

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai "kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit dan kelemahan". WHO juga memperjelas bahwa Kesehatan mental atau kesehatan jiwa didefinisikan sebagai "Kondisi kesejahteraan ketika individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya". Jika individu sehat secara mental, individu akan dapat terus berkembang dan berkontribusi untuk diri sendiri maupun orang lain disekitar lingkungannya.

Menurut WHO Kondisi kesehatan mental meningkat di seluruh dunia, telah terjadi peningkatan 13% dalam kondisi kesehatan mental dan gangguan penggunaan zat terlarang dalam dekade terakhir (hingga 2017). Kondisi kesehatan mental saat ini menyebabkan 1 dari 5 tahun hidup dengan ketidaknyamanan. Sekitar 20% anak-anak dan remaja di dunia memiliki kondisi kesehatan mental, dengan bunuh diri sebagai penyebab kematian kedua di antara anak usia 15-29 tahun.

Data Survey yang di lakukan oleh Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional ILMPI (Ikatan Lembaga Psikolog Indonesia

periode 2019-2020, ditemukan bahwa 1.470 mahasiswa mengalami rasa cemas, 1.235 mahasiswa mengalami kelelahan berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, 907 mahasiswa mengalami sedih hingga mengganggu aktivitas kegiatannya, 651 mengalami ketidakpercayaan diri, 23 mahasiswa tidak minat dalam kegiatan, 19 mahasiswa merasa tertekan, 12 mahasiswa merasa tidak berguna, sedangkan 168 mahasiswa mengalami permasalahan mental selain yang telah disebutkan di atas. Terjadinya permasalahan mental lainnya seperti depresi stress, hingga mencetuskan ide melakukan bunuh diri. Data tersebut terbukti mengungkap permasalahan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa.

Dalam beberpa pernyataan “Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stres bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia” (Lumban Gaol, 2016). Kemudian ada juga yang mendefinisikan “Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang” (Rustiana dan Cahyati, 2012)

Menurut WHO “,prevalensi stres tergolong cukup tinggi, yaitu berada di peringkat ke 4 di dunia atau dialami oleh 350 juta penduduk di dunia” (Prabamurti, *et al.*, *n.d.*, 2017). Dalam penelitiannya Barseli dan Ifdil (2017) mengatakan stres timbul akibat dari ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terjadi perbedaan antara kemampuan

individu dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai yang dinilai sebagai potensi yang mengancam, membahayakan, mengganggu dan tidak terkendali atau bahas lain stres yaitu melebihi kemampuan individu untuk melakukan suatu upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut. Stres menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh setiap individu baik didunia Pendidikan maupun pekerjaan, karena stiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda.

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 14 juta orang atau 6% dari populasi penduduk Indonesia pada rentang usia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala-gejala stres, depresi dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja rentan untuk mengalami stres dan depresi. Pada Penelitian Ambarwati (2019) mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Ningsih, *et al.*, 2018).

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari kegiatan akademik atau proses belajar, stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Tekanan akademik yang dihadapi oleh siswa adalah naik kelas, mendapat peringkat, ujian sekolah serta tugas dan proyek yang berkaitan dengan mata pelajaran di sekolah. Sedangkan, tekanan teman sebaya yang dihadapi oleh siswa adalah menjadi menjadi siswa populer, memiliki banyak teman dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Greenberg, 2002).

Selain mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tak sedikit pula siswa yang mengikuti bimbingan belajar di luar untuk menunjang prestasi Akademik

di sekolah. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa, terutama di bidang akademik membuat siswa rentan untuk mengalami stres akademik.

Dalam setiap kegiatan mahasiswa tentunya tidak luput dari stres, Penyebab stres pada mahasiswa sendiri dapat berasal dari kehidupan akademik, tuntutan *eksternal* maupun harapan dirinya sendiri. Musabiq & Karimah (2018) mengatakan, terdapat empat faktor penyebab stres pada mahasiswa yaitu *interpersonal*, *intrapersonal*, akademik, dan lingkungan. Stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh siswa, baik pada tingkat sekolah menengah atas maupun perguruan tinggi yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang dihadapi semakin banyak seperti tugas sekolah, ujian dan lain-lain (Gaol, 2016).

Stres akademik mahasiswa merupakan stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku. Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan (Indria *et al.*, 2019).

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa (Hamzah dan Rahmawati, 2020). Beban tugas pembelajaran yang berlebih dapat diseimbangkan dengan mahasiswa membuat kelompok belajar agar lebih mudah memahami pelajaran dan tugas-tugas yang

diberikan oleh dosen, sehingga dapat dipecahkan dan dikerjakan secara bersama-sama (Padila, *et al.*, 2021)

Pada penelitian Merry dan Henny (2020) beban tugas menjadi urutan pertama dari komponen stres akademik mahasiswa. Mahasiswa angkatan 2018-2019 di perguruan tinggi swasta di DKI Jakarta merasa pusing ketika melihat materi yang banyak dan merasa tugas-tugas yang diberikan dosen begitu berat. Mahasiswa merasa takut ketika mengerjakan soal ujian berupa analisis kasus. Selain itu, mahasiswa menganggap tugas-tugas menjadi beban apabila mata kuliah dan dosen pengampuhnya tidak mereka sukai.

Hasil survai awal yang dilakukan kepada 27 responden mahasiswa program studi kesehatan masyarakat angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan menunjukkan bahwa sebanyak 77% responden menyatakan tuntutan tugas yang banyak merupakan salah satu penyebab stres mahasiswa itu sendiri, kemudian selanjutnya diurutkan kedua sebanyak 56% responden menyatakan sulitnya memahami pelajaran yang diberikan serta 41% responden menyatakan tuntutan dari orang tua dan persaingan dengan teman juga merupakan salah satu faktor penyumbang stres akademik mahasiswa.

Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 adalah masa dimana mahasiswa masih mengambil beberapa mata kuliah wajib dengan perkuliahan pada kelas yang diberikan langsung oleh dosen pengampu, pada beberapa mata kuliah masih ada yang melaksanakan kegiatan pembelajaran online untuk mengganti kegiatan pembelajaran yang tidak bisa dijadwalkan secara tatap muka sehingga mahasiswa masih harus mengatur Kembali jadwal kegiatannya, untuk beberapa mata kuliah masih ada yang mewajibkan penugasan diluar jam pembelajaran seperti turun langsung ke lapangan untuk mencari bebrapa permasalahan Kesehatan di masyarakat

sekitar baik itu tugas individu maupun tugas kelompok yang jika dilaksanakan secara individu terasa begitu berat dan tidak menyenangkan, berbeda dengan tugas kelompok yang dapat dikerjakan bersama-sama dengan teman lainnya maka dianggap tidak begitu berat atau menyulitkan karena menyenangkan

Berdasarkan dari uraian permasalahan dan survai awal yang ada, maka peneliti tertarik lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, yang terdiri dari :

1. Bagaimana pengaruh tuntutan belajar terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)
2. Bagaimana pengaruh beban tugas terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)
3. Bagaimana pengaruh kekhawatiran nilai akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)

4. Bagaimana pengaruh ekspektasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)
5. Bagaimana pengaruh keputusasaan terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah diuraikan diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui pengaruh tuntutan belajar terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)
- b) Mengetahui pengaruh beban tugas terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)

- c) Mengetahui pengaruh kakhawatiran terhadap nilai akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)
- d) Mengetahui pengaruh ekspetasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)
- e) Mengetahui pengaruh keputusan terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019)

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi (angkatan 2019).

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini untuk menganalisis data dan menguji hipotesis adalah menggunakan metode SEM-PLS.

3. Lingkup Keilmuan

Keilmuan penelitian ini adalah Ilmu Kesehatan Masyarakat khususnya peminatan Promosi Kesehatan.

4. Lingkup Tempat

Tempat dalam penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Kampus Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan yang aktif dalam mengikuti perkuliahan.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa

Bagi Mahasiswa, yaitu sebagai bahan informasi untuk mahasiswa terkait tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik seperti tuntutan belajar, beban tugas, kekhawatiran nilai akademik, ekspektasi diri, dan keputusan sehingga mahasiswa bisa meminimalisir faktor-faktor tersebut.

2. Bagi institusi

Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi, yaitu sebagai informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik seperti tuntutan belajar, beban tugas, kekhawatiran nilai akademik, ekspektasi diri, dan keputusan pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang dapat dimanfaatkan oleh institusi sebagai bahan ajar kepada mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai wadah untuk pengembangan pengetahuan dan keilmuan kesehatan masyarakat dimasa yang akan datang.