

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan suatu fenomena yang pernah atau akan dialami oleh seseorang dalam kehidupannya dan tidak seorang pun dapat terhindar dari padanya. Menurut Santrock (2005), stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Lazarus menjelaskan stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan (Lumonga, 2009). Salah satu jenis stres yang sering ditemukan di kalangan mahasiswa ialah stres belajar atau akademik. Stres belajar atau akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang baik antara sesama mahasiswa dan pengajar, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009).

Stres belajar atau akademik muncul karena adanya perasaan yang dialami seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan-kegiatan lain, contohnya tenggat waktu tugas, tidak selesai sebelum *deadline* yang diberikan, cemas jika hasil belajarnya jelek, takut apabila

prestasinya rendah, dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah, saat menjelang ujian dan hal-hal lainnya (Alvin, 2007).

Akibat stres yang berkepanjangan adalah terjadinya kelelahan baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya melahirkan berbagai macam keluhan/gangguan. Tanpa disadari, individu menggunakan jenis penyesuaian diri yang kurang tepat dalam menghadapi stresnya. Bila individu mampu menggunakan cara-cara penyesuaian diri yang sehat/baik/sesuai dengan stres yang dihadapi, meskipun stres/tekanan itu tetap ada, individu yang bersangkutan tetaplah hidup secara sehat. Penyesuaian diri dalam menghadapi stres, di dalam konsep kesehatan mental dikenal sebagai *coping* (Siswanto, 2007).

Coping berasal dari kata *to cope* yang artinya menanggulangi, mengatasi. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi *coping* merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri (Lumonga, 2009). Jadi strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2011 yang dilakukan oleh Shadiya Baqutayan yang meneliti tentang gambaran stres pada mahasiswa di India menunjukkan bahwa 75% responden mengalami stres (Baqutayan, 2011).

Sementara penelitian Marjani pada tahun 2008 pada mahasiswa fakultas kedokteran di Iran, diperoleh hasil sebanyak 61,47% responden mengalami stres .

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwati tahun 2012 di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia pada 104 mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan diperoleh hasil tertinggi berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 43,3% responden. Penelitian di Universitas Sumatera Utara yang dilakukan oleh Pathmanathan pada tahun 2013, menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran USU, hasil tertinggi juga berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 61 orang (61%). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Talumewo pada tahun 2013 pada mahasiswa semester 1 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, Sulawesi Utara menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah responden yang diteliti mengalami stres yaitu sebanyak 48,4% (Talumewo, 2013).

Hasil penelitian Bahrul (2011), di Jawa Tengah pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Diponegoro Semarang, diperoleh hasil tertinggi berada pada kategori stres ringan, yaitu sejumlah 34 responden (23%). Penelitian Saryanti (2010) pada mahasiswa perguruan tinggi di Surakarta, diketahui bahwa perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional berpengaruh pada stres kuliah dengan menunjukkan hasil sebesar 51,8%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei hingga Juni 2015 pada 10 orang mahasiswa reguler Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta melalui observasi dan wawancara

ditemukan bahwa 5 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa sering mengalami bibir kering, berkeringat berlebihan ketika ujian praktikum atau presentasi di kelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika ujian berakhir, gejala-gejala tersebut termasuk dalam kategori stres ringan, 3 mahasiswa mengatakan mudah marah ketika jadwal perkuliahan diganti-ganti, sulit untuk bersantai ketika banyak tugas, merasa cemas dan tegang ketika akan ujian semester atau praktikum, tidak sabar ketika terlalu lama menunggu dosen, merasa mules, hal tersebut termasuk dalam kategori stres sedang, dan 2 mahasiswa mengatakan sakit kepala, sulit tidur, merasa sangat takut apabila mendapat nilai yang tidak memenuhi standar kelulusan (D), sulit konsentrasi dalam belajar, hal tersebut sesuai dengan kategori stres berat.

Penggunaan strategi *coping* terbagi dalam 2 kelompok, pertama yang tergolong dalam kelompok yang berfokus pada penyelesaian masalah, sebanyak 4 dari 10 mahasiswa mengatakan meminta bantuan atau pendapat kepada teman atau dosen ketika kesulitan dalam memahami materi kuliah, segera menyelesaikan tugas yang diberikan, berhati-hati dan tidak terburu-buru dalam mengerjakan soal ujian, mencoba lagi untuk ujian ulang apabila gagal dalam mendapatkan nilai yang baik ($\geq B$), mengerjakan tugas kelompok bersama-sama dan berusaha untuk bersikap tenang ketika ujian semester, praktikum, maupun presentasi. Kelompok yang kedua, yaitu sebanyak 6 mahasiswa mengatakan sering berdoa jika mendapat kesulitan, mendengarkan musik atau menonton

televisi agar dapat terhindar dari masalah atau stres, melakukan aktivitas olahraga, ikut dalam kegiatan-kegiatan sosial, seni, keagamaan dan lain-lain.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul hubungan stres belajar dengan strategi *coping* mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara stres belajar dengan strategi *coping* mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres belajar dengan strategi *coping* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan stres belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta
- b. Mendeskripsikan strategi *coping* mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta
- c. Menganalisis adanya hubungan stres belajar dengan strategi *coping* mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai tambahan referensi dan informasi pengetahuan selanjutnya terutama tentang hubungan stres belajar dengan strategi *coping* mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

b. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan tentang cara penelitian dan juga diharapkan dapat berguna bagi peneliti, sehingga hasil akhir dari riset dapat dijadikan tolak ukur kemampuan bagi peneliti dalam memahami dan menyerap ilmu- ilmu yang dipelajari selama perkuliahan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi penelitian tentang stres belajar serta hubungannya dengan strategi *coping* mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah kepustakaan pada institusi pendidikan tentang hubungan stres belajar dengan strategi *coping* yang terjadi pada mahasiswa saat ini.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan para mahasiswa dapat memahami konsep-konsep tentang stres dalam kaitannya dengan situasi belajar/akademik dengan strategi pemecahan masalah atau *coping* sehingga masalah yang sering terjadi bisa dihadapi dengan baik dan dengan cara yang sehat.

E. Keaslian Penelitian

Sebagai upaya untuk menghindari kesamaan terhadap penelitian yang telah ada sebelumnya, maka peneliti mengadakan penelusuran terhadap penelitian-penelitian yang telah ada. Berikut beberapa penelitian skripsi yang relevan terhadap tema penelitian yang peneliti angkat, diantaranya:

1. Dian Noviana Putra (2013), dengan judul *Strategi Coping Terhadap Stress Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan dua subjek memiliki hasil yang sama yaitu menggunakan *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC) dalam menghadapi suatu masalah stres.

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu adalah pada variabel stres dan strategi *coping*, dan jenis penelitian deskriptif. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis sekarang adalah stres belajar,

subyek penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian, metode penelitian deskriptif kausal, jenis penelitian kuantitatif, teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling*.

2. Bahrul Ulumuddin A (2011) dengan judul “ Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro”. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Diponegoro angkatan 2009 dan 2010 dan memenuhi kriteria inklusi penelitian sebanyak 145 responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Fisher-Exact*. Hasil penelitian ini menunjukkan angka tertinggi berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 34 responden (23%). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu adalah pada variabel tingkat stres. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan sekarang adalah stres belajar, subyek penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian, desain penelitian dan teknik analisis data.
3. Harjatni, Atin (2009), meneliti tentang “Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Koping Pada Karyawan yang di PHK di wilayah Desa Pojok, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik

pengambilan sampel dengan *random sampling*, pengumpulan data dengan kuesioner, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Kendall Tau*. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku coping individu pada karyawan yang di PHK.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada desain penelitian, teknik analisis data, teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling*. Selain itu perbedaan juga terdapat pada responden yaitu karyawan yang di PHK, tempat dan waktu penelitian. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel stres dan *coping*.

4. Sulis Mariyanti (2013). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta, dengan judul penelitian, Model Strategi *Coping* Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari *Stressor* Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi yang mengambil mata kuliah skripsi semester ganjil dan genap TA.2012/2013. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, instrumen untuk mengidentifikasi model *coping stress* berupa kuesioner, analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis jalur (*path analysis*) Hasil penelitian ini sebagai berikut: Pertama, sebagian besar mahasiswa psikologi (73%) merasakan sumber stres (*stressor*) yang berasal dari diri sendiri (*personal*) .

Sementara beban yang bersumber dari lingkungan sosial (*social/ community*) tuntutan keluarga (*family*) hanya beberapa mahasiswa (27%) saja. Kedua, sebagian kecil (35%) mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu yaitu dalam waktu 3,5 tahun - 4 tahun (Angkatan 2009). Sementara sebagian besar sisanya (65%) berasal dari mahasiswa Angkatan 2005, 2006, dan 2008. Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu adalah pada variabel strategi *coping*, dan jenis penelitian kuantitatif. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan sekarang adalah pada stres belajar, subyek penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian, desain penelitian, teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*, teknik analisis data.