

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan di sekolah kesehatan biasanya bersifat otoriter dan kaku, yang mendorong persaingan dan bukan kerjasama antara peserta didik. Bukan hanya pada masa studi sarjana tapi tuntutan tersebut terus berlanjut selama masa magang, koass, dan profesi (Saravanan & Wilks, 2014). Kuliah di bidang kesehatan merupakan lingkungan yang penuh stresor yang sering menyebabkan efek negatif kesehatan mahasiswa (Abdulghani, Alkanhal, Mahmoud, Ponnampereuma & Alfariis, 2011). Hal ini terkait dengan tuntutan di masa depan mereka sebagai tenaga kesehatan yang bertanggung jawab terhadap hidup dan mati pasien sehingga sejak saat di bangku kuliah mereka sudah dididik dengan disiplin dan keras sebagai persiapan menjadi tenaga kesehatan yang memiliki sikap yang baik. Semua kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik (Ong & Cheong, 2009).

Mahasiswa kesehatan memiliki risiko tinggi untuk mengalami stres akademik. Prevalensi stres akademik di universitas kesehatan di Inggris adalah sebesar 31,2%, di universitas kedokteran Malaysia sebesar 41,9% dan 61,4% di sebuah universitas kedokteran Thailand (Abdulghani, 2011). Rasheed, Naqvi, Ahmad & Ahmad (2017) dalam penelitiannya yang membandingkan stres akademik antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki prevalensi stres akademik paling tinggi

dibandingkan mahasiswa lain (sebesar 59,09%). Posisi berikutnya adalah mahasiswa aplikasi terapan (54,35%), dan kedokteran gigi (50%). Hal ini juga didukung oleh penelitian pada mahasiswa keperawatan di salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang menunjukkan sebanyak 87% responden mengalami stres tingkat sedang-berat (Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi, 2014). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa kesehatan sudah berlangsung lama dan tetap berlangsung sampai saat ini. Stres akademik akan mengganggu proses belajar. Oleh karena mahasiswa kesehatan berisiko lebih tinggi untuk mengalami stres akademik, perlu dilakukan penelitian-penelitian untuk memahami stres akademik yang terjadi.

Stres akademik pada mahasiswa dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana mahasiswa mengalami tekanan yang berasal dari hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerts & Gregoire, 2004). Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan proses pendidikan meliputi tempat pendidikan (sekolah/perguruan tinggi), kurikulum, guru/dosen, dan metode penilaian (Nanwani, 2009).

Lima besar penyebab stres akademik mahasiswa menurut Ong dan Cheong (2009) antara lain: beban tugas yang besar, karakteristik dosen, indeks prestasi, ujian dan kesulitan pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian Rochdiat dan Setiawan (2016) didapatkan kesimpulan bahwa stresor akademik memiliki pengaruh terbesar dari stres akademik dibanding dengan stresor yang lain. Stresor akademik pada mahasiswa tingkat awal umumnya berupa tugas-tugas perkuliahan

yang harus dikerjakan dalam waktu bersamaan, masalah keuangan, manajemen waktu yang buruk dan tekanan dari keluarga atau perguruan tinggi. Stresor akademik pada mahasiswa tingkat akhir biasanya berupa kekhawatiran atau ketidakpastian akan pilihan karir dan prospek masa depannya.

Stres mahasiswa kesehatan diprediksi cenderung menyebabkan masalah kesehatan mental namun mahasiswa jarang mencari pertolongan untuk masalah mereka (Abdulghani dkk., 2011). Penelitian Saravanan & Wilks (2014) terhadap mahasiswa kesehatan telah menemukan bahwa mahasiswa kesehatan mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum dan teman sebaya mereka yang memiliki umur yang sama. Stres akademik yang berlangsung terus menerus dianggap paling berbahaya karena stres ini cenderung menyebabkan respon emosional disfungsional jangka panjang dan perilaku, yang mempengaruhi kerentanan terhadap kondisi fisik dan munculnya penyakit psikologis (Jackson, Knight, & Rafferty, 2010; Marin, Lord, Andrews, Juster, Sindi, Arsenault-Lapierre, Fiocco & Lupien, 2011).

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, penting bagi pendidik di universitas untuk mengetahui prevalensi, sebab, dan tingkat stres di kalangan siswa, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan mereka tetapi juga prestasi akademis mereka pada berbagai periode waktu studi mereka (Abdulghani dkk., 2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain: faktor internal (kepribadian, manajemen diri) dan faktor eksternal (hubungan sosial, tuntutan akademik, tuntutan dari orang tua) (Brannon, Feist & Updegraff, 2014; Shepardson, Tapio & Funderburk, 2017; Stuart, 2013). Faktor-faktor tersebut

dapat membuat stres akademik mahasiswa kesehatan memberat dan sebaliknya bisa membantu mahasiswa mengurangi stresnya. Salah satu kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres akademiknya dapat berwujud manajemen diri (Stuart, 2013).

Manajemen diri telah didefinisikan sebagai kegiatan sehari-hari individu dalam mengendalikan dampak suatu kondisi terhadap kesehatan mereka (Barlow dkk., 2002). Manajemen diri (pengelolaan diri) berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000). Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa manajemen diri menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Jadi kesimpulannya, manajemen diri sendiri mengacu pada strategi yang digunakan seseorang untuk mengelola kehidupan dan masalah kesehatan mereka.

Manajemen diri seharusnya menjadi langkah pertama dalam menyelesaikan masalah kesehatan (stres) dan bantuan dari tenaga kesehatan profesional akan menjadi langkah kedua. Meski manajemen diri paling banyak diteliti dalam kaitannya dengan penyakit kronis (misalnya diabetes), manajemen diri sebenarnya memiliki banyak potensi untuk meningkatkan kesehatan psikis seseorang. Kurangnya perhatian seseorang pada aspek manajemen diri dapat menyebabkan perburukan gangguan psikis yang dialaminya (Van Beljouw,

Verhaak, Prins, Cuijpers, Penninx & Bensing, 2010; Mojtabai, Olfson, Sampson, Jin, Druss, Wang, Wells, Pincus & Kessler, 2011).

Gie (dalam Khoirunnisa, 2016) mengemukakan bahwa manajemen diri terdiri dari aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri dan pengembangan diri. Mahasiswa yang memiliki pendorongan diri yang kuat akan melahirkan minat yang besar dalam melaksanakan kegiatan yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Semakin kuat motif dan komitmen mahasiswa maka dia akan terus mendorong dirinya untuk maju sehingga mahasiswa akan berusaha mengatasi masalah yang menghalanginya (Prabjandee dan Inthachot, 2013). Penyusunan diri merupakan kegiatan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan mengurus segala hal dalam diri sendiri. Mahasiswa dapat memiliki skala prioritas yang jelas dalam kuliah. Mahasiswa akan terhindar dari penumpukan tugas yang akan menambah beban belajar mereka dan lepas dari stres akademiknya (Chapman dan Rupured, 2008)).

Pengendalian diri merupakan perbuatan mahasiswa dalam membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan tenaga guna mencapai tujuannya sedangkan pengembangan diri adalah semua tindakan mahasiswa untuk menyempurnakan dirinya (Gie dalam Khoirunnisa, 2016). Setiap kejadian dalam hidup mahasiswa dapat mengarah pada timbulnya stres akademik. Saat mahasiswa mampu mengendalikan kejadian tersebut maka stres akademik mahasiswa akan menurun (Smith dalam Chudari, 2016). Pengembangan diri membuat mahasiswa tidak mudah mengalami pikiran-

pikiran negatif akibat tidak mampu mengerjakan tugas, sehingga stres akademiknya akan berkurang (Prabjandee dan Inthachot, 2013).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa manajemen diri memiliki pengaruh positif terhadap stres akademik mahasiswa. Shepardson dkk (2017) dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa kesehatan mendapatkan hasil bahwa 91% responden menyatakan bahwa manajemen diri yang mereka lakukan efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan. Kholidah (2012) juga menyimpulkan bahwa berpikir positif sebagai salah satu aspek manajemen diri efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil yang sama disampaikan oleh Wahyuni (2017) bahwa pengelolaan kognitif dan perilaku sebagai bagian dari manajemen diri mahasiswa dapat menurunkan stres pada mahasiswa baru.

Fenomena stres akademik juga dialami oleh mahasiswa kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta (FIKES UNRIYO). Hasil penelitian Rochdiat dan Setiawan (2016), menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan di UNRIYO mengalami stres akademik. Dari hasil wawancara terhadap responden, Rochdiat dan Setiawan (2016) menyatakan bahwa mahasiswa kesehatan di UNRIYO memiliki stres akademik lebih tinggi dari mahasiswa bidang ilmu lain.

Hal ini juga didukung dengan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 6 orang mahasiswa kesehatan di FIKES UNRIYO bulan Mei 2019. Keenam mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mereka mengalami stres akademik selama kuliah. Penyebab terbanyak stres akademik yang mereka rasakan adalah tugas yang menumpuk dan sulitnya berinteraksi dengan dosen. Gejala stres akademik

yang dirasakan oleh mahasiswa berupa keluhan fisik (seperti nyeri, susah tidur, tidak nafsu makan dan menjadi mudah sakit), gejala emosi (mudah tersinggung atau marah), gejala perilaku (malas belajar, berdiam diri dan menangis), dan gejala pikiran (bingung/sulit berkonsentrasi dan mudah lupa). Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa mereka mengalami stres dari tingkat sedang – berat.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa jarang melakukan semua aspek manajemen dirinya. Dalam aspek pendorongan diri mahasiswa hanya berusaha memotivasi dirinya sendiri atau mengingat perjuangan orang tua untuk membiayai kuliahnya. Tidak ada motivasi untuk menjadi lebih unggul atau mendapatkan hasil terbaik di perkuliahannya. Pada aspek penyusunan diri, mahasiswa paling banyak melakukan pembuatan jadwal kegiatan untuk membantu mengatur waktunya. Mahasiswa belum fokus untuk mengatur pikiran, emosi, dan tenaganya. Untuk aspek pengendalian diri, mahasiswa sudah berusaha untuk mendisiplinkan diri dengan mengingat dampak buruk yang bisa terjadi jika mahasiswa malas. Pada aspek pengembangan diri, mahasiswa hanya berfokus pada pengembangan kecerdasan seperti membaca buku atau bertanya pada orang yang lebih mampu.

Berdasarkan hasil survei dan penjelasan yang dipaparkan di sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa stres akademik dan manajemen diri memiliki keterkaitan satu sama lain. Apabila manajemen diri mahasiswa kurang baik maka stres akademik mahasiswa cenderung meningkat. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti hubungan antara manajemen diri dan stres akademik pada mahasiswa kesehatan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan suatu masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan di FIKES UNRIYO?”

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dan stres akademik pada mahasiswa kesehatan.

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam psikologi sosial klinis berkaitan dengan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memperlihatkan pola manajemen diri mempengaruhi stres akademik. Diharapkan penelitian ini dapat membantu menyadarkan mahasiswa untuk mulai meminimalisir stres akademik.