

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan (WHO, 2022). Definisi kesehatan menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan adalah suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2022). Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Sehingga, individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kemenkes RI, 2018).

World Health Organization (WHO), menyebutkan sekitar 350 juta orang di dunia mengalami stres, dan menempati posisi ke-4 sebagai penyakit terbanyak di dunia (Ambarwati et al., 2017). Studi stres yang dilakukan di Inggris Raya mengatakan bahwa perempuan memiliki tingkat

stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan lebih tinggi secara signifikan daripada laki-laki yang secara signifikan lebih rendah (Health and Safety Executive, 2021).

Berdasarkan *Years Lived With Disability* (YLDs), masalah kesehatan mental menjadi penyebab kematian tertinggi (13,5%) di Asia Tenggara, begitu pula di Indonesia, kesehatan mental menjadi penyebab kecacatan yang paling besar sebanyak (13,4%) daripada penyakit lain (Kemenkes RI, 2018). Di Sumatera Barat, gangguan mental emosional pada umur ≥ 15 tahun lebih tinggi daripada prevalensi nasional sebesar 13.01%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pada prevalensi gangguan mental emosional, dimana sebelumnya prevalensi Sumatera Barat lebih rendah dari prevalensi nasional yakni sebesar 4,5% (Riskesdas, 2018). Di Kota Padang, prevalensi gangguan mental emosional pada umur ≥ 15 tahun menempati posisi ke-7 tertinggi di Sumatera Barat sebesar 14,20% (Riskesdas, 2018).

Stres psikologi adalah keadaan ketika seseorang dan lingkungannya memiliki hubungan khusus, yang dinilai dapat membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut untuk mengatasi sehingga mampu membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres adalah tekanan atau tuntutan yang berasal dari pengalaman pribadi seseorang yang memberi pengaruh kepada kemampuan atau persepsi seseorang untuk mengatasi tekanan atau tuntutan tersebut (Christian & Obiageli, 2019).

Stres merupakan suatu bentuk reaksi dari fisik dan psikologis seseorang terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan dapat mengganggu kestabilan kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Stres dapat dialami oleh siapa saja, namun dalam bentuk yang berbeda – beda, salah satunya dapat dialami oleh mahasiswa (Rena, 2019). Angka kejadian stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71% (Azalavitz, 2011 dalam (Agustiningsih, 2019).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi (KBBI, 2021). Mahasiswa dapat digolongkan berada pada tahap remaja akhir menuju masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, mahasiswa dikategorikan berada pada rentang usia 18-25 tahun (Fasya et al., 2019). Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang sedang belajar dan sedang dipersiapkan untuk menjadi perawat profesional dimasa yang akan datang (Sumarni et al., 2021). Mahasiswa keperawatan merupakan calon–calon perawat yang nantinya akan menjadi teladan dalam bidang kesehatan dan pemberi asuhan keperawatan (Yudiana et al., 2019). Mahasiswa keperawatan dikatakan pada suatu penelitian mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari program lainnya (Kachaturoff et al., 2019). Mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu kesehatan lainnya, baik dalam segi gejala fisik dan psikologis (Dugué et al., 2021).

Dalam masa pendidikan, mahasiswa keperawatan akan menghadapi berbagai proses untuk menyelesaikannya, seperti harus menyelesaikan tugas kuliah dari dosen, tugas lapangan atau praktik lapangan, ujian tengah semester dan ujian akhir semester serta menulis tugas akhir (Hamzah & Rahmawati, 2020). Selain itu, mahasiswa keperawatan membutuhkan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis yang mendalam karena profesi perawat berbasis praktik, sehingga pengetahuan dan keterampilan ini dibutuhkan untuk mencapai tingkat kompetensi yang diwajibkan agar bisa berpraktik sebagai perawat terdaftar (McCarthy et al., 2018). Keterampilan praktis melalui penempatan klinis memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa keperawatan untuk mencapai kompetensi klinis, dan untuk mengembangkan praktik profesional dalam situasi dunia nyata. Pengalaman klinis merupakan inti dari pendidikan keperawatan (Admi et al., 2018).

Stres akademik dan klinik merupakan sumber utama stres pada mahasiswa keperawatan, dengan stres klinis menjadi penyebab stres yang lebih dominan bagi mahasiswa keperawatan (Al-Zayyat & Al-Gamal, 2014 dalam Labrague et al., 2018). Sebagai sarana pelatihan klinis yang menjadi bagian dari kurikulum keperawatan, penempatan klinis disebutkan menjadi penyebab stres pada mahasiswa keperawatan (Ahmed & Mohammed, 2019). Pengalaman belajar klinis diakui sebagai sumber utama stres dalam program pendidikan keperawatan (Admi et al., 2018).

Sumber stres mahasiswa selama penempatan klinis, yaitu stres karena perawatan pasien, stres karena dosen dan staf keperawatan, stres akibat tugas dan beban kerja mahasiswa, stres karena teman sebaya dan kehidupan sehari-hari, stres karena kurangnya pengetahuan dan kemampuan profesional dan stres karena lingkungan (Sheu et al., 2002). Mahasiswa tidak bisa terhindar dari stres karena banyaknya tanggung jawab mahasiswa (Ambarwati et al., 2017). Stres karena merawat pasien terjadi karena mahasiswa yang bekerja berhubungan langsung dengan berbagai macam pasien dengan diagnosa penyakit dan membutuhkan cara respon yang berbeda-beda (Ramadhani et al., 2020). Stres karena dosen dan staf keperawatan dapat terjadi karena kurangnya dan adanya perbedaan antara bimbingan klinik dengan akademik. Bimbingan praktik merupakan upaya untuk menumbuhkan kemampuan profesional mahasiswa melalui upaya integrasi berbagai konsep, teori, dan prinsip dalam rangka memenuhi kebutuhan pasien secara komprehensif (Farodisa & Linggardini, 2020). Stres karena tugas dan beban kerja mahasiswa terjadi karena kekhawatiran mahasiswa mendapatkan nilai buruk, terlalu banyak tekanan dan tugas yang diberikan, mahasiswa yang merasa kemampuannya tidak sesuai dengan yang diharapkan, serta perasaan bosan pada saat praktik klinik (Khater, 2014 dalam Farodisa & Linggardini, 2020). Stres karena teman sebaya dan kehidupan sehari-hari, stres ini disebabkan karena adanya persaingan antar mahasiswa yang semakin meningkat dalam menunjukkan prestasi dan keunggulannya (Farodisa &

Linggardini, 2020). Stres karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa, dikarenakan kesulitan mahasiswa dalam pembelajaran klinik karena adanya perbedaan antara teori yang diberikan di dalam perkuliahan dengan situasi nyata yang ada di dalam lingkungan klinik (Farodina & Linggardini, 2020). Stres karena lingkungan dapat terjadi karena adanya perbedaan antara peralatan dan sarana prasarana rumah sakit dengan apa yang dipelajari di perkuliahan, ruangan dinas yang sibuk, dan mahasiswa yang diberikan banyak beban untuk membantu tugas perawat ruangan (Kurniawan, 2020).

Stres sudah menjadi perhatian bagi banyak fakultas keperawatan didunia karena efek negatifnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa keperawatan tercatat mengalami berbagai bentuk dan tingkat stres yang beragam mulai dari ringan hingga berat (Labrague et al., 2018). Stres ringan dapat meningkatkan semangat mahasiswa, penglihatan tajam, energi meningkat, namun cadangan energi menurun, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat, dan perasaan tidak bisa santai (Priyoto, 2014). Stres sedang dapat menimbulkan gejala sakit perut, mules, otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan. Stres berat dapat menimbulkan gejala sulit beraktivitas, sulit tidur, gangguan hubungan sosial, gangguan sistem tubuh meningkat, perasaan negatif, penurunan konsentrasi, takut tanpa sebab, dan kelelahan yang meningkat (Priyoto, 2014).

Stres pada mahasiswa dapat berdampak positif dan negatif (Ambarwati et al., 2017). Dampak positif stres pada mahasiswa yaitu dapat meningkatkan kreativitas mahasiswa, menjadikan mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu (Ambarwati et al., 2017). Selain itu, mahasiswa ditantang untuk mengembangkan diri sendiri (Gamayanti et al., 2018).

Stres selama periode penempatan klinis dapat mengakibatkan beberapa hasil negatif (Ahmed & Mohammed, 2019). Dampak negatif dari stres yaitu dapat menyebabkan mahasiswa sulit untuk memusatkan perhatian (konsentrasi), menurunnya minat, perubahan perilaku menjadi kurang adaptif (Gamayanti et al., 2018), kurangnya kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri, kualitas tidur yang buruk, menyebabkan kecemasan, kinerja akademik yang buruk, depresi, penggunaan alkohol, penyalahgunaan zat, resiko gangguan kejiwaan, timbulnya ide dan upaya bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017).

Emosi merupakan hal dasar dalam kehidupan seseorang yang kompleks karena dengan emosi seseorang mampu membedakan kemampuan untuk mengenal dan membedakan setiap perasaan emosi yang dirasakannya, emosi sangat berkaitan dengan stres (Nasir & Muhith, 2011). Stres pada mahasiswa dapat dikelola dengan keterampilan manajemen emosi atau kecerdasan emosional (Tarigan et al., 2020). Dengan segala hal yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, kecerdasan

emosi sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk mengendalikan emosi-emosi yang datang di kehidupan sehari-harinya (Wijaya et al., 2020).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali perasaannya sendiri, perasaan orang lain, mampu memotivasi diri sendiri, mampu mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam berhubungan dengan orang lain (Goleman, 1995 dalam Wijaya et al., 2020). Kecerdasan emosional memiliki lima dasar kemampuan, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan kemampuan bersosialisasi (Goleman, 2002 dalam Maitrianti, 2021). Kecerdasan emosional adalah bentuk kecerdasan seseorang dalam mengelola pikiran dan tindakannya dengan melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, dan mampu membedakan kedua perasaan tersebut (Salovey dan Mayer dalam Meer et al., 2021), serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut sebagai panduan dalam berpikir dan bertindak (Salovey dan Mayer, 1990 dalam O'Connor et al., 2019).

Seseorang yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik, maka emosi tersebut dapat dijadikan sebagai energi positif, yang mampu melawan emosi-emosi yang cenderung kurang menyenangkan. Selain itu, dengan mengenali dan mengelola emosi mahasiswa dapat memahami emosi yang dirasakan orang lain, dan mampu membina hubungan antara satu sama lain (Wijaya et al., 2020). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menangani situasi stres atau situasi sulit dengan lebih efektif karena mereka mampu lebih

mudah memahami, mengendalikan, dan mengatur emosi negatif yang ada dalam diri mereka sendiri dan orang lain (Zeidner et al., 2012 dalam Enns et al., 2018). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih fleksibel dalam menggunakan kopingnya dengan cara memobilisasi penggunaan strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan (Zeidner et al., 2012 dalam Enns et al., 2018).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional rendah akan mengalami stres yang lebih besar (Zeidner et al., 2012 dalam Enns et al., 2018). Meningkatnya kecerdasan emosional akan membuat daya tahan mahasiswa terhadap stres, begitu pula sebaliknya jika kecerdasan emosional mahasiswa menurun maka daya tahan terhadap stres ikut menurun (Ambarwati et al., 2017). Semakin kompeten mahasiswa secara emosional, maka kepuasan terhadap kehidupan dan kebahagiaan akan meningkat, selain itu mahasiswa dengan kecerdasan emosional memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Dugué et al., 2021).

Kecerdasan emosional menyumbang kekuatan 80% bagi kesuksesan seseorang dengan kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama (Rezkiki et al., 2021). Kecerdasan emosional seseorang kira-kira empat kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam menentukan kesuksesan (Goleman, 2003).

Hasil penelitian menemukan terdapat hubungan korelasi negatif yang signifikan antara skor kecerdasan emosional dengan skor stres yang dirasakan (Shahin, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya begitu pula sebaliknya. Penelitian lainnya, didapatkan hasil adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dan stres yang dirasakan oleh mahasiswa kedokteran gigi, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya begitu pula sebaliknya (Yadav et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Rabu, 30 Maret 2022, kepada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas. Didapatkan data dari 10 mahasiswa, ke-10 mahasiswa merasakan stres atau tekanan ketika melaksanakan preklinik. Mahasiswa mengatakan sumber stres pada pelaksanaan preklinik berasal dari dosen dan staf keperawatan dan banyaknya tugas dan beban kerja mahasiswa sebanyak 9 mahasiswa, yang diikuti oleh sumber stres karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa sebanyak 8 mahasiswa, stres karena lingkungan sebanyak 7 mahasiswa, stres karena merawat pasien sebanyak 4 mahasiswa, stres karena teman sebaya dan kehidupan sehari-hari sebanyak 2 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan kecerdasan emosional yang dilakukan pada Kamis, 2 Juni 2022 kepada mahasiswa fakultas Keperawatan Universitas Andalas, didapatkan bahwa dari 10 mahasiswa, 6

diantaranya mengatakan dapat mengenali emosi yang dirasakannya, merasa kehilangan kesabaran ketika merasa frustrasi, tidak tahu akan kekuatan atau kelemahan dirinya sendiri, merasa tidak menikmati pekerjaannya, dan merasa dirinya harus berjuang ketika ingin membuat suatu hubungan dengan orang lain. Kemudian, 10 mahasiswa yang diwawancara, didapatkan bahwa 7 dari mahasiswa mengatakan bahwa orang lain mengatakan bahwa mahasiswa sebagai pendengar yang baik, tau bagaimana menenangkan diri sendiri, dan mampu memanajemen suatu kelompok, namun merasa sulit fokus dalam jangka waktu yang panjang dan merasa sulit untuk *move-on* ketika merasa frustrasi. Lalu, dari 10 mahasiswa yang diwawancara 5 orang mengatakan dirinya sangat sering mendengarkan seseorang secara aktif, dan meminta umpan balik dari orang disekitar mengenai dirinya sendiri dan bagaimana cara meningkatkannya. Selain itu, dari 10 mahasiswa yang diwawancara 4 orang diantaranya mengatakan bahwa dirinya sering menghindari permasalahan, namun mampu menetapkan tujuan dirinya dalam jangka panjang, dan memantau kemajuan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2022.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penetapan masalahnya adalah “bagaimanakah hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2022?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata skor kecerdasan emosional pada mahasiswa preklinik fakultas Keperawatan dalam Universitas Andalas tahun 2022.
- b. Mengetahui rata-rata skor stres yang dirasakan pada mahasiswa preklinik Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2022.
- c. Mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dipergunakan untuk kajian literatur, referensi kepustakaan, dan rekomendasi bagi instansi pendidikan untuk memberikan pelatihan dan memasukan kecerdasan emosional kedalam program pendidikan keperawatan.

2. Manfaat Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumber kepustakaan dan data mengenai kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa keperawatan untuk menegakan dan menyusun intervensi keperawatan mengenai kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa yang melaksanakan prelinik.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dipergunakan menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa keperawatan.