

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Stres merupakan suatu kondisi yang timbul akibat adanya interaksi dengan lingkungan yang dapat menimbulkan efek bagi sistem tubuh manusia, psikologis dan sosial dari seseorang (Saifudin et al., 2023). Stres akademik menjadi salah satu tantangan yang sering dihadapi mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, terutama di bidang keperawatan (Dodikrisno E Manery et al., 2024). Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan- tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Saifudin et al., 2023).

Stres akademik juga mencakup bagaimana mahasiswa memandang jumlah materi yang harus mereka kuasai serta persepsi mereka terhadap ketersediaan waktu yang cukup untuk memahami dan mengembangkannya. Selain itu, faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik adalah rendahnya keyakinan diri (self-efficacy) dalam menyelesaikan tugas akademik (Khairi Siregar & Rama Putri, 2019). Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kesehatan fisik mahasiswa. Berbagai strategi pengelolaan stres, termasuk teknik relaksasi, manajemen waktu, serta dukungan sosial dan spiritual,

berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif (Riset et al., 2023).

WHO (2018) menyebutkan bahwa stres merupakan isu serius yang memengaruhi sekitar 85 juta orang di seluruh dunia, baik pria maupun wanita. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 380 mahasiswa yang terdiri dari 182 mahasiswa perguruan tinggi negeri dan 198 mahasiswa perguruan tinggi swasta di Kota Lucknow menunjukkan bahwa 60% mahasiswa keperawatan dari perguruan tinggi negeri mengalami stres dengan mayoritas berada pada kategori sedang (23%). Sementara itu, di perguruan tinggi swasta, 62% mahasiswa keperawatan mengalami stres, dengan 27,6% berada pada tingkat sedang dan 1,0% mengalami stres berat. Wardi (2016) dalam penelitian yang dikutip oleh Fahmi, Dwidiyanti, & Wijayanti (2019) mengkaji tekanan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berdasarkan aspek fisiologis, psikologis, kognitif, dan perilaku.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa berdasarkan pilihan fakultas mereka telah dilakukan di berbagai universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres secara global berkisar antara 38% hingga 71%, sementara di Asia angka tersebut berada pada rentang 39,6% hingga 61,3%. Di Indonesia, tingkat stres akademik pada mahasiswa dilaporkan berada dalam kisaran 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2022). Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 35,5% mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang, sementara 40%

mengalami stres fisiologis dengan tingkat sedang (Yanuar Fahmi et al., 2022.).

Mahasiswa di Indonesia tergolong dalam remaja akhir dengan rentang usia berkisar 18 sampai 24 tahun. Pada masa remaja, banyak terjadi gejala dan konflik yang menyebabkan tingkat stres mahasiswa cenderung tinggi. Stres menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan karena erat kaitannya dengan berbagai aktivitas akademik yang dapat menimbulkan tekanan (Darma Sagita & Rhamadona, 2021). Mahasiswa berada dalam fase transisi dari remaja ke dewasa dan sering kali menghadapi berbagai tekanan akademik selama masa perkuliahan. Tuntutan akademis yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, serta beban tugas yang terus meningkat dapat memicu stres akademik. Kondisi ini berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menghambat performa akademik maupun aktivitas di luar perkuliahan (Najah Zuknisah, 2024).

Mahasiswa kesehatan umumnya menghadapi beban studi yang cukup besar, ditambah dengan tekanan dari praktik klinik serta tuntutan akademik lainnya. Pada tahun terakhir perkuliahan, mereka diwajibkan menyelesaikan skripsi sebagai bagian dari syarat kelulusan. Beban akademik yang semakin meningkat ini sering kali memicu stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di bidang keperawatan dan kebidanan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi

dibandingkan mahasiswa di tingkat lainnya, terutama akibat tuntutan akademik yang lebih kompleks (Riset et al., 2023).

Sedangkan mahasiswa non kesehatan juga mengalami beban stres akademik di tingkat awal maupun tingkat akhir yang tinggi. Studi ini membandingkan tingkat stres akademik antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa tingkat akhir dalam situasi pembelajaran, dengan hasil bahwa sebanyak 70% mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori tinggi. Mahasiswa tingkat awal cenderung mengalami stres akibat tekanan akademik, adaptasi terhadap lingkungan baru, dan keterbatasan dalam sistem pembelajaran, sementara mahasiswa tingkat akhir mengalami stres terkait tugas akhir, konsultasi dengan dosen, serta tekanan akademik lainnya (Kurnia Putri et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saifudin, Adawiyah, dan Mukhaira (2023) dalam (Saifudin et al., 2023) faktor yang dapat meningkatkan stres akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal yang dimana motivasi akademik adalah salah satu faktor yang mengakibatkan mahasiswa dengan motivasi rendah lebih rentan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki motivasi baik. Motivasi berperan dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan tugas, serta mengelola waktu dan tanggung jawabnya.

Kesejahteraan spiritual memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres dengan membantu individu membangun strategi koping yang

lebih adaptif, merubah cara pandang terhadap tekanan hidup, serta memperkuat dukungan sosial menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran diri berlandaskan nilai-nilai religius cenderung lebih mampu mengontrol emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih tenang (Hakimah, 2024).

Aktivitas spiritual seperti doa, refleksi diri, dan meditasi berkontribusi dalam menciptakan ketenangan batin yang efektif dalam mereduksi kecemasan serta tekanan psikologis. Kesejahteraan spiritual berfungsi sebagai mekanisme koping yang dapat meningkatkan lokus internal dalam mengendalikan situasi stres. Keadaan ini diidentifikasi melalui karakteristik seperti stabilitas dalam kehidupan, kedamaian, serta rasa hubungan yang erat dengan diri sendiri, Tuhan, orang lain, dan lingkungan (Hakimah, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hidayatussyarifah et al. (2019) dalam (Iwanuz Zurur, 2019), spiritualitas berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan memberikan ketenangan batin dan mekanisme koping yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik. Praktik spiritual seperti doa, refleksi diri, dan ibadah secara rutin terbukti dapat meredakan kecemasan serta mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Selain itu, individu dengan kesejahteraan spiritual yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Institusi pendidikan juga

disarankan untuk mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dalam sistem pendidikan guna membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres akademik pada mahasiswa, baik dalam kondisi normal maupun di masa pandemi. Namun, mayoritas studi tersebut hanya membahas hubungan korelasi secara umum tanpa menelusuri lebih jauh peran kesejahteraan spiritual dalam mengelola stres akademik secara mendalam. Selain itu, sebagian besar penelitian hanya melibatkan mahasiswa dari bidang studi tertentu, seperti keperawatan atau kebidanan, sehingga belum mencerminkan keragaman latar belakang akademik mahasiswa secara menyeluruh. Keterbatasan ini menyebabkan hasil-hasil penelitian sebelumnya memiliki ruang lingkup generalisasi yang sempit terhadap populasi mahasiswa yang lebih luas.

Dalam hal ini, kesejahteraan spiritual berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih positif. Individu dengan tingkat kesejahteraan spiritual yang baik cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih efektif dalam mengatasi stres. Kesejahteraan spiritual menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan ketahanan individu terhadap stres dengan membangun mekanisme koping yang lebih efektif, memberikan ketenangan batin, serta memperkuat makna hidup.

Kesejahteraan spiritual juga salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang mencerminkan hubungan mereka dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada bagaimana tingkat stres akademik dapat dipengaruhi oleh kesejahteraan spiritual mahasiswa di Universitas Aisyiyah Bandung. Universitas Aisyiyah Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki kurikulum berbasis nilai-nilai spiritual, sehingga menjadi lingkungan yang relevan untuk meneliti hubungan antara kesejahteraan spiritual dan stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres akademik pada mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Aisyiyah Bandung, baik dari bidang kesehatan maupun non-kesehatan. Tidak hanya menilai keterkaitan antarvariabel, penelitian ini juga berusaha mendalami peran kesejahteraan spiritual dalam membentuk strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangan baru dalam pengembangan intervensi berbasis spiritualitas guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara lebih komprehensif.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian " apakah terdapat hubungan kesejahteraan spiritual dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung ?"

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kesejahteraan spiritual dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung.

#### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengukur tingkat kesejahteraan spiritual mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung;
- b. Untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung;
- c. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kesejahteraan spiritual dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai hubungan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan konsep kesejahteraan spiritual sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

#### 2. Manfaat Praktis

a. Petugas Kesehatan

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya kesejahteraan spiritual dalam menghadapi tingkat stres akademik. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan strategi coping berbasis spiritualitas untuk mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

b. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak universitas, khususnya Universitas Aisyiyah Bandung, dalam merancang program atau kebijakan yang mendukung kesejahteraan spiritual mahasiswa guna menekan tingkat stres akademik.

c. Tenaga Pendidik Dan Pembimbing Akademik

Dapat menjadi acuan bagi dosen dan pembimbing akademik dalam memberikan bimbingan yang lebih holistik kepada mahasiswa, dengan memperhatikan aspek spiritual sebagai salah satu pendekatan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres akademik, khususnya dalam konteks mahasiswa fakultas ilmu

kesehatan dan non fakultas ilmu kesehatan. penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang bagi studi lebih lanjut dalam bidang keperawatan, pendidikan, dan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan spiritual dan manajemen stres akademik.

## **E. SISTEMATIKA PENULISAN**

Untuk memudahkan dan memahami pemahaman pada proposal penelitian dengan judul “ Hubungan kesejahteraan spiritual dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung “. Maka dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dalam pedoman penulisan. Adapun sistematika yang dapat diuraikan sebagai berikut.

### **1. Bagian Awal Skripsi**

Bagian awal terdiri dari halaman judul/ sampul depan, halaman sampul dalam, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar/grafik, halaman daftar lampiran dan halaman daftar istilah.

### **2. Bagian Isi**

Bagian isi terdiri atas bab dan sub bab yaitu sebagai berikut.

#### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan yang berkaitan dengan fenomena yang diangkat untuk melatar belakangi judul yang sudah ditemukan pada penelitian ini.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab tinjauan ini membahas teori-teori mengenai Hubungan kesejahteraan spiritual dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Aisyiyah Bandung meliputi :

- a. Telaah penelitian landasan teori tentang pembahasan pengertian mengenai hubungan kesejahteraan spiritual dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung.
- b. Telaah penelitian yang relevan berisi tentang hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.
- c. Kerangka teori atau kerangka konsep yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

## BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini penulis mengemukakan tentang metode penelitian yang dilakukan oleh penulis meliputi: variabel dependen dan independen, populasi dan sample, teknik pengumpulan data, teknik analisa data hingga ke prosedur peneliti dan yang digunakan pada penelitian ini.