

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang telah melewati masa sebagai siswa dan kini terdaftar di sebuah perguruan tinggi untuk mengejar pendidikan lanjutan. Mahasiswa sangat diharapkan oleh orang tua, keluarga maupun negara untuk menjadi generasi penerus bangsa dan negara yang berkualitas. Terlibat aktif dalam perkuliahan maupun dalam lingkungan akademik serta dapat menikmati hubungan dengan semua orang akan berdampak pada kualitas diri individu dalam berbagai hal, dalam fase ini mahasiswa banyak mengalami perubahan dalam gaya belajar, tugas perkuliahan, target pencapaian, dan masalah lainnya (Dewi 2020). Situasi tersebut mungkin dapat memicu perubahan emosional pada mahasiswa. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa mampu mengontrol emosinya tersebut. (Putra & Ahmad, 2020).

Mahasiswa, dalam kelompok usia 18-25 tahun, tergolong dalam fase perkembangan dari remaja akhir hingga awal dewasa. Pada tahap ini, mereka sedang mengalami proses pengokohan identitas dan keputusan hidup, serupa dengan peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah atau dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang mungkin memunculkan tingkat stres selama transisi tersebut (Huwaina & Khoironi, 2021)

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 pengembangan diri,

serta terdapat masalah pribadi lainnya yang dapat menimbulkan stres (Safithry & Dewi, 2020).

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan apapun, terhadap keadaan atau suatu kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (Windarti, 2019). Respon tubuh terhadap berbagai tekanan atau tuntutan eksternal, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku (Fini, 2021). Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik (Fahrizal, 2019).

Menurut WHO (*World Health Organization*), tingkat kejadian stres tergolong tinggi, yaitu dialami oleh 350 juta penduduk dunia, yang menjadikan stres sebagai penyakit peringkat keempat di dunia. Stres dapat dialami oleh siapa saja, namun dalam bentuk yang berbeda-beda, salah satunya dapat dialami oleh mahasiswa (Rena, 2019). Berdasarkan riset yang dilakukan Koochaki menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3% (Koochaki et al. 2011). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Stres pada mahasiswa adalah suatu keadaan tidak mengenakkan atau

tidak nyaman yang dialami mahasiswa dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Muslim, 2020). Stres pada mahasiswa umumnya dapat disebabkan karena adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial (Musabiq, 2018).

Dalam hasil survei yang dilakukan oleh Sugiarti, ditemukan tiga dampak dari stres terhadap mahasiswa, pertama yaitu dampak fisik yang dapat mengakibatkan kelelahan dan rasa lemas yang diiringi dengan rasa sakit kepala, kedua berdampak terhadap perilaku, Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk, serta adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas untuk berinteraksi dengan orang lain, ketiga yaitu dampak kognitif Sebagian besar mahasiswa merasakan sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain (Sugiarti, 2018).

Mahasiswa keperawatan cenderung memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap stres, yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk aspek akademik, klinis, dan lingkungan. Sebanyak 70% dari mereka mengindikasikan bahwa masalah akademik, seperti kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara belajar dan waktu istirahat, menjadi sumber utama stres. Selain itu, sekitar 84% mahasiswa merasa cemas tentang masa depan karir mereka, dan kekhawatiran ini juga berkontribusi pada tingkat stres yang mereka alami. (Parven & Inayat dalam Hendra, 2020).

Mahasiswa keperawatan dikatakan 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). Hal ini dipengaruhi oleh Beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup berat selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, tugas kuliah yang diberikan dosen, dan masih banyak lagi sehingga membuat mereka tentu harus menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa (Ishmah Rosyidah 2020).

Mahasiswa keperawatan tercatat mengalami berbagai bentuk dan tingkat stres yang beragam mulai dari ringan hingga berat (Labrague et al., 2018). Stres pada mahasiswa keperawatan adalah reaksi yang berasal dari interaksi mahasiswa terhadap lingkungannya yang memiliki tuntutan-tuntutan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa meliputi: Stres karena merawat pasien, stres yang didapatkan dari pengajar dan staf keperawatan, stres karena tugas dan beban kerja mahasiswa, stres dari rekan sebaya dan kehidupan sehari-hari, stres karena kurangnya pengetahuan dan kemampuan keperawatan, stres karena lingkungan (Sheu et al., 2002).

Dampak stres dapat mencakup berbagai aspek dalam kehidupan dan berdampak besar pada kesejahteraan emosional seseorang (Santoso, Harri et al., 2021). Maka diperlukan cara untuk mengurangi atau menghilangkan stres tersebut. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya adalah dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik (Salovey dan Mayer, 2003).

Dalam hasil survei ditemukan adanya hubungan kecerdasan emosional dengan stres yang signifikan (Fera Natasia et al., 2022). Dimana 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 (Sri Anisa, 2021).

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).

Berdasarkan data dari WHO, 39% usia 18-25 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah pada tahun 2021. Di Indonesia, pada periode 2013-2018, Pada kelompok usia > 18-25 tahun prevalensi gangguan mental-emosional naik dari 6% menjadi 10% (Kemenkes, 2018). Khususnya di Sumatera Barat, prevalensi gangguan mental emosional pada usia $\geq 18-25$ tahun mencapai 13%, atau sekitar 13.682 jiwa, Jumlah total remaja usia 18-25 tahun di Sumatera Barat pada tahun 2021 mencapai 490.297 jiwa, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi emosi pribadi, memahami emosi orang lain, menginspirasi diri sendiri, serta efektif mengatur emosi, baik dalam diri mereka maupun dalam interaksi dengan orang lain (Menurut Goleman 1995 Narendra & Psikologi, 2020). Seorang

individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik, akan cenderung menunjukkan sikap yang mudah menyesuaikan diri, gigih, dan optimis (Mayer & Salovey, 1993).

Kecerdasan emosional menjadikan seseorang mampu mengetahui dan memahami tingkat kepekaan emosi yang meliputi dimensi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, kemampuan bersosialisasi sehingga dapat mengarahkan pikiran dalam mengambil keputusan yang terbaik terhadap dirinya ataupun situasi yang akan di hadapi (Goleman, 2003).

Seseorang yang dapat mengidentifikasi dan mengelola emosinya dengan efektif, dapat mengubah emosi tersebut menjadi sumber energi positif yang membantu mengatasi emosi yang kurang menyenangkan. Selain itu, dengan kemampuan ini, mahasiswa dapat lebih baik memahami perasaan orang lain dan memperkuat hubungan antar pribadi (Narendra & Psikologi, 2020). Ketika seseorang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik, mereka memiliki kemampuan untuk merespons situasi dan kondisi dengan emosi yang tepat, tanpa berlebihan. Sementara, individu dengan kematangan emosional yang kurang cenderung kesulitan dalam mengendalikan emosi (Efrata Tarigan, 2020).

Berdasarkan penelitian Neeta Austin Singha (2020) yang dilakukan di India dengan melibatkan 165 mahasiswa perawat, mayoritas dari mereka menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang baik, sebanyak 84 orang (50,91%), diikuti oleh tingkat kecerdasan emosional yang berada di kategori rata-rata (49,09%). Dalam aspek kecerdasan emosional, mahasiswa perawat mendominasi pada domain kesadaran diri, dengan rata-rata skor sebesar 19,71, sementara domain kompetensi diri menunjukkan skor rata-rata terendah sebesar 17,45. (Singha, 2020).

Pada salah satu penelitian di Indonesia yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan univesitas ratu samban menunjukkan bahwa mayoritas dari responden, yakni 7 orang (22 %) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, 14 orang (44 %) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang dan 11 orang (34 %) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah (Zuraida, 2022).

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki pemahaman diri yang mendalam dan kemampuan untuk empati terhadap emosi orang lain. Kemampuan ini menjadi pondasi penting dalam mengelola dan mengatasi tekanan emosi. Dalam konteks penyesuaian sosial, individu dengan kemampuan pengaturan emosi yang baik mampu menghadapi masalah dengan tenang, mengendalikan tingkat agresi, sehingga dapat berhasil mengatasi masalah tersebut dan menjalani penyesuaian sosial yang efektif (Fatchurrahmi dkk, n.d.2020).

Kecerdasan emosional yang rendah pada seseorang dapat dikenali dari ketidakseimbangan emosional, sifat egois yang lebih memprioritaskan kepentingan pribadi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungannya dan menghadapi masalah, yang menghasilkan perasaan kegelisahan yang konstan, kurangnya tanggung jawab terhadap diri sendiri, rentan terhadap perasaan emosional, mudah putus asa, dan cenderung terjebak dalam perasaan murung sehingga kehilangan semangat. Egoisme ini dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi sosial dengan masyarakat sekitarnya (Sosial et al., 2022).

Hasil penelitian menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan negatif terhadap stres, yang berarti semakin tinggi kecerdasan

emosional, maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa (Natasia et al., 2022). Begitu juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Utari terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin rendah stres yang dirasakan (Utari Sibua & Maria Silaen, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Jum'at, 3 November 2023, kepada Mahasiswa Angkatan 2021 fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Didapatkan data dari 5 mahasiswa, ke-5 mahasiswa merasakan stres atau tekanan saat perkuliahan di mulai. Mahasiswa mengatakan sumber stres yang di rasakan ini meliputi adanya perasaan yang tidak terduga datang secara tiba-tiba sebanyak 1 mahasiswa, perasaan yang tidak terkontrol sebanyak 2 mahasiswa, dan perasaan tertekan dari perkuliahan ataupun teman sebanyak 2 mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan kecerdasan emosional yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada Jum'at, 3 November 2023 kepada mahasiswa Angkatan 2021 fakultas Keperawatan Universitas Andalas, didapatkan bahwa dari 5 mahasiswa, 3 diantaranya mengatakan kurang dapat mengenali emosi yang dirasakan, merasa kehilangan kesabaran ketika merasa frustrasi, tidak tahu akan pengendalian emosi dirinya sendiri dan orang lain, merasa dirinya harus berjuang ketika ingin membuat suatu hubungan dengan orang lain, dan merasa kurang bisa memanfaatkan emosi dengan baik. Kemudian, 1 dari mahasiswa mengatakan mampu menjadi pendengar yang baik, tau bagaimana menenangkan diri sendiri, dan bisa memanajemen suatu kelompok, namun merasa sulit fokus dalam jangka waktu yang panjang dan merasa sulit untuk move-on ketika merasa frustrasi. Selain itu, 1 orang diantaranya mengatakan bahwa dirinya sering menghindari permasalahan.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penetapan masalahnya adalah “bagaimanakah hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata skor kecerdasan emosional pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui rata-rata skor stress pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.



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 serta stress kedalam program pendidikan keperawatan.

2. Manfaat Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

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

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

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

