

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa baru adalah sekelompok individu yang sedang mengawali tahun pertama perkuliahan mereka. Ketika seseorang memasuki lingkungan perkuliahan, mereka akan diminta untuk beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan. Banyak mahasiswa baru menghadapi kesulitan dalam transisi dari pendidikan SMA ke kehidupan di perguruan tinggi, yang pada akhirnya bisa mengakibatkan mereka menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah psikologis (Sagita & Rhamadona, 2021). Sumber potensi yang penting bagi mahasiswa tahun pertama untuk dapat sukses dalam masa transisi ke perguruan tinggi berkaitan dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) (Eloff *et al.*, 2023).

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain yang ada disekitarnya, dapat mengambil keputusan sendiri dan mengatur tingkah laku sendiri, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup agar kehidupannya lebih bermakna dan mampu melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Terdapat enam dimensi yang membangun kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Tranggono *et al.*, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Kaligis *et al.* ( 2021) mengemukakan bahwasanya 86,3% mahasiswa mengalami masalah dalam kesejahteraan psikologis dimana terdapat lebih dari 80% mahasiswa memiliki masalah dalam berinteraksi baik di luar kampus ataupun didalam kampus, 90% memiliki masalah dalam manajemen waktu untuk jadwal harian, persiapan ujian, pengendalian stres selama ujian, kesulitan belajar, tugas dan beban akademik, 96,4% memiliki masalah dalam manajemen emosi dan stres, serta 86% memiliki masalah dalam pembentukan lingkungan. Berdasarkan penelitian (Kurniasari *et al.*, 2019) tentang gambaran umum kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muamadiyah Tasikmalaya didapatkan hasil 16% berada pada kategori tinggi, sekitar 46% berada pada kategori sedang, sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat mengalami penurunan diakibatkan oleh kehidupan yang penuh stres dan ketidakstabilan . Hal ini tampak pada fenomena mahasiswa yang tidak mempunyai tujuan hidup, relasi sosialnya memburuk, kemandiriannya menurun, kontrol terhadap lingkungannya melemah, tidak melakukan pengembangan potensi yang dimiliki, serta menolak kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya (S. Aulia & Panjaitan, 2019).

*World Health Organization (WHO, 2018)* memaparkan bahwa, sekitar 350 juta penduduk dunia mengalami stres. *The American Collage Health Associations National Collage Assesment (NCHA)* dalam sebuah survei terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menemukan bahwa

53% mahasiswa melaporkan mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir (Pertiwi & Juwita, 2023).

Penelitian yang dilakukan Renwarin *et al.* (2022) menjelaskan bahwa tingkat stress responden pada mahasiswa tahun pertama dari 207 subjek penelitian, terdapat 16,43% mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, 73,91% mahasiswa memiliki tingkat stres sedang, dan 9,66% mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin didapatkan sebanyak 90% mengalami tingkat stres berat pada tahun pertama perkuliahan, 89% mengalami tingkat stres berat pada tahun perkuliahan kedua dan 73% mengalami tingkat stres berat pada perkuliahan tahun ketiga (Rosyidah *et al.*, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara mahasiswa keperawatan tahun pertama di Bee Enn College (India) mendapatkan hasil 56% mengalami stres sedang, 28% mahasiswa mengalami stres berat, 14% mengalami stres ringan dan 2% mengalami stres yang sangat berat (Vyas, 2020).

Richard Lazarus mendefinisikan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungan yang dinilai sebagai hal yang signifikan secara pribadi dan membebani atau melampaui sumber daya untuk mengatasi masalah (Folkman, 2020). Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan redaksi yang lebih sederhana, stres adalah

suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Muslim, 2020). Tingkat tekanan yang tinggi pada mahasiswa keperawatan dapat menimbulkan sumber stres yang dirumuskan oleh Jones dan Jhonston (2000) dalam empat dimensi yaitu beban akademik (*academic load*), masalah klinik (*clinical concern*), masalah pribadi (*personal problem*), dan konflik kepentingan (*interface worries*) (Arulmohi *et al.*, 2020).

Stres pada mahasiswa baru pada umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pertumbuhan pribadi di bidang akademik maupun sosial. Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non-akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pertumbuhan pribadi, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Safithry & Dewi, 2020).

Penelitian yang dilakukan Primalita (2019) stres dapat mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis seperti dimensi penerimaan diri, karena ketidakpuasan terhadap hidupnya membuat seseorang terus mengeluh dan

tidak bersyukur. Bila hal ini terjadi terus menerus akan menjadi *stressor* dan berujung pada stres (Distina, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Elmalky *et al.*, (2019) di Mesir melibatkan 200 orang mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Menoufia, didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat negatif secara statistik stres dan kesejahteraan psikologis subjek yang diteliti dengan koefisien korelasi  $-0,623$  dengan nilai *p value* sebesar  $0.001$ . Sejalan dengan penelitian di atas penelitian yang dilakukan oleh (Gautam *et al.*, 2020) di Institutes of Ambala, Haryana, India yang dilakukan pada 120 mahasiswa keperawatan didapatkan juga hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat negatif secara statistik antara stres dan kesejahteraan psikologis subjek yang diteliti dengan koefisien korelasi  $-0,38$  dengan nilai *p value* sebesar  $0.001$ . Penelitian Jannah *et al.*, (2021) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa didapatkan adanya hubungan rendah pada kesejahteraan psikologis dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang arah hubungannya negatif ( $r=-0,255$ ;  $p=0,047$ ).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 November 2023 tentang stres didapatkan 8 dari 10 responden mengatakan stres karena sulitnya mata materi perkuliahan yang harus dipelajari, 4 dari 10 responden mengatakan stres karena masalah-masalah pribadi dan 5 dari 10 mengatakan stres karena tidak memiliki waktu yang cukup dengan keluarga karena saat ini tinggal kos dan sibuk dengan kuliah.

Dan hasil studi pendahuluan untuk kesejahteraan psikologis dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa baru Keperawatan Universitas Andalas didapatkan 6 dari 10 responden mengatakan dirinya sejak masuk kuliah sulit untuk membagi waktu antara kuliah dan istirahat karena memiliki banyak tugas dan jadwal kuliah yang padat dan juga sulit berkonsentrasi saat membuat tugas maupun saat perkuliahan. Selanjutnya 6 dari 10 responden belum merasa percaya diri, bangga dan puas dengan dirinya. 4 dari 10 responden merasa hanya memiliki sedikit teman kuliah. 7 dari 10 responden tidak memiliki kepercayaan diri dalam berpendapat saat berbeda pendapat dengan teman lainnya. 6 dari 10 responden mengatakan sudah tau dengan apa yang akan dilakukan di masa depan dan responden sudah merencanakan saat sudah lulus S1 akan langsung melanjutkan kuliah profesi dan bekerja. 7 dari 10 responden merasa belum banyak berkembang selama menjalani perkuliahan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan kesejahteraan psikologis dikalangan mahasiswa baru. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat menunjukkan apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas angkatan A 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini apakah ada hubungan tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas Angkatan A 2023.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas Angkatan A 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui rerata kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui rerata tingkat stres pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui hubungan, kekuatan dan arah tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebuah informasi bagi keilmuan keperawatan mengenai permasalahan stres dan kesejahteraan

psikologis pada mahasiswa baru sehingga bidang keperawatan dapat mengembangkan upaya preventif dan promotif mengatasi permasalahan yang terjadi pada mahasiswa baru.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi dan sebuah informasi bagi institusi pendidikan Fakultas Keperawatan khususnya bidang keperawatan jiwa dan komunitas mengenai stres dan kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa yang berkaitan dengan kesehatan jiwa di usia muda.

## **3. Bagi Keperawatan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Sehingga dapat menjadi bahan dalam pemberian asuhan keperawatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

## **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan hubungan tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru dengan menambahkan faktor-faktor lainnya.