

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Stres akademik menjadi topik yang menarik diperbincangkan selama bertahun-tahun. Stres akademik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan mahasiswa (McEwen, 2002; Clarke & Ruffin, 2008). Stres yang dialami mahasiswa dapat memberikan tantangan dalam mendapatkan suatu hal, namun apabila stres yang terjadi terlalu berlebihan maka akan berdampak negatif bagi kehidupan (Singh, et.al, 2013).

WHO memperkirakan bahwa stres akan menjadi salah satu penyebab kecacatan pada tahun 2020 (Lamk, 2010). Penelitian di Singapura menunjukkan bahwa 50% mahasiswa mengalami stres akademik (Ansari, et.al, 2014). Penelitian yang dilakukan di Jepang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik ataupun depresi mahasiswa keperawatan Jepang tergolong tinggi dengan presentase yang dapat melebihi 50% (Ahmadi, et.al, 2004). Penelitian oleh Irma, et.al (2005) pada 102 mahasiswa di Makasar menunjukkan 18% memiliki stres akademik rendah, 69% dengan stres akademik sedang dan 15% dengan stres akademik tinggi.

Mahasiswa yang mengalami masa transisi dari lingkungan sekolah ke universitas dapat mengalami gangguan psikologi, akademik ataupun sosial. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan sistem pendidikan yang terkait dengan perbedaan metode pembelajaran, persyaratan akademik baru dan hubungan antarmahasiswa. Akibatnya stres dapat terjadi pada mahasiswa (Hussien & Hussien, 2006). Stecker dalam Edwards, et.al (2010) menyebutkan bahwa

mahasiswa keperawatan memiliki stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain.

Mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang tinggi dalam menempuh pendidikan. Stres tersebut meliputi stres akademik, personal, klinis dan sosial. Berdasarkan penelitian, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester (Govaerst & Gregorie, 2004 dalam Purwati, 2012). Dari segi akademik penyebab stres meliputi terlalu banyaknya materi kuliah yang harus dipelajari, persiapan belajar untuk ujian, dan kebutuhan untuk bisa lulus dengan baik dalam program pendidikan keperawatan (Dutta et al, 2005; Gibbons et. al, 2009). Selain itu, mahasiswa keperawatan percaya bahwa mereka tidak memiliki waktu luang yang cukup selain belajar dan berkuat dengan tugas-tugas yang ada (Shriver dan Scott-Stiles, 2000). Waktu kuliah yang panjang dan takut akan kegagalan juga menjadi salah satu penyebab stres akademik (Jones & Johnston, 1997 dalam Edward, et.al, 2009).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa semakin meningkat (Papadopoulos & Ali, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Adlaf, et.al (2001) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa Universitas Kanada mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan stres yang terjadi berhubungan dengan perilaku mahasiswa yang tidak sehat seperti penyalahgunaan zat terlarang (Park, et.al, 2004), kesehatan psikologis yang kurang (Bovier, et.al, 2004; Zhang, et.al, 2012), kesehatan fisik yang kurang (Bitner et.al, 2001), penurunan partisipasi dalam kegiatan sosial (O'Brien et.al, 2008) dan prestasi akademik yang buruk (Sanders & Lushington, 2002).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Singh, et.al (2013) dengan menggunakan PSS menunjukkan bahwa mahasiswa wanita memiliki stres yang lebih tinggi dengan skor rata-rata 31.33 dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki dengan skor rata-rata 26.01. Selain itu, nilai rata-rata maksimum sebesar

29.66 terjadi pada mahasiswa keperawatan tahun kedua dan nilai rata-rata minimal 26.28 terjadi pada mahasiswa keperawatan tahun ketiga (Singh, et.al, 2013).

Stres akademik dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seperti depresi dan ansietas maupun kesehatan fisik. Stres akademik juga dapat dihubungkan dengan penurunan kepercayaan diri, kelas yang lebih rendah dan adaptasi kehidupan kampus yang lebih lambat (Kim, 2003 dalam Kang, et. al, 2013). Salah satu prediktor yang dapat mempengaruhi adaptasi stres adalah harga diri.

Harga diri telah lama diidentifikasi sebagai salah satu prediktor penting dalam adaptasi terhadap stres (Lazarus dan Folkmann, 1984 dalam Edward, et.al, 2009). Harga diri pada setiap orang memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Harga diri merupakan sebuah dimensi penilaian diri secara keseluruhan (Santrock, 2003). Harga diri juga merupakan kebutuhan puncak yang penting sebelum aktualisasi diri yang tercermin melalui tindakan. Kebutuhan tersebut sangat penting bagi semua kalangan tak terkecuali mahasiswa.

Mahasiswa memerlukan harga diri dalam menjalankan tugasnya. Harga diri seseorang yang tinggi dapat meningkatkan karakter positif seseorang seperti inisiatif dan persisten. Selain itu, harga diri yang tinggi juga dapat meningkatkan *self-efficacy*, citra tubuh, kepemimpinan, menurunkan frekuensi depresi dan kecemasan (Strong et.al, 2005, Straus et.al, 2001 dalam Ni, et.al, 2012).

Kang, et.al (2013) mengatakan bahwa harga diri dapat berhubungan dengan kepuasan akan jurusan yang ditempuh dan stres yang dialami mahasiswa. Harga diri merupakan faktor penting dalam perkembangan dan penerapan strategi manajemen stres pada mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik dan harus menentukan adaptasi sosial dan persiapan karier (Deniz, 2006 dalam Kang, et. al, 2013). Harga diri dapat meningkatkan

kesehatan mental mahasiswa. Sehingga peningkatkan harga diri untuk pencegahan masalah kesehatan mental sangat penting dilakukan.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa harga diri memainkan peran penting dalam perkembangan dan pengontrolan stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang lebih tinggi banyak ditemukan pada mahasiswa dengan harga diri yang lebih rendah dan kurang sadar akan kesehatannya (Hudd, et.al, 2000 dalam Sharma & Jagdev, 2012). Harga diri mewakili motivasi yang mempengaruhi persepsi dan perilaku koping yang akan mengatasi stres dengan cara mengurangi ancaman dan meningkatkan pemilihan dan implementasi strategi koping yang efektif (Sharma & Jagdev, 2012). Penelitian Emil (2003) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan ansietas, lingkungan, adaptasi dan masalah keluarga dan masalah akademik.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa jurusan keperawatan didapatkan data bahwa terdapat 6 orang yang menilai negatif tentang diri mereka dan 4 lainnya menilai dirinya secara positif. Penilaian negatif tersebut meliputi malas, sulit membagi waktu dan mudah terpengaruh. Sementara penilaian positif meliputi baik, setia dan berpikiran positif. Selain itu, juga didapatkan data bahwa terdapat 8 orang yang mengatakan sering mengalami stres selama perkuliahan dan 2 orang lainnya mengatakan jarang mengalami stres. Stres yang mereka alami banyak disebabkan oleh tugas yang banyak, ujian, nilai jelek dan juga kepanitiaan yang padat sehingga mereka merasa kesulitan membagi waktu.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang dapat dikemukakan adalah “Adakah hubungan antara tingkat harga diri dengan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengukur tingkat harga diri pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB
- b. Mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB
- c. Menganalisa hubungan antara tingkat harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi universitas terutama hal yang berkaitan dengan hubungan tingkat harga diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi pengembangan teori atau keilmuan berikutnya.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada para pembaca dan peneliti berikutnya tentang tingkat harga diri dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. Penelitian ini juga dapat menjadi salah satu bahan bagi institusi dalam pengembangan program yang berhubungan dengan peningkatan harga diri dalam menghadapi stres akademik.

