

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang berada pada usia perkembangan dari masa remaja akhir sampai dewasa awal (dewasa madya), yang dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2011). Masa ini merupakan masa pencarian, kematapan, dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 2014). Mahasiswa sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi (Paususeke, *et al.*, 2015). Masa transisi siswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi (PT) merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi sekolah sebelumnya karena masa transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan terjadinya stres (Santrock, 2007).

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, terkait dengan jadwal perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial dan clinical skill lab yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan, sedangkan pada

mahasiswa tingkat akhir sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran (Augesti, *et al.*, 2015).

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka. Berdasarkan hasil penelitian Abdulghani (2011) di Saudi Arabia, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 78,7%. Hasil ini merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan angkatan tahun-tahun di atasnya. Penelitian Augesti, G, *et al.*, (2015) menunjukkan bahwa dari 142 mahasiswa angkatan awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stres ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat.

Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011). Penyebab terbanyak kejadian stres pada mahasiswa baru tahun pertama adalah stres terkait dengan akademik (Sharif, *et al.*, 2007). Stresor terkait dengan akademik dan hubungan belajar-mengajar juga merupakan penyebab terbanyak kejadian stres pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran (Wahyudi, *et al.*, 2015).

Adanya kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran dapat merugikan dalam hal prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas, kesehatan dan dapat mempengaruhi perkembangan gejala penyakit dan kesehatan Prasetyo dan Wurjaningrum (2008). Respon individu terhadap stres bergantung pada cara mereka memandang dan mengevaluasi dampak dari stresor, dukungan saat mengalami stres, dan mekanisme koping yang digunakan (Potter dan Perry, 2010).

Koping adalah usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres psikologis (Potter & Perry 2010). Faktor yang terpenting dalam menyelesaikan gejala stres adalah penggunaan mekanisme koping adaptif. Individu yang memiliki mekanisme koping positif (*adaptif*) dan efektif maka dapat meredakan atau menghilangkan stres, sebaliknya jika mekanisme koping yang negatif (*maladaptif*) dan tidak efektif akan memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi terjadinya sakit (Sholeh, 2006). Menurut Stuart (2009) mengatakan bahwa biasanya individu menghadapi stres menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping berfokus pada emosi.

Berdasarkan penelitian Al- Dubai, *et al.*, (2011) mahasiswa yang sedang mempelajari ilmu kesehatan menggunakan berbagai strategi koping, yaitu strategi koping yang positif seperti, koping keagamaan (*religious*) 15%, aktif koping 13%, dan penerimaan 13%, selebihnya menggunakan strategi pengingkaran seperti, penolakan 15%, mencela diri

sendiri (16%), merokok (14%), dan konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang (14%). Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan coping adaptif seseorang. Salah satunya adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk di dalamnya kemampuan keseimbangan emosi (Sholeh, 2006).

Individu yang mempunyai pengendalian diri yang baik, maka akan dapat mengelola emosi yang dirasakan dengan baik. Seseorang yang memiliki emosi baik, akan mengambil tindakan cukup simpatik ketika dihadapkan pada situasi yang menegangkan, sehingga ketika menghadapi masalah seseorang dapat mengendalikan emosi dengan menggunakan mekanisme coping yang efektif (Goleman, 2009). Kemampuan coping adaptif seseorang dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, karena dengan kecerdasan emosional seseorang mampu untuk mengendalikan diri, bertahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, mampu memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati (kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan), kemampuan berempati, dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman 2009).

Berdasarkan penelitian (Sugiarto, 2012) ditemukan hasil adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan daya tahan mahasiswa terhadap stres, jika kecerdasan emosi meningkat maka daya tahan terhadap stres mahasiswa akan mengalami peningkatan dan jika kecerdasan emosi menurun maka daya tahan terhadap stres menurun. Pada mahasiswa tahun

pertama paling banyak memiliki kecerdasan emosional pada kategori sedang dan paling sedikit pada kategori rendah (Oktovia *et al.*, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan cara wawancara kepada 10 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) tahun pertama angkatan 2015 menyatakan bahwa mereka mengalami stress terkait dengan perbedaan sistem akademik antara SMA dengan sistem perkuliahan. Mahasiswa pada saat kuliah mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam mencari informasi seputar topik kuliah, tugas yang lebih banyak dan lebih sulit, ujian *Objektif Structure Clinical Examination* (OSCE), ujian *Multiple Choice Question* (MCQ), tutorial, dan sulit beradaptasi di lingkungan yang baru.

Respon mahasiswa ketika menghadapi masalah yaitu pusing, mengeluh, sulit tidur (mudah terbangun), emosional. Koping yang banyak digunakan mahasiswa dengan cara mendengarkan musik, bercerita dengan orang tua, berkumpul dengan teman, bermain *gadget* dan nonton film. Peneliti juga mewawancarai 5 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) angkatan tahun kedua, mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami stres yang lebih besar ditahun pertama perkuliahan dibandingkan tahun kedua.

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda- beda, respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter

dan Perry, 2005). Mahasiswa yang memiliki emosi baik, akan mengambil tindakan cukup bijak ketika menghadapi suatu tegangan, sehingga ketika terjadi suatu masalah, mahasiswa mampu mengendalikan emosi dengan menggunakan mekanisme koping yang efektif. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

“Adakah hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- b. Untuk mengetahui gambaran mekanisme koping mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan aplikasi dari konsep stres adaptasi Hans Selye. Apabila kita dapat memahami konsep ini maka seseorang akan dapat menyesuaikan diri terhadap stres terutama stres psikologis dan secara otomatis akan memberikan respon yang adaptif.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat langsung

Mahasiswa mampu untuk mengatasi stres dengan kecerdasan emosional yang sudah dimiliki.

b. Manfaat tidak langsung

Menjadi wacana bagi pihak akademik untuk merencanakan program adaptasi perubahan pola pembelajaran dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Penelitian terkait

No	Judul	Peneliti	Hasil	Persamaan Peneliti	Perbedaan Peneliti
1.	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijangga Yogyakarta	Sugiarto (2012)	Adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres	Pendekatan <i>cross sectional</i> , Variabel independen yaitu kecerdasan emosional, cara pengambilan sampel dengan <i>stratified random sampling</i>	Variabel dependen yaitu mekanisme koping, populasi yang digunakan yaitu mahasiswa tahun pertama program studi Ilmu Keperawatan UMY.
2	Hubungan antara Tingkat stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit.	Suminarsis & Sudaryanto, 2009	Adanya hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan mekanisme koping pada mahasiswa UMS yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan di rumah sakit. Semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin mekanisme koping mahasiswa UMS yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan di rumah sakit cenderung ke maladaptif.	Metode penelitian <i>descriptive correlative</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , variabel dependen mekanisme koping, cara pengambilan sampel <i>stratified random sampling</i>	Variabel independen yaitu kecerdasan emosional, populasi yaitu mahasiswa tahun pertama program studi ilmu keperawatan UMY.
3	Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di Mahasiswa Kedokteran Universitas Riau	Oktovia, dkk (2012).	Adanya hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas Riau, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.	pendekatan <i>cross sectional</i> , variabel independen yaitu Kecerdasan Emosional.	Variabel dependen yaitu Mekanisme Koping, cara pengambilan sampel <i>stratified random sampling</i> , populasi yaitu mahasiswa tahun pertama program studi ilmu keperawatan UMY.