

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) RI 2018 disebutkan bahwa Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Jawa Timur pada tahun 2017 yang telah memanfaatkan pelayanan puskesmas untuk pemeriksaan adalah sebanyak 889.482 orang, pelayanan di rumah sakit sebanyak 435.342 orang dan di pelayanan kesehatan lainnya sebanyak 49.030 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Jawa Timur, total jumlah kunjungan ODGJ yang telah memanfaatkan pelayanan kesehatan adalah sebanyak 1.373.855 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2017). Peningkatan proporsi gangguan jiwa pada data Riskesdas 2018 juga ditemukan signifikan bila dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yaitu dari 1,7% menjadi 7 % (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stres adalah kondisi yang timbul akibat adanya ketidakmampuan diri untuk menghadapi berbagai tuntutan yang dialami. Ketika stres mampu ditangani dengan baik, maka akan berdampak positif dalam kehidupan dan membantu orang tersebut dalam menghadapi masalah yang ada. Dampak positif ini bisa berupa peningkatan kreativitas dan mendorong perkembangan diri, dan terjadi ketika stres yang dialami masih berada dalam batas kapasitas individu yang mengalami stres (Wahyudi, Bebasari dan Nazriati, 2015). Sedangkan, stres dalam jumlah tinggi yang berlangsung dalam waktu yang lama dan terjadi terus-menerus dengan intensitas

tinggi bisa mengakibatkan kelelahan fisik dan mental atau *burn out* (Isnovijanti, 2002). Stres yang besar yang tidak mampu ditangani meningkatkan kemungkinan penurunan kesehatan mental dan fisik (Toussaint *et al.*, 2016). Selain itu, stres juga akan berdampak negatif kepada individu ketika individu tersebut menilai dirinya tidak mampu mengatasi hambatan atau tekanan yang ada, sehingga akhirnya memengaruhi cara berpikir dan berperilaku individu tersebut (Beck, 1995). Dampak negatif dari stres bisa berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian, penurunan minat, dan berkurangnya motivasi. Selain itu, stres yang terdapat dalam jumlah banyak, dan apabila ditangani tidak dengan baik maka akan mampu menimbulkan perilaku negatif pada seseorang.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan untuk mengalami stres dan terpengaruh akibat kondisi stres yang dialami (Mazumdar *et al.*, 2012). Dalam menjalankan proses perkuliahan mahasiswa akan menemukan berbagai tuntutan, salah satunya harus menyelesaikan studi dalam batas waktu yang ditentukan (Aini, 2016). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres adalah sebesar 38-71%, dan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb, 2010; Koochaki *et al.*, 2011). Sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi stres mahasiswa adakah 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Secara natural, insting manusia adalah untuk mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan dan mencoba untuk mengatasinya dengan berbagai upaya baik itu positif atau pun negatif melalui upaya yang disebut koping stres (Lazarus, 1976). Dalam Yusuf (2011), Waiten dan Lloyd mendefinisikan koping sebagai upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang membebani

perasaan karena stres. Koping stres merupakan suatu tindakan yang harus dipilih secara bijak, guna menghindari timbulnya dampak negatif yang bisa terjadi. Manajemen stres (mekanisme koping stres) adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam menyesuaikan situasi yang penuh stres. Cara setiap individu dalam menangani stres akan berbeda dengan individu lainnya, karena akan bergantung pada pengalaman, kepribadian dan kondisi di lingkungan sekitar individu (Sukadiyanto, 2010). Proses ini dilakukan sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi yang ada, tanpa memerhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun, koping stres bukan suatu upaya untuk mengendalikan suatu situasi secara menyeluruh, karena tidak semua situasi dapat dikendalikan seutuhnya. Sehingga, mekanisme koping stres yang efektif adalah upaya yang mampu membantu orang tersebut menerima situasi yang ada dan tidak membiarkan situasi tersebut mengganggu kehidupannya (Fajar, 2017).

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai dengan budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang dengan wawasan kesehatan (Departemen Kesehatan RI, 2004).

Salah satu strategi promosi kesehatan dalam Ottawa Charter adalah *Developing Personal Skills* atau membangun keterampilan individu. Dalam bentuk upaya kesehatan masyarakat, kegiatan yang dilakukan adalah dengan mengupayakan masyarakat agar mampu membuat informasi, pendidikan dan

pelatihan yang memadai. Upaya ini akan lebih efektif dan efisien apabila dilakukan melalui pendekatan tatanan (*setting*), misal pada rumah tangga, fasilitas pendidikan, fasilitas kesehatan, tempat-tempat umum, dan tempat kerja (Husnia dan Megatsari, 2020). Meningkatnya keterampilan setiap anggota masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya masing-masing sangat penting. Seorang individu seharusnya memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik terkait cara memelihara kesehatannya, mengenali penyakit dan penyebabnya, mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, dan mampu mencari pengobatan yang layak apabila sakit. Promosi kesehatan menunjang pengembangan keterampilan dan personal melalui penyediaan akses informasi, pendidikan kesehatan serta peningkatan keterampilan diri. Dengan demikian, promosi kesehatan dapat memperluas pilihan-pilihan yang tersedia bagi anggota masyarakat menggunakan kendalinya (*control*) terhadap kesehatan dan lingkungan, serta menentukan pilihan yang bermanfaat bagi kesehatan. Penting bagi individu untuk mampu memahami kondisi tubuhnya sehingga mampu mengenali kapan terjadi masalah dan mengapa hal tersebut terjadi. Perubahan yang terjadi dalam tubuh, sekecil apa pun itu bisa menandakan adanya kesalahan pada fungsi tubuh, sehingga memungkinkan untuk melakukan pencegahan risiko terjadinya penyakit. Kemampuan ini dapat diberikan dengan menyediakan kesempatan untuk belajar, melalui pengalaman hidup sehari-hari dan menyiapkan diri menghadapi masalah penyakit dan kecelakaan.

Koping stres dapat dikategorikan menjadi kemampuan individu dalam menangani stres yang dialaminya. Kemampuan individu untuk menangani stres

yang dialami mendukung individu untuk menjaga kesehatan mentalnya. Dalam menjalankan perkuliahan, mahasiswa mengalami berbagai tantangan dan tuntutan, seperti beban akademis, memulai hidup mandiri, tanggung jawab akan diri sendiri, pilihan karier setelah lulus, hingga hubungan dengan orang lain (Baqutayan, 2011).

Dampak negatif bisa timbul dari perilaku koping stres yang tidak tepat yang dialami dan bisa menimbulkan perilaku negatif pada mahasiswa antara lain menunda penyelesaian tugas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi (Spangenberg dan Theron, 1999; Heiman dan Kariv, 2005). Berdasarkan teori tahapan perkembangan, mahasiswa sedang berada dalam tahapan perkembangan dewasa muda (Santrock, 2008). Kelompok usia dewasa muda ketika berada di bawah stres yang tinggi memiliki peningkatan dalam perilaku merokok, konsumsi alkohol, penggunaan obat-obatan, vandalisme dan kegiatan mengalihkan perhatian lainnya (Morris *et al.*, 2010; Stixrud, 2012).

Berdasarkan latar belakang yang sudah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rentan terhadap stres, dan sebagai respons terhadap stresnya, mahasiswa akan melakukan upaya untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dialami. Dari upaya ini juga bisa timbul berbagai perilaku negatif yang dapat menjadikan individu tidak produktif dalam menjalani hidup. Produktivitas sumber daya manusia akan menentukan kemajuan dari suatu negara. Sehingga, kesehatan jiwa para mahasiswa yang kelak akan menjadi penentu produktivitas sumber daya manusia perlu dijaga guna membangun produktivitas negara yang baik dan mendukung pembangunan Indonesia. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti

bagaimana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dan bagaimana strategi koping mahasiswa dalam menangani stres tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 ditunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau sebanyak 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Dari hasil Riskedas 2018 juga ditemukan bahwa prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Jawa Timur sebesar 6,82% dari subjek yang dianalisis. Dalam Handayani (2017), Pelita Sinaga, psikolog dari Himpunan Psikolog Indonesia (HIMPSI) menyatakan bahwa suatu studi di Kota Surabaya menunjukkan bahwa 68% kejadian depresi yang dialami di Surabaya dialami oleh remaja. Menurut Wind (2015), seseorang dalam rentang usia 15-35 tahun sedang berada dalam fase yang akan menentukan kehidupannya. Pada fase ini, seorang remaja akan mengalami perubahan dalam cara berpikir, menilai kehidupan hingga mempersiapkan diri untuk kehidupan yang sesungguhnya ketika nanti sudah hidup sendiri saat memasuki dunia kerja.

Angka dari RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa kesehatan jiwa masih menjadi masalah di Indonesia. Terutama bagi mahasiswa atau para dewasa muda yang kelak akan menentukan pembangunan bangsa, kesehatan jiwa merupakan hal yang perlu diperhatikan guna menjamin sumber daya manusia di esok hari. Dari berbagai penelitian disebutkan bahwa prevalensi stres di mahasiswa terus

meningkat (Robotham and Julian, 2006; Kadiravan and Kumar, 2012; Yikealo, Yemane and Karvinen, 2018). Sehingga, diperlukan strategi koping stres yang tepat guna menghindari perilaku negatif yang mungkin timbul akibat kesalahan dalam menangani stres.

Stres apabila dibiarkan berlarut-larut tanpa ada penanganan akan berdampak negatif, dan bila tidak secepatnya ditangani pada mahasiswa dapat berakibat lebih fatal dibandingkan usia dewasa karena pengalaman yang dimiliki oleh mahasiswa lebih sedikit. Hal ini dapat mengakibatkan kesulitan mencari solusi ketika menghadapi masalah (Atik, 2011).

Universitas Airlangga merupakan perguruan tinggi negeri di Surabaya dengan jumlah mahasiswa program studi sarjana dan vokasi paling banyak dibandingkan dengan perguruan tinggi lainnya di Surabaya. Dengan jumlah mahasiswa program studi sarjana dan vokasi sebanyak 26.715 mahasiswa, perilaku koping stres mahasiswa apabila dapat dipelajari dan dipahami mampu memberikan gambaran bagaimana perilaku koping pada mahasiswa. Sehingga bisa digunakan sebagai referensi atau pun saran bagaimana upaya yang diperlukan untuk menangani stres yang dialami.

Penelitian ini akan dilakukan sebagai salah satu bentuk upaya kesehatan, yaitu upaya preventif dengan cara mengetahui seberapa banyak stres yang dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari dan seberapa besar pengaruh stres yang dialami terhadap kehidupan. Selain itu juga penelitian ini berupaya untuk mencari tahu bagaimana mahasiswa melakukan strategi koping stres bisa

digunakan untuk mengetahui perilaku masyarakat terkait upaya menjaga kesehatannya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah dari penelitian yaitu bagaimana strategi koping stres mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

1. Tujuan Umum

1. Menganalisis strategi koping stres pada mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya.
3. Mendeskripsikan faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya.
4. Mengidentifikasi strategi koping stres pada mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya.

1.4.2 Manfaat

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian diharapkan bisa sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan mengaplikasikan ilmu yang sudah didapatkan oleh penulis selama di bangku perkuliahan.

2. Bagi Responden

Memberikan informasi lebih mengenai cara coping stres yang baik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan strategi coping stres yang tepat dan positif serta menghindari timbulnya perilaku negatif akibat stres.

3. Bagi Pembaca

Memberikan informasi tambahan mengenai stres dan perilaku coping stres, terutama pada mahasiswa serta sebagai referensi untuk penelitian dengan topik serupa.