

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada masa perkembangan dewasa muda dimana rentang usia mereka berada pada angka 18 hingga 20 tahun. Pada usia ini, mahasiswa ditempatkan pada masa transisi karena perpindahan masa perkembangan mereka dari masa remaja menuju dewasa. Pada masa perkembangan ini, mahasiswa ingin mengaktualisasi ide-ide serta pemikiran mereka (Dariyo, 2003). Aktualisasi ide dan pemikiran ini diimplementasikan dalam aktivitas perkuliahan maupun aktivitas pribadi sehari-hari dan memungkinkan mahasiswa terpapar masalah yang mengarahkan mereka pada keadaan tertekan atau lebih dikenal dengan stres.

Stres menurut Isaacs (2004) dalam Sriati (2008) adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang, sehingga membutuhkan coping dan adaptasi. Stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa memperdulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif dimana respons tubuh dapat diprediksi tanpa memperhatikan stresor atau penyebab tertentu dijelaskan oleh Selye dalam teori adaptasi umumnya (Sriati, 2008). Stres juga merupakan keadaan alamiah yang terjadi pada setiap orang termasuk mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengatasi stres dengan melakukan coping individu karena kondisi stres yang tidak teratasi dapat berdampak pada kondisi psikologis ataupun kondisi fisiknya (Hartono, 2007, Perry & Potter, 2005, Lubis, 2009). Survei yang dilakukan di Amerika Serikat memberikan data bahwa sebanyak 8,68% partisipan yang

semuanya merupakan mahasiswa, mengaku selalu mengalami stres, 43,5% mengaku terkadang mengalami stres (Covington, 2012). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan di Bogor menyatakan sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa mengalami stress tingkat tinggi karena masalah pribadi, perkuliahan, dan adaptasi dengan lingkungan (Hernawati, 2006). Penelitian lain di Jakarta dan Sumatera, menyebutkan bahwa semua responden yang merupakan mahasiswa mengalami stress dengan tingkatannya yaitu stress tingkat sedang yang terbanyak (Wahyuni, 2012; Purwati, 2012; Melisa, Astrini, 2012). Sedangkan di Kediri dan Bandung didapatkan data bahwa pada mahasiswa tingkat III dan tingkat akhir yang menjadi responden mengalami stress, dengan tingkat stress ringan adalah yang paling banyak ditemui (Antono, Yani, 2012; Suwantina, Hadi, Kasim, 2011).

Beberapa penelitian tentang keadaan stres pada mahasiswa membuktikan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stress baik tingkat ringan, sedang, maupun tinggi. Keadaan demikian perlu diatasi agar tercapai kesehatan jiwanya dengan respon atau reaksi terhadap stres. Respon ini adalah perilaku adaptif berupa mekanisme koping efektif termasuk kemampuan diri dalam mengendalikan diri, mencari dukungan, dan model koping. Mencari dukungan adalah salah satu metode yang penting untuk kesejahteraan mereka dan kondisi stres yang dialami karena dapat membantu masa – masa sulit ketika mendapatkan masalah atau tekanan (Perry; Potter, 2005, Nevid; Rathus: Greene, 2005, Gibbons, Dempster, & Moutray, 2010). Mekanisme koping dimana salah satu caranya dengan sistem pendukung sosial dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan secara langsung dilakukan dengan cara bertemu dengan teman atau keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan

mencari solusi. Sedangkan dukungan tidak langsung dilakukan dengan panggilan jarak jauh melalui alat komunikasi, pesan pendek, serta media internet seperti jejaring sosial (Madcoms, 2010).

Jejaring sosial memfasilitasi komunikasi dengan orang lain, seperti menuangkan pikiran atau ide, berkomunikasi dengan teman jauh, menyebarkan informasi kegiatan kepada teman-teman di jejaring sosial tersebut, atau berbagi dan mengirim data (Madcoms, 2010). Selain mencari dukungan langsung, dukungan tidak langsung seperti akses jejaring sosial pun kini dilakukan ketika mahasiswa mendapatkan masalah atau stres. Jejaring sosial dapat diakses melalui komputer maupun telepon genggam. Contoh jejaring sosial yaitu *facebook*, *twitter*, *multiply*, *friendster*, *blackberry messenger*, *myspace*, *linkdin*, dan *yahoo messenger* (Madcoms, 2010, Firman, 2012).

Pengguna jejaring sosial di Indonesia tercatat mencapai enam juta orang pada pertengahan bulan Juni 2009. Indonesia juga merupakan negara kedua terbesar dan teraktif menggunakan jejaring sosial dunia menurut survei Nasdaq tahun 2010. Angka tersebut diprediksi masih akan terus meningkat (Metrotvnews, 2011; Herutomo, 2010; Kasali, 2010). Sebagian besar pengakses jejaring sosial adalah anak – anak muda termasuk mahasiswa (Kasali, 2010). Data statistik lain yang mendukung ditunjukkan oleh situs *ignitesocialmedia.com*, menyatakan kebanyakan pengguna *facebook* merupakan mahasiswa perguruan tinggi (Chappel, 2012).

Mahasiswa menggunakan jejaring sosial untuk mengungkapkan ide atau pikiran dengan temannya baik secara langsung maupun tidak langsung di masa-masa perkuliahan untuk sekedar mengaktualisasi diri, berbagai informasi, atau cerita (Dariyo, 2003). Pemanfaatan jejaring sosial untuk sarana berbagi pikiran

atau mencurahkan perasaan berfungsi sebagai dukungan bagi mereka ketika mengalami stres.

Belum banyak data di Indonesia terkait hubungan mengakses jejaring sosial dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang juga memiliki masa stres baik akademik maupun sumber stres dari dalam dirinya sendiri (Dariyo, 2003). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 12 orang mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya menghasilkan data bahwa mereka memiliki jejaring sosial dan 11 orang diantaranya menyatakan mengakses jejaring sosial ketika mendapatkan masalah atau tekanan selain untuk memperoleh informasi yang diinginkan. Wawancara yang dilakukan di lain kesempatan dengan mengatakan bahwa pengalaman tekanan yang pernah dirasakan adalah tentang penerimaan mengenai kenyataan bahwa mereka diterima di jurusan yang bukan pilihan pertama ketika ujian masuk perkuliahan. Hasil wawancara secara mendalam dengan mahasiswa lain dalam jurusan yang sama didapatkan keterangan bahwa awalnya ini bukan merupakan jurusan pilihan mereka dan selama menjalani perkuliahan mereka merasa kesulitan mendapatkan nilai yang memuaskan di bidang akademik. Pada mahasiswa semester pertama yang diwawancarai mengatakan bahwa tugas-tugas yang diberikan pada awal perkuliahan menyulitkan mereka untuk membagi waktu. Hal diprediksi terkait dengan masa transisi mahasiswa Ilmu Keperawatan sehingga mereka dituntut untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1. Bagaimana intensitas akses jejaring sosial yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang ?
- 1.2.2. Bagaimana tingkat stres yang dimiliki mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang ?
- 1.2.3. Bagaimana pengaruh intensitas akses jejaring sosial dengan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh intensitas akses jejaring sosial dengan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi intensitas akses jejaring sosial yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang.
- b) Mengidentifikasi tingkat stress Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang.
- c) Menganalisis pengaruh intensitas akses jejaring sosial dengan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai hubungan tingkat stres dengan akses jejaring sosial pada mahasiswa. Hal ini dapat membuktikan teori stres koping diri yang dihubungkan dengan salah satu media komunikasi

saat ini yaitu internet, khususnya jejaring sosial. Melalui penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan teori stres serta adaptasi yang termasuk mekanisme koping mahasiswa dengan perkembangan IPTEK yang pesat. Karena perkembangan IPTEK memungkinkan koping individu dilakukan melalui media elektronik, media masa, termasuk internet.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan data mengetahui tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa dan keefektifan koping berhubungan dengan intensitas akses jejaring sosial. Sehingga, diharapkan akan dapat diaplikasikan dalam keseharian individu untuk mengurangi keadaan stres mereka. Manfaat secara praktis dapat diberikan terutama di bidang keperawatan komunitas dan jiwa. Peran perawat sebagai edukator untuk memberikan edukasi terkait jejaring sosial sebagai media yang dapat dimanfaatkan ketika individu mengalami stres. Peran advokasi dan konsultan dilakukan untuk memberikan arahan serta perlindungan kepada individu yang membutuhkan media koping seperti jejaring sosial agar pelaksanaannya dapat berjalan sesuai dengan tujuan edukasinya untuk meningkatkan adaptasi terhadap kondisi stres.