

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena stres tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa (Rosyidah *et al.*, 2020). Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres yang lebih tinggi dari mahasiswa pada umumnya (Labrague *et al.*, 2018). Menurut Yang and smith (dalam Agustiningsih, 2019) faktor penyebab stres akademik antara lain masalah akademik, masalah personal, dan masalah klinik. Pengalaman klinis pertama bisa membuat stres bagi mahasiswa keperawatan. Adanya perasaan mudah tersinggung, tertekan dan khawatir karena tidak siap untuk klinik, berpikir bahwa keterampilan klinik mereka tidak mencukupi, kurangnya dukungan dari lingkungan, dan kekhawatiran tentang keselamatan pasien (Yilmaz, 2016). Stres jangka panjang dapat berdampak pada psikis maupun fisik seperti penurunan nafsu makan, sulit tidur, detak jantung berdebar, depresi, ketakutan dan gelisah (Alkali Kalli & Baba Shehu, 2018). Dampak lain dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik (Wahyudi *et al.*, 2015).

Sumber tekanan akademik dapat berasal dari stressor sosial, yaitu tidak adanya dukungan sosial atau kurangnya hubungan interpersonal yang baik antara teman sebaya, dosen wali, maupun keluarga (Aini, 2016). Selain itu, keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh mahasiswa karena dapat

mempengaruhi aktivitas mahasiswa. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat memahami kemampuan pada dirinya dan keyakinan bahwa ia mampu mengatasi semua kesulitan tersebut (Riskia, 2017). Dari data yang diperoleh pada studi pendahuluan oleh peneliti, diketahui bahwa stres akademik pada mahasiswa keperawatan semester 4 angkatan 2019 dikarenakan telah memasuki awal dari praktik klinik keperawatan (PKK), yang mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru di klinik, penugasan yang banyak dan ujian yang harus dijalani serta munculnya rasa khawatir terkait hal tersebut. Sehingga hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga saat ini belum dapat dijelaskan.

Prevalensi kejadian stress menurut WHO tergolong cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalaminya dan menjadi peringkat ke-4 penyakit di dunia. Hasil penelitian Jimenez, Osorio & Diaz (2010) ditemukan sebanyak 357 mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat berat akibat *stressor* akademik, klinik dan faktor eksternal. Hasil penelitian Yılmaz (2016) pada mahasiswa keperawatan Turki ditemukan sebanyak 67,9 % mengalami stres akademik terkait persiapan ujian, 56% terkait lingkungan klinik, 51,4 % ketakutan membuat kesalahan praktik dan 52,3% ketakutan menghadapi pasien sekarat. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Aini (2016) di Universitas Airlangga menyatakan bahwa tingkat stress mahasiswa keperawatan sebesar 74,5% mengalami stres tingkat sedang, 21,3% stres ringan, dan 4,3% stres berat. Tanggung jawab serta tuntutan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang sering terjadi pada mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Desember 2020 terhadap 10 mahasiswa keperawatan semester 4 angkatan 2019 di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga menunjukkan bahwa 8 mahasiswa mengalami sulit tidur karena merasa khawatir tidak dapat memenuhi tujuan yang telah ditetapkan sendiri, 10 mahasiswa merasa terlalu banyak tugas yang diberikan, 8 mahasiswa merasa sulit berkonsentrasi selama perkuliahan, 4 mahasiswa merasa kecewa dengan nilai akademiknya, 8 mahasiswa ragu untuk mendapat nilai yang bagus dan merasa stres jika tidak dapat mencapai target yang diharapkan, 6 mahasiswa tidak yakin dapat mengatasi situasi yang tidak terduga.

Stres akademik didefinisikan sebagai hasil kombinasi antara tuntutan akademik yang tinggi dan kemampuan penyesuaian individu yang rendah (Oktavia *et al.*, 2019). Menurut Lal dan Rohtak (dalam Agustiningsih, 2019) beban mahasiswa keperawatan cukup berat karena tidak hanya dituntut untuk terlibat dalam kegiatan akademik dan praktek klinik, tetapi juga menjaga keseimbangan hidup di masa menuju dewasa. Beberapa situasi yang menyebabkan mahasiswa keperawatan stres antara lain: merasa tidak mampu merawat pasien yang sakit parah, kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan, waktu belajar yang lama, penugasan yang banyak, frekuensi ujian, laporan klinik dan tugas lainnya (Agustiningsih, 2019). Pada mahasiswa keperawatan Universitas Airlangga sendiri memiliki beban perkuliahan yang cukup berat dan metode pembelajaran yang variatif serta diterapkan pada semua mata ajar seperti SGD, *e-learning*, praktik laboratorium, PjBL, dan PKK yang penerapannya tidak hanya di kampus melainkan di masyarakat juga yang dapat menguras energi dan pikiran. Selain itu, mahasiswa juga memiliki tugas baik secara individu maupun kelompok (Aini, 2016).

Faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stress akademik adalah dukungan sosial. Menurut Feldman dukungan sosial adalah jaringan timbal balik dari orang-orang yang saling peduli dan menyayangi (Oktavia *et al.*, 2019). Menurut Ritter (dalam Lastary & Rahayu, 2018) dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang. Dukungan sosial yang baik berasal dari orang tua, teman sebaya, serta keterlibatan dosen wali dengan mahasiswa yang dapat berperan positif terhadap ketahanan akademik mahasiswa. Kehadiran individu untuk memberi dukungan dapat menjadi prediktor penting untuk stress akademik.

Selain pengaruh eksternal seperti adanya dukungan sosial, stres juga dipengaruhi oleh persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi serta kemampuan dalam menghadapi sebuah situasi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu kepribadian individu yakni aspek keyakinan dan kemampuan diri yang disebut *self-efficacy* (Azizah, 2016). *Self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya juga menjadi strategi terpenting yang terlibat dalam menanggulangi terjadinya stres. Dengan adanya keyakinan dalam diri individu diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya (Siregar & Putri, 2020). Looker dan Gregson (dalam Azizah, 2016) mengemukakan bahwa stres yang dialami individu dapat berpengaruh positif maupun negatif. Ketika beban stres melebihi ambang stres individu, maka dapat menjadi pengaruh negatif dan akan berdampak pada munculnya perasaan-perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah atau depresi. Sehingga diharapkan dengan semakin besar dukungan sosial dan

semakin tinggi keyakinan dalam diri individu maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Faktor dukungan sosial dan *self-efficacy* yang mungkin berhubungan dengan stres akademik dapat yang menghambat maupun meningkatkan bidang akademik mahasiswa keperawatan. Peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Airlangga menggunakan pendekatan teori stres model transaksional yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman. Dalam teori dikatakan bahwa stres merupakan hubungan antara seseorang dengan lingkungannya, yang dianggap sebagai tuntutan atau ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi situasi atau kejadian yang melebihi kemampuan pikiran atau fisiknya dalam menghadapi stressor. Stres dapat sedikit demi sedikit berkurang atau bahkan sebaliknya. Hal tersebut ditentukan oleh bagaimana usaha seseorang tersebut saat dihadapkan dengan sumber stres. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada institusi dan akademisi terkait dengan stres akademik mahasiswa. Berbekal ilmu ini, lembaga pendidikan akan mampu lebih memperhatikan sumber stres akademik dan optimalkan potensi belajar mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Airlangga?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga
2. Menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan Kesehatan komunitas dalam hal hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi mahasiswa keperawatan

Memberikan pengetahuan kepada mahasiswa keperawatan untuk lebih mengenali tipe dukungan sosial dan *self-efficacy* yang dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa, sehingga potensi dan kesempatan belajar mahasiswa dapat dioptimalkan secara maksimal.

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan kajian ilmiah mengenai hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik bagi mahasiswa.