menangani stres berdasar pada Lazarus & Folkman (Sentani, 2020), usaha yang dilangsungkan siswa guna menanggulangi atau menghadapi stres dinamai dengan coping. Penegasan mengenai stres, coping, serta kesehatan mental ditegaskan dalam kerangka teori Lazarus & Folkman yakni bentuk transaksional, yang mana tahapan coping ialah mediator di tengah stres dan vitalitas mental selaku *outcomes*.

Seiring transformasi yang dialami pada eksistensi siswa taun pertama, tiap siswa juga mempunyai metode yang beragam guna menghadapi permasalahan dan beban psikologisnya. Diluar memerlukan keterampilan menyelaraskan diri, pemilihan strategi coping yang sesuai bisa menolong mahasiswa menyesuaikan diri pada situasi sekitar, aturan, dan aktivitas segar di universitas tempat mereka melanjutkan studi. Taktik coping mengacu ke beragam efek, psikis serta tingkah laku guna mengendalikan, menoleransi, dan

mereduksi situasi ataupun keadaan yang menekan, hal berdasarkan Muslimah & Aliyah, 2013 (Pusvitasari dan Jayanti, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut; Adakah hubungan stres dengan coping pada mahasiswa kesehatan tahun pertama Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Stres Dengan Coping Pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi stres pada mahasiswa kesehatan tahun pertama di universitas muhammadiyah ponorogo.
2. Untuk mengidentifikasi Coping pada mahasiswa kesehatan tahun pertama di universitas muhammadiyah ponorogo.
3. Menganalisis hubungan stres dengan Coping pada mahasiswa kesehatan tahun pertama di universitas muhammadiyah ponorogo.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dan informasi bagi seluruh mahasiswa mengenai hubungan stres dengan coping pada mahasiswa kesehatan tahun pertama Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Hasil dari penelitian hubungan stres dengan coping terhadap mahasiswa kesehatan tahun pertama semoga dapat menambah wawasan dan informasi bagi penulis.

2. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan pengetahuan bagi pembaca untuk menambah wawasan informasinya tentang hubungan stres dengan coping terhadap mahasiswa kesehatan tahun pertama.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan tentang hubungan stres dengan coping terhadap mahasiswa kesehatan tahun pertama.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dijadikan bahan referensi dan masukan bagi peneliti selanjutnya ketika melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan stres dengan coping terhadap mahasiswa kesehatan tahun pertama.

1.5 Keaslian penelitian

1. Suci Widiani, Dra. Atiek Sismiati S., Dra. Gantina Komalasari, M.Psi., judul penelitian “Hubungan Tingkat Stres Dengan Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ” Riset ini bertujuan guna menggambarkan kadar stres serta penggunaan taktik coping ke mahasiswa penulisan skripsi di

jurusan BK FIP UNJ tahun 2008, dan guna melihat korelasi di tengah kadar stres dan penggunaan taktik coping. Riset ini menggunakan metode deskriptif pada jenis korelasional. Sampel riset terdiri dari 65 mahasiswa yang tengah menulis skripsi di Jurusan BK FIP UNJ lewat penggunaan cara sampling jenuh. Teknik pengumpulan data adalah memanfaatkan kuesioner pada kedua variabel. Temuan riset memperlihatkan bahwasannya 51% siswa memiliki kadar stres tinggi serta 49% memiliki kadar stres rendah. Ketika stres rendah, 84,4% siswa memanfaatkan *problem-focused coping* serta 15,6% siswa memanfaatkan *emosi-focused coping*. Saat stres tinggi, 57,6% siswa memanfaatkan *problem-focused coping* dan juga 42,4% siswa memanfaatkan *emosi-focused coping*.

2. Uswatun Hasanah, judul penelitian “Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan” Riset ini dimaksudkan melihat korelasi ditengah stres dan taktik koping. Format riset yang dimanfaatkan dalam penelitian yakni deskriptif korelasi. Riset ini memanfaatkan taktik *cross sectional* yakni dilaksanakan ekstraksi sampel di satu masa. Uji statistik yang dimanfaatkan di riset yakni uji *Chi Square*. Temuan analisis memperlihatkan 81 siswa (69,23%) yang mengalami stres ringan, 77 siswa (95,1%) memanfaatkan taktik coping adaptif, serta dari 36 siswa yang menderita stres sedang, 30 siswa menggunakan strategi coping maladaptif (8,3%). Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dan strategi coping. Memodifikasi stres memerlukan strategi koping adaptif.

3. Herna Angelica , Evelyn Hemme Tambunan, judul penelitian “Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19” Maksud riset ini yakni guna melihat bayangan kadar stres serta koping di mahasiswa sepanjang kelas virtual di waktu wabah Covid-19. Metode pengambilan yakni memanfaatkan convenience sampling. Sample riset yakni mahasiswa program studi pendidikan ners jenjang akademik dan profesi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia yakni sejumlah 157 responden melalui Periode riset yakni bulan September hingga November 2020. Instrumen riset yang dimanfaatkan yakni kuisioner yang kredibel. yakni *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DDAS-42) serta taktik koping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas, 83 (52,8%) siswa, memiliki tingkat stres normal, dan mayoritas, 72 (45,9%) siswa, memanfaatkan taktik coping yang menitikberatkan ke emosi.
4. Aveena Arreola Rodameria, Annastasia Ediaty, judul penelitian “Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama” maksud riset ini yakni guna melihat korelasi di tengah taktik koping akan stres melalui penguasaan diri ketika belajar (*self-regulated learning*) di mahasiswa taun perdana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi riset ini adalah yakni Psikologi Universitas Diponegoro periode 2017 yang totalnya 230 orang. Sampel riset bertotal 139 siswa yang didapat melalui pemanfaatan taktik *convenience sampling*. Uji korelasi *Spearman Brown* memperlihatkan bahwa terdapat korelasi baik yang tinggi di tengah taktik coping pada stres

melalui penguasaan diri dalam belajar ($r_{xy} = 0,493$; $p < 0,001$). Baiknya taktik coping pada stres berkorelasi pada baiknya kemampuan siswa mengatur diri belajar.

5. Nia Agustiningsih, judul penelitian “Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan” Maksud riset ini guna mengetahui bayangan stres akademik serta taktik koping di mahasiswa keperawatan. Populasi pada riset ini yakni mahasiswa keperawatan (DIII Keperawatan dan S1 Keperawatan) yang sesuai syarat riset lewat ekstraksi sampel yakni purposive sampling. Ekstraksi data mengenai stres akademik serta taktik koping memanfaatkan angket *Student Nursing Stres Index* (SNSI) serta angket Way Of Coping. Berdasarkan temuan riset, mayoritas siswa menderita kadar stres sedang yakni sejumlah 24 siswa (47,06%). Sedangkan data yang diperoleh memperlihatkan bahwasannya semua siswa yang menderita stres akademik memanfaatkan taktik coping yang dinamai dengan *problem-focused coping* ataupun *emotion-focused coping*.