

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasa harus dipenuhi sepanjang usia manusia, dan suatu proses yang sangat penting dalam kehidupan manusia untuk menjadi dewasa (Hamalik, 2011). Sebagai orang yang sudah dewasa, cara belajarnya mahasiswa akan berbeda dengan cara belajar anak usia sekolah dasar. Mahasiswa dituntut untuk belajar menjadi pribadi dan komunitas yang mampu berpikir kritis, memahami dirinya, dan mengembangkan potensi dirinya, sehingga kompeten dalam memecahkan masalah kehidupan dan tugas masa depan (Wibowo, 2002).

Menurut Wibowo (2002) mahasiswa adalah salah satu bagian civitas akademika pada perguruan tinggi. Mahasiswa seringkali mempunyai masalah yang memberikan konsekuensi psikologi berat. Tuntutan kehidupan dari dalam maupun luar kampus, menuntut mahasiswa untuk mampu menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa dan bertanggung jawab.

Mahasiswa jurusan pelayanan kesehatan ,mempunyai tantangan lebih banyak diantaranya waktu kerja yang panjang, tuntutan tugas dan intensitas kegiatan perkuliahan. Khususnya pada mahasiswa kedokteran gigi, dimana perlu mendapatkan pelatihan secara aspek teori dan ketrampilan,

termasuk ketrampilan terapi pasien untuk kompetensi profesional. Pada kegiatan prelinik, mahasiswa kedokteran gigi perlu manajemen ketrampilan laboratorium. Tuntutan-tuntutan tersebut sering mengarah pada stres (Schele, 2012).

Mahasiswa kedokteran gigi mempunyai prevalensi stres sebesar 70%-100%. Peningkatan stres dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Stres mempunyai efek yang signifikan pada kesehatan fisik dan atau kesehatan mental mahasiswa (Alzahem, 2014;Abdulghani, 2011). Beberapa penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa stres meningkat pada mahasiswa kedokteran gigi tahun pertama, dengan adanya efek negatif terhadap akademis dan kesehatan (Crego, 2016).

Stres adalah hal yang berhubungan antar seseorang dan lingkungan yang dinilai dari beban yang melebihi sumber dayanya dan membahayakan kenyamanannya (Elani, 2014). Stres adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari pada lingkungan kampus. Hal ini telah beberapa penelitian bahwa mahasiswa di universitas mudah terkena masalah psikologi yang disebabkan oleh berbagai macam tuntutan akademik. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Diartikan sebagai sesuatu keadaan individu mengalami tekanan dari lingkungan perkuliahan dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaret & Gregoirea, 2004,sit.Crego, 2016).

Stres utama pada mahasiswa tingkat pertama mahasiswa kedokteran gigi yaitu perilaku belajar individu, bakat dan kemampuan, kekhawatiran terhadap hasil ujian, bahan pembelajaran, kelompok lingkungan belajar termasuk guru, dan interaksi dengan teman sebaya. Pada sistem perkuliahan mahasiswa dituntut untuk belajar secara kolaboratif serta adanya sikap kompetitif terhadap sesama teman dengan kepribadian yang berbeda, gaya belajar, harapan masing masing individu memberikan stres tersendiri bagi mahasiswa (Azer, 2001).

Efek samping dari stres bisa bersifat positif apabila mahasiswa mampu mengelola stresnya dengan baik, sehingga menjadi peningkatan motivasi belajar dan prestasi. Efek negatif pada stres yang serius mengarah pada kecemasan dan depresi, dimana hal ini dapat mengurangi konsentrasi belajar (Alzahem, 2015).

Menurut Alzahem (2015) diperlukan usaha untuk mengurangi efek negatif dari stres tersebut. Mengurangi efek atau gejala yang timbul karena stres disebut dengan pengelolaan atau manajemen stres. Manajemen stres dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya, mendengarkan musik dan melakukan pengaturan nafas yang dalam (*Clinic Community Health Care*, 2010). Manajemen stres juga dapat dilakukan dengan *self-talk*, sikap, olahraga (latihan), pengaturan waktu, hidup sehat, dan membangun *support system* (Carlson,dkk., 2010).

Manajemen stres juga dapat dilakukan dengan mendekati diri pada Allah. Salah satunya dengan sabar dan sholat. Hal ini sesuai dengan surah Al Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Makna dari surat diatas adalah sabar dan shalat dapat menenangkan jiwa juga menetapkan hati. Selain itu bersabar juga menjadi benteng dari perbuatan salah dan selalu mendorong untuk melakukan perbuatan baik (Departemen Agama Republik Indonesia, 2006).

Teknik atau metode manajemen stres tidak hanya digunakan saat mempunyai gejala atau gangguan, tapi bisa juga untuk orang –orang sehat, bila dilakukan setiap hari, manajemen stres akan menjadi alat yang efektif untuk memperbaiki serta melindungi masa hidup yang lebih lama (Varvolgi & Darviri, 2011). Salah satu metode manajemen stres adalah metode *Cognitive-Behavioral Stres Management*. Metode *Cognitive-Behavioral* merupakan penggabungan metode *Cognitive- Behavioral Therapy* dengan teknik manajemen stres. Metode ini adalah metode manajemen stres yang menekankan pada restrukturisasi kognitif menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut dapat mereduksi kondisi stres mahasiswa (Penedo, 2008).

Menurut Panedo (2008) *Cognitive-Behavioral Stress Management* dirancang agar dapat menangani stres akademik yaitu dengan menggabungkan teknik *Cognitive-Behavioral*, teknik relaksasi dan *time management*. Intervensi dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang stres dengan mengidentifikasi sumber stres dan sifat respon stres, mengajarkan keterampilan pengurangan kecemasan seperti relaksasi, memodifikasi proses berpikir negatif dan penilaian dengan mengajarkan keterampilan kognitif-restrukturisasi, membangun adaptif mengatasi keterampilan dan meningkatkan ekspresi emosional, peningkatan ketersediaan dan pemanfaatan jaringan dukungan sosial, meningkatkan keterampilan interpersonal melalui kemampuan komunikasi yang baik. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi, manajemen dengan *Cognitive- Behavioral* terbukti sangat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa (Johansson, 2012). Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik meneliti tentang efektivitas manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres dengan metode *Cognitive-Behavioral* pada mahasiswa tahun pertama mahasiswa tahap sarjana PSPDG UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah program manajemen stres dengan

metode *Cognitive-Behavioral* efektif dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama tahap sarjana PSPDG UMY?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas program manajemen stres dengan metode *Cognitive-Behavioral* untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama tahap sarjana di PSPDG UMY.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui angka penurunan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama tahap sarjana PSPDG UMY yang diberi program manajemen stres dengan metode *Cognitive-Behavioral*.

D. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan akan memperluas wawasan dan pengetahuan dalam bidang sumber daya manusia, khususnya tentang program manajemen stres kepada mahasiswa tingkat sarjana PSPDG UMY.

2. Bagi responden

Sebagai bahan masukan bahwa manajemen stres penting untuk mendukung kegiatan akademik mahasiswa.

3. Bagi lembaga

Penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu tentang program manajemen stres pada mahasiswa PSPDG UMY.

E. Keaslian Penelitian

Dari survey pendahuluan yang dilakukan peneliti, untuk mengetahui efek manajemen stres dengan metode *Cognitive– Behavioral* untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama tahap sarjana di kedokteran gigi. Penelitian lain yang berhubungan dengan manajemen stres dengan mahasiswa antara lain:

1. Alzahem (2015). Dengan judul *Effectiveness of Dental Students Stress Management Program*. Persamaan penelitian ini adalah meneliti tentang manajemen stress dan desain penelitian eksperimental quasi serta metode manajemen stres. Perbedaan penelitian ini adalah alat ukur *Dental Environment Stress questionnaire (DES)*, menggunakan analisis data anova, serta subjek penelitian yang berbeda.
2. Herdianti (2013) dengan judul Hubungan Manajemen Stres terhadap Remaja dengan Frekuensi Olahraga di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Persamaan penelitian ini adalah meneliti tentang manajemen stress. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* serta menggunakan analisis data *spearman rank*.

3. Eliyatul (2015) dengan judul Hubungan Manajemen Stres dengan Konsep Diri Lansia di Padokan Lor Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta. Persamaan penelitian ini adalah penelitian tentang manajemen stress. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini merupakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* serta menggunakan analisis *Spearman Rank*, metode manajemen stress yang digunakan adalah metode konsep diri.