

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada beberapa cara untuk menghadapi stres yaitu dengan melakukan mekanisme koping. Mekanisme koping adalah upaya yang dilakukan setiap orang, baik secara mental maupun perilaku, untuk menanggulangi, mentoleransi, atau mengatasi stres yang disebabkan oleh faktor-faktor yang dianggap membebani atau mengancam mereka. Beberapa mekanisme koping yang dilakukan oleh setiap orang termasuk menciptakan makna positif, melakukan tindakan yang melibatkan atau melepaskan diri dari masalah, menggambarkan tindakan agresif yang memiliki risiko yang tinggi, dan dukungan sosial dapat diberikan secara langsung maupun tidak langsung.⁽¹⁾

Pada tahun 2019, sekitar 1 dari setiap 8 orang, atau sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia, hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai yang paling umum.⁽²⁾ Setahun kemudian, pada 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan akibat pandemi COVID-19, di mana kebijakan *Work From Home* dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental individu. Perkiraan awal menunjukkan adanya peningkatan masing-masing sebesar 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam kurun waktu satu tahun.⁽³⁾

Menurut data yang dimuat laman Our Better World dari data Kementerian Kesehatan 2013, sekitar 9 juta penduduk Indonesia mengalami depresi. Ada pun sebagai akibatnya ditemukan 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia.

Sumatera Barat berada di peringkat ke-9 dari 34 provinsi di Indonesia dengan 50.608 jiwa yang mengalami gangguan jiwa, dengan 1,9 permil yang mengalami masalah skizofrenia.⁽⁴⁾

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Selain itu, sebanyak lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia sama diketahui mengalami depresi.⁽⁵⁾ Gangguan mental seperti ini dapat menjadikan penderita melakukan aksi nekat seperti bunuh diri. Menurut penelitian I-NAMHS yang dipublikasikan tahun 2022, seperti dikutip dari laman UGM, ada sejumlah faktor risiko yang berkaitan dengan kemunculan gangguan mental pada remaja. Faktor tersebut meliputi perundungan, sekolah, dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, pemakaian zat, pengalaman trauma masa kecil, hingga penggunaan fasilitas kesehatan.⁽⁶⁾

Stres merupakan perasaan yang umumnya dapat dirasakan seseorang saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan dalam menghadapi suatu situasi.⁽⁷⁾ Menurut WHO, stres dapat didefinisikan sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stres secara alami mendorong manusia untuk mengatasi tantangan dan ancaman dalam menyelesaikan masalah. Semua orang mengalami stres hingga taraf tertentu. Cara seseorang menanggapi stres sangat mempengaruhi kesejahteraannya secara keseluruhan.⁽⁸⁾ Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita.⁽⁹⁾

Stres dianggap membebani atau melebihi kemampuan adaptasi individu, menimbulkan tekanan psikologis. Respon individu terhadap situasi yang menuntut

atau mengancam dapat berupa respon fisik dan psikologis. Respon fisik meliputi sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, dan detak jantung tidak beraturan. Respon psikologis terbagi menjadi tiga aspek: kognisi (gangguan daya ingat dan konsentrasi), emosi (perasaan sedih, bosan, marah, depresi, cemas, gelisah, dan mudah marah), dan perilaku (sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, perilaku bermusuhan, serta peningkatan konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang)⁽¹⁰⁾

Jenis gangguan mental yang banyak diderita remaja adalah gangguan kecemasan (gabungan fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) (3,7%), gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dengan angka masing-masing 0,5%.⁽⁶⁾ Seseorang yang memiliki gangguan mental akan sulit atau bahkan tidak mungkin untuk mengatasi pemikiran, perasaan, atau respons dan dapat mencakup kecemasan, depresi, serta stres yang dapat menyebabkan kurang tidur, sakit kepala, atau gejala fisik lainnya. Kesehatan mental ditentukan oleh berbagai faktor sosial ekonomi, biologis, dan lingkungan.⁽³⁾

Mahasiswa merupakan kelompok remaja yang rawan menghadapi stres, terutama mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyusunan tugas akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Andita Sayekti yang menunjukkan bahwa mahasiswa IPB merasakan stres selama persiapan penyusunan tugas akhir. Gejala yang dirasakan meliputi mudah lelah dan jantung berdebar-debar.⁽¹¹⁾

Tepat tanggal 9 Januari 2024 telah ditemukan kasus bunuh diri pada mahasiswa Malang. Hal ini terjadi karena depresi tugas akhirnya yang tak kunjung selesai. Depresi tersebut dapat muncul karena stres kronis atau stres sangat berat yang telah terjadi selama berbulan-bulan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Hal ini berdasarkan berita yang dikutip dari laman detik.com.⁽¹²⁾

Mahasiswa yang menyusun skripsi atau tugas akhir rentan mengalami stres. Di universitas, tugas akhir biasanya bernilai 6 SKS dan setiap mahasiswa didampingi oleh satu hingga dua dosen pembimbing. Dalam proses penyelesaian, mahasiswa sering menghadapi kendala yang dapat menurunkan motivasi dan meningkatkan stres, menghambat kelulusan dalam satu semester. Salah satu penyebab stres adalah hubungan interpersonal yang kurang harmonis dengan dosen pembimbing. Stres juga disebabkan oleh tekanan untuk lulus ujian dan memenuhi harapan keluarga. Ketika harapan orang tua tidak tercapai, tekanan ini mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, stres tidak membedakan gender; baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan mengalami faktor penyebab stres yang serupa.⁽¹³⁾

Penelitian menunjukkan bahwa 75% gangguan mental dimulai sebelum usia 24 tahun. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa termasuk pindah dari tempat tinggal keluarga, mengalami kesulitan akademis atau prestasi yang buruk, gangguan mental sebelumnya, peristiwa yang buruk di masa kecil atau stresor baru-baru ini, dan kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁴⁾ Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa bidang pelatihan (yaitu, jurusan mahasiswa) memengaruhi tingkat tekanan mental yang dilaporkan, seperti kecemasan dan depresi.⁽¹⁴⁾ Mahasiswa yang memiliki faktor kerentanan ini berisiko tinggi

mengalami kecemasan dan depresi, yang dapat memengaruhi kinerja akademik, kualitas hidup mereka, dan putus sekolah. Oleh karena itu, kesehatan mahasiswa telah menjadi perhatian yang semakin meningkat untuk kesehatan masyarakat.⁽¹⁵⁾

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada 30 mahasiswa di semua fakultas Universitas Andalas terdapat 28 mahasiswa yang mengalami stres karena mengerjakan tugas akhir. Sedangkan 2 lainnya normal, dengan persentase total 93,3% mahasiswa mengalami stres yaitu 6,6% normal, 33,3% mengalami stres ringan, 43,3% mengalami stres sedang, 6,6% stres berat, dan 10% mengalami stres sangat berat. Sebagian besar alasan dari stres dalam pengerjaan tugas akhir ini adalah adanya tuntutan batas waktu untuk mencapai kelulusan agar lulus tepat waktu disertai beberapa faktor lain seperti melihat kemajuan teman-teman yang sudah jauh dan menjadi merasa tertinggal oleh orang lain, tekanan dari keluarga, lingkungan yang mendesak untuk menyelesaikan tugas akhir seperti memberikan pertanyaan mengenai wisuda, seminar proposal, dari segi internal.

Setiap orang memiliki kecenderungan untuk melakukan berbagai mekanisme koping, yaitu baik secara mental dan perilaku, untuk menangani, menoleransi, atau mengatasi stres yang disebabkan oleh hal-hal yang dianggap membebani atau mengancam mereka. Beberapa mekanisme koping yang dilakukan oleh setiap orang termasuk menciptakan makna positif, melakukan tindakan yang melibatkan atau melepaskan diri dari masalah, menggambarkan tindakan agresif yang memiliki risiko yang tinggi, dan dukungan sosial dapat diberikan secara langsung maupun tidak langsung.⁽¹⁾ Dukungan langsung dapat diberikan melalui pertemuan langsung dengan teman, orang tua, atau keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan mencari solusi. Dukungan tidak langsung dapat diberikan melalui

pemanggilan jarak jauh melalui pesan pendek, alat komunikasi, dan media internet seperti media sosial.⁽¹⁶⁾

Mekanisme koping yang mempengaruhi stres dalam beberapa penelitian antaranya adalah menggunakan media sosial, dukungan sosial, emotional eating, berolahraga, menonton TV, mendengarkan musik, bermain *game online*, dan tidur. Kemudian beberapa bentuk mekanisme koping yang biasa dilakukan oleh mahasiswa adalah menggunakan media sosial, dukungan sosial, berolahraga, *emotional eating*, dan menonton TV. Seperti yang disebutkan sebelumnya bahwa Mengakses konten di YouTube, Instagram, atau berkirim pesan melalui media sosial adalah salah satu cara yang dilakukan mahasiswa untuk menghilangkan lelah dan mengatasi stres saat mengerjakan tugas sekolah, seperti pembuatan tugas akhir.⁽¹⁷⁻²⁴⁾

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hillary Klonoff-Cohen, keterlibatan orang tua dan teman ditemukan sebagai bentuk mekanisme koping dalam penelitian ini, keterlibatan orang tua dan teman ditemukan sebagai cara untuk mencegah mahasiswa bunuh diri dan melukai diri sendiri selama pandemi COVID-19. Salah satu mekanisme koping utama yang dilakukan oleh 381 mahasiswa Universitas Yordania berusia 18-38 tahun adalah lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga (53%). Mekanisme koping yang paling sering dilaporkan adalah menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial (71%).⁽¹⁸⁾

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rusnawati Ellis, dkk tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Pattimura. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Ini berarti bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa, menekankan pentingnya membangun jaringan dukungan yang kuat di lingkungan pendidikan.⁽²⁵⁾

Menurut hasil penelitian Syarofi dan Muniroh (2019), Ketika seseorang mengalami stres, terdapat kecenderungan untuk menggunakan mekanisme koping yang melibatkan konsumsi makanan dengan kandungan lemak dan energi yang tinggi. Semakin berat tingkat stres yang dirasakan, semakin besar pula jumlah makanan berlemak dan berenergi yang dikonsumsi. Hal ini terjadi karena tubuh mencari cara cepat untuk mendapatkan kenyamanan dan energi tambahan, yang sering kali ditemukan dalam makanan dengan kadar lemak dan kalori yang tinggi. Akibatnya, peningkatan stres dapat secara langsung mempengaruhi pola makan seseorang, mendorong mereka untuk mengonsumsi lebih banyak makanan yang tidak sehat, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang mereka.⁽²⁰⁾

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pascoe dkk pada tahun 2020, olahraga tidak hanya berpengaruh terhadap stres tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan individu secara keseluruhan. Olahraga, dengan intensitas yang sedang hingga kuat, juga terbukti mampu mengurangi kecemasan dan depresi. Ini berarti bahwa olahraga adalah komponen penting dalam menjaga kesehatan mental.⁽²⁶⁾

Menonton merupakan salah satu mekanisme koping yang banyak dilakukan baik sebelum maupun sejak pandemi. Aktivitas ini menjadi salah satu cara untuk mengurangi stres, selain pergi ke bioskop, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja. Dengan menonton, orang dapat mengalihkan perhatian dari sumber stres mereka dan menemukan hiburan yang membantu meredakan ketegangan.⁽²³⁾

Mekanisme koping yang paling sering digunakan adalah melakukan sesuatu hal lain agar tidak terlalu stres, seperti pergi ke bioskop, menonton TV, mendengarkan musik, tidur, dan bermain *game online*.⁽²³⁾

Dari survei awal yang dilakukan di Universitas Andalas didapatkan hasil 47,6% responden mengatakan bahwa mekanisme koping yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir adalah dengan menggunakan media sosial, 14,3% responden lainnya menjawab dengan makan (*emotional eating*), 14,3% lagi menjawab dengan dukungan sosial dari sekitar seperti bercerita dengan orang tua, teman, ataupun pacar, sedangkan 23,8% responden lainnya menjawab dengan nongkrong, tidur, mendengarkan musik, dan bermain *game online*.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti menunjukkan hasil tingginya tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas serta belum banyaknya penelitian yang melihat mengenai bentuk mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir dengan kejadian stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai “Survei Penilaian Bentuk Mekanisme Koping Terhadap

Kejadian Stres Pada Mahasiswa Universitas Andalas dalam Mengerjakan Tugas Akhir Tahun 2024”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penilaian bentuk mekanisme coping dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang sedang mengerjakan tugas akhir tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2024.
2. Mengetahui hubungan bentuk mekanisme coping terhadap kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2024.
3. Mengetahui bentuk mekanisme coping yang paling berpengaruh terhadap kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan tambahan informasi terkait mekanisme coping sebagai penghilang stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas, serta untuk mendukung kemajuan ilmu pengetahuan dalam penelitian selanjutnya.

1.4.2 Aspek Akademis

Penelitian ini dapat mengaplikasikan serta memanfaatkan pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan, sehingga hasilnya dapat berguna sebagai panduan bagi para akademisi dan sebagai tambahan informasi mekanisme koping sebagai penghilang stres bagi mahasiswa tingkat akhir.

1.4.3 Aspek Praktis

1. Bagi Universitas Andalas

Hasil dari penelitian ini dapat menggambarkan data mengenai tingkat stres, sehingga dapat menjadi acuan untuk pertimbangan dalam menyediakan alternatif penanganan seperti menganjurkan mahasiswa untuk bercerita pada teman jika terdapat masalah, untuk mengurangi, mencegah, ataupun mengendalikan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk mekanisme koping yang dapat dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang stres dalam mengerjakan tugas akhir.

3. Bagi Peneliti

Adapun bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti terkait bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan sebagai mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Untuk mengetahui bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan sebagai mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan desain penelitian *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini berupa kejadian stres, dukungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, olahraga, menonton TV, mendengarkan musik, bermain *game online*, tidur, dan *emotional eating*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berbagai bentuk mekanisme koping yang digunakan sebagai penghilang stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Metode analisis yang digunakan melibatkan analisis univariat, bivariat, dan multivariat.

