

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, dan jenjang pendidikannya lebih tinggi dari pada pendidikan menengah atas. Pendidikan lebih tinggi juga dapat mengubah status dari siswa menjadi mahasiswa (Gunanthi & Diniari, 2016). Mahasiswa umumnya akan mengalami masa transisi dalam menjalani pembiasaan hidupnya seperti permasalahan akademik yang melingkupi; adaptasi dengan lingkungan baru, adanya tekanan dalam belajar ataupun masalah dengan dosen dan teman. Selain itu masalah personal dalam diri, keluarga, juga adanya tekanan lain dari luar bisa menjadi pemicu timbulnya stres dalam kehidupan (Hou & Liu, 2016).

Pada penelitian (Beiter et al., 2015) tingkat stres yang paling tinggi dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada temuan ini mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang paling tinggi di bandingkan dengan mahasiswa baru dan mahasiswa tahun kedua. Dalam penelitian (Herlambang, 2016) masalah lain yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir adalah kemampuan diri, masalah keuangan, keamanan dan kenyamanan, dosen, metode belajar, metode evaluasi, dan sarana prasarana. Dimana salah satu pemicu stres atau stresor yang sering dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu penyelesaian tugas akhir atau skripsi (Cahyani, 2017).

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa akan dihadapkan pada beberapa stressor yang dapat menghambat pembuatan skripsi diantaranya kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan dalam mengumpulkan data, kejenuhan dalam pembuatan skripsi, kesulitan dalam menuangkan pemikiran kedalam bentuk tulisan, dosen pembimbing yang sibuk, serta kesulitan dalam mencari literature (Rozaq, 2014). Hal tersebut dapat memicu distres psikologis seperti depresi, cemas, sedih, ketidaknyamanan emosional, ketidak berhargaan diri, suasana hati, kelelahan dan sebagainya.

Pada penelitian Dewi (2016) mengutip dari Gadzella, Baloglu, Masten, and Wang (Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised) menyebutkan stres tidak selamanya memberikan dampak negatif terhadap individu. Stres dikategorikan menjadi dua, distres dan eustress. Eustress adalah jenis stres yang bisa memberikan dampak positif bagi individu yang mengalaminya. Sebaliknya distres adalah stres yang memberikan dampak negatif terhadap tubuh karena tubuh memberikan reaksi di luar batas kemampuan tubuh untuk memberikan coping terhadap stressor.

Distres memiliki dua komponen, yaitu fisik yang melibatkan tubuh dan psikologis di mana melibatkan bagaimana individu memahami keadaan dalam kehidupannya yang muncul akan adanya stressor dan membuat orang itu mengalami kecemasan, reaksi perilaku yang ditimbulkan adalah menangis, marah, pusing, mudah lelah dan lain sebagainya. Hal ini dikarenakan munculnya pemikiran negatif (ketakutan secara pemikiran) dimana kondisi tersebut akan mempengaruhi efeksinya, yaitu muncul perasaan sedih, gelisah, marah, dan emosi negatif lainnya. Kemudian akan

mempengaruhi pula kondisi fisiknya, yaitu menjadi mudah lelah, pusing, dan menangis (Sarafino, E. P., & Smith, 2010).

Penelitian distres psikologis pada mahasiswa di Australia menunjukkan bahwa 83.9% mahasiswa memiliki distres psikologis, dengan 64.7% diantaranya termasuk dalam kategori berkemungkinan memiliki penyakit mental ringan sedang dan 19,2% diantaranya berkemungkinan memiliki penyakit mental serius. Prevalensi yang tinggi pada mahasiswa membuktikan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang berisiko terhadap masalah-masalah pada kesehatan mental. Mahasiswa dilaporkan memiliki tingkat distres yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum (Stallman, 2010). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami distres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7 - 71,6% (Ambarwati et al., 2019). Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional stress, depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,2% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Jawa Barat menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional stress, depresi dan kecemasan dengan 7,8%.

Penyebab distres psikologis pada mahasiswa beragam, menurut penelitian (Retnaningsih et al., 2015) mengemukakan faktor penyebab stres adalah faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Faktor pribadi meliputi tidak bisa membagi waktu, faktor keluarga meliputi dukungan keluarga dan faktor akademik meliputi tugas yang terlalu banyak atau tugas menumpuk. Pada penelitian Aamir (2017) menyatakan bahwa sebanyak 54,6% mahasiswa keperawatan mengalami stres dengan tingkat tinggi

dibandingkan dengan mahasiswa diluar keperawatan. Adanya kegiatan praktik di laboratorium, praktik lapangan di tempat layanan kesehatan seperti rumah sakit, dan penyelesaian kasus medis menjadi faktor yang mempengaruhi stres (Oktiarini, 2018).

Pada penelitian (Hatmanti & Septianingrum, 2019) sebagian besar (62%) mahasiswa berada pada rentang tingkat stres berat, selain itu dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 240 responden didapatkan sebagian besar (52,5%) mempunyai manajemen waktu tidak baik memiliki tingkat stres berat. Hal ini sesuai dengan penelitian Krisdianto (2015) pada mahasiswa tingkat akhir (N:46) perguruan tinggi program Ners Alma Ata Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa responden yang dapat beradaptasi dengan stres mengalami minimal depresi sebanyak 19 mahasiswa (41,3%) dan rata-rata responden yang maladaptif dengan stresnya mengalami depresi rendah sebanyak 21 mahasiswa (45,7%), serta responden mengalami depresi sedang sebanyak 6 mahasiswa (13%).

Tingginya tingkat distress, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya, selain itu pada penelitian tersebut juga mengklasifikasikan dampak distress ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku (Musabiq & Karimah, 2018). Terdapat beberapa tanda bahwa stress telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak

dari stress diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku, stress berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas (Bressert, 2016).

Berdasarkan kasus diatas, masalah distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir menjadi sangat penting diidentifikasi untuk mencegah timbulnya distres atau stres negatif sehingga stres yang di alami mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat hilang atau berkurang. Dalam menghadapi stres dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan atau respon seseorang untuk mengatasi stresor dan memecahkan masalahnya atau biasa disebut dengan *coping* (Agung Krisdianto & Mulyanti, 2016).

Terdapat berbagai macam pendekatan yang menjelaskan mengenai strategi *coping* yang biasa digunakan oleh individu untuk menyelesaikan atau menghadapi permasalahan yang dianggap negatif. Salah satunya yaitu strategi coping spiritual. Agama dapat menjadi kontrol dalam setiap tingkah laku, memberi arahan, dukungan, dan harapan serta dukungan emosional (Utami & Amawidyati, 2012). Pargament (1997) mengembangkan pendekatan coping dengan menghubungkan coping dan agama yang biasa disebut dengan *religious coping*. Hal ini dikarenakan agama memiliki peranan penting dalam poros kehidupan manusia. Oleh karena itu agama menjadi salah satu cara pendekatan dalam melakukan coping. Coping religius yang menjadikan agama sebagai tendensi untuk mencegah stress dan depresi sangat penting.

Peneliti tertarik untuk melihat distres psikologis pada mahasiswa keperawatan non reguler tingkat akhir UNISA dikarenakan saat studi pendahuluan data mahasiswa terdapat penurunan data kelulusan dari tahun sebelumnya. Selain itu dihubungkan dengan coping religius karena berhubungan dalam kegiatan belajarnya mengenai keagamaan yang mana selayaknya memiliki bekal keagamaan yang cukup. Nilai-nilai keagamaan yang sudah dipelajari selayaknya dapat di implementasikan dengan baik. Salah satu implementasi dengan menjadikan agama sebagai pertahanan untuk menghadapi distres.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir didapatkan bahwa 7 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering merasakan tanda tanda distres psikologis diantaranya tidak mempunya mengontrol emosi, marah tanpa sebab, stres, mengalami kecemasan yang menyebabkan tidak bisa tidur pada malam hari, dan sering merasakan juga depresi dengan gejala yang dialami yaitu perasaan atau mood yang tidak stabil. Selain itu mahasiswa cenderung mengalami tanda tanda coping religius negatif diantaranya bahwa perasaan kecewa kepada tuhan karena tugas akhir yang tak kunjung selesai serta penyerahan diri kepada tuhan apa yang sudah ditakdirkan seperti hal nya putus asa. Namun beberapa mahasiswa merasakan bahwa dengan melibatkan tuhan masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan serta merasa ditemani tuhan saat menghadapi kesulitan tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih lanjut mengenai distress psikologis dan coping religius pada mahasiswa keperawatan

non reguler tingkat akhi. Penelitian ini penting dilakukan agar dapat melakukan fokus dalam upaya pencegahan distres psikologis yang tidak berkepanjangan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan distres psikologis dengan koping religius pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Bandung ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum merupakan tujuan penelitian secara keseluruhan dari yang ingin dicapai dalam penelitian. Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat distres psikologis dengan koping religius pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Aisyiyah Bandung.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi distres psikologis pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
- b. Mengidentifikasi koping religius pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
- c. Menganalisis hubungan distres psikologis dengan koping religius pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Aisyiyah Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi ilmu keperawatan jiwa dalam meningkatkan pengembangan pendidikan kesehatan sehingga dapat mengetahui

koping religius pada mahasiswa dapat meningkat dan menurunkan distres psikologis. Hasil penelitian juga dapat diharapkan menjadi sumber referensi untuk melakukan penelitian sebelumnya.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam mengidentifikasi distres psikologis yang berhubungan dengan koping religius pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, bagi peneliti dapat dijadikan masukan dalam melihat apakah ada hubungan pada ilmu teori dengan penelitian ini.

### **b. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Aisyiyah Bandung**

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan bisa menambah informasi maupun literatur dalam bidang ilmu keperawatan. Khususnya pada keperawatan jiwa mengenai hubungan distres psikologis dengan koping religius pada mahasiswa tingkat akhir.

### **c. Bagi petugas kesehatan**

Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi tentang distres psikologis dengan koping religius pada mahasiswa. Diharapkan agar tenaga kesehatan dapat memberikan dorongan ataupun motivasi kepada mahasiswa untuk menurunkan distres dengan strategi koping religius yang baik.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini diuraikan dalam bab-bab yang dijabarkan sebagai berikut:

## BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini sebagai pengantar untuk menuju pendiskripsian isi skripsi. Bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

## BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas mengenai landasan teoretis pada judul skripsi. Penjelasan mengenai kajian pustaka, hasil penelitian yang relevan, serta kerangka pemikiran pada hubungan tingkat distres psikologis dengan koping religius pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyiyah Bandung.

## BAB III. METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang relevan untuk peneliti gunakan dalam menjawab permasalahan penelitian tersebut. Penjelasan mengenai bab III ini berisi tentang metode penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, populasi dan sampel, waktu dan tempat penelitian, validitas dan reabilitas, metode pengumpulan data, etika penelitian dan teknik analisis data.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan hasil penelitian secara kuantitatif yang terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Terdiri dari gambaran distres psikologis, koping religius serta hubungan dari distres psikologis dan koping religius. Selain itu pada bab ini juga

membahas mengenai pembahasan secara kuantitatif dan menjelaskan mengenai keterbatasan penelitian.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran dari seluruh penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan dapat dikemukakan masalah yang ada pada penelitian serta hasil dari penyelesaian penelitian yang bersifat analisis obyektif. Sedangkan saran berisi mencantumkan jalan keluar untuk mengatasi masalah dan kelemahan yang ada. Saran ini tidak lepas ditujukan untuk ruang lingkup penelitian.