

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir sering dihadapi peningkatan tuntutan akademik yang dapat berpotensi menyebabkan stres (Tanjung Sari et al., 2024). Stress merupakan rangsangan fisik atau psikologis yang mengganggu keadaan adaptif seseorang dan memicu respons untuk mengatasi (Baluwa 2021). Menurut organisasi kesehatan di dunia (WHO) Stress merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan batin, tekanan mental atau beban kehidupan.

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa 9,8% orang di Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, termasuk stres dan kecemasan dengan prevalensi di Sumatra Barat mengalami peningkatan yaitu 4,5% pada tahun 2013 menjadi 13,0% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

World Health Organization (WHO) menyebutkan, pada tahun 2019 hampir 264 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan kecemasan. Adapun mahasiswa di dunia yang mengalami stres sebesar 38-71% (Habeb & Koochaki dalam Ambarwati et al., 2019). Sementara itu penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil, di Pakistan prevalensi stres sebesar 30,84%. Di Thailand, prevalensi stres sebesar 61,4%, dan di Malaysia, prevalensi stres sebesar 41,9%. Sementara itu, di Indonesia persentase

mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Agustiningsih, 2019 dalam Hanisa 2024).

Penyebab stress pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor pribadi, faktor keluarga, masyarakat dan kampus (Saam & wahyuni, 2019). Adapun menurut Djoar, (2024) Penyebab stress pada mahasiswa disebabkan oleh kurangnya keterampilan dalam manajemen yang efektif, motivasi akademik yang rendah, beban tugas yang berat, dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir/Skripsi (Djoar, 2024).

Skripsi adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa untuk menyelesaikan studi mereka (Akbar, 2023). Namun, penulisan skripsi sering dianggap sebagai tugas yang sulit, yang dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, panik, dan stres bagi banyak mahasiswa (Situmorang, 2019 dalam Oentarto, 2024). Proses pengerjaan skripsi ini sering menjadi sumber stres karena mahasiswa menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan kemampuan akademik dalam menulis, rendahnya minat terhadap penelitian, kesulitan dalam menentukan judul skripsi, keterbatasan sumber referensi, serta hambatan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk lebih matang dalam berpikir dan bertindak, karena seiring dengan meningkatnya jenjang pendidikan, tekanan akademik yang dialami pun semakin besar, berbagai kendala ini sering kali menimbulkan perasaan negatif, termasuk stres (Savira, 2013 dalam Tanjungsari et al., 2024).

Dampak stres secara pribadi dapat dirasakan dalam bentuk kegelisahan, agresi, depresi, dan rendahnya harga diri (Cok dalam Gibson et al., 1990; Asmarany et al., 2024). Stres berdampak pada reaksi fisik seperti nyeri dada, sakit kepala, insomnia, dan detak jantung cepat. Secara psikologis stres menyebabkan tegang, marah, gangguan daya ingat, depresi, dan reaksi berlebihan (Colman 1999, dalam Djoar et al., 2024). Jika seseorang tidak dapat mengendalikan stress yang mereka alami, dampak ini dapat berakibat buruk (Olejnik dan Holschuh, 2007 dalam Kamria dan Anwar, 2023).

Dampak stres pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan ketegangan, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas tidur (Potter & Perry, 2012 dalam Djoar & Anggarani, 2024). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku bunuh diri, semakin besar tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kemungkinan munculnya ide bunuh diri pada mereka. (Wusqa & Novitayani, 2022).

Dibandingkan dengan mahasiswa non-keperawatan, mahasiswa perawat mengalami lebih banyak tekanan. Mahasiswa perawat biasanya mengalami banyak stres akademik, termasuk tugas kelas, laporan klinis, ujian, dan nilai rendah (Labrague et al., 2018 dalam Prihandini P, 2023). Pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas angkatan 2021 saat ini dihadapkan pada kurikulum baru, di mana selain menyusun skripsi, mereka masih harus memenuhi beberapa mata kuliah. Selain itu, mereka juga menjalani praktik preklinik di rumah sakit, serta mengerjakan tugas kelompok dan tugas individu.

Hal ini menyebabkan mahasiswa kesulitan membagi waktu antara menyelesaikan tugas-tugas tersebut dan mengerjakan skripsi, yang akhirnya memicu stres.

Terdapat tiga tingkatan stres yaitu ringan, sedang, dan berat. Stres ringan dapat bermanfaat meningkatkan semangat hidup, sedangkan stres berat dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental jika tidak diatasi (Anjarwati & Noorrizkki, 2024). Stres ringan tidak berdampak signifikan dan bisa diatasi dengan teknik koping sederhana, gejalanya mencakup peningkatan energi dan semangat, tetapi cadangan energi menurun, adapun Stres sedang mulai memengaruhi kesehatan, ditandai dengan sakit perut, otot-otot terasa tegang, dan sulit tidur. Selanjutnya Stres berat berdampak serius pada fisik dan mental, memerlukan bantuan profesional, dan menyebabkan gangguan aktivitas, hubungan sosial, konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem, dan perasaan takut meningkat (Priyoto 2014 dalam Putri 2022).

Berdasarkan penelitian Pandey & Chalise 2015 dalam Prihandini (2023) pada mahasiswa keperawatan di Kathmandu University (School of Medical), bahwa 74% mahasiswa keperawatan memiliki stres akademik kategori tinggi. Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian Destia (2021), terhadap mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi, sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres berat (39%), kecemasan sedang (7,8%), dan depresi ringan sebesar (2,6%). Selanjutnya penelitian Putri (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir keperawatan universitas Andalas,

sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (50,6%), dan berat (38.3%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mulyani (2022), sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stress Sedang (62.5%) dan berat (20.0%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan Universitas Andalas cukup memprihatinkan.

Dampak stres yang tidak segera diatasi, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berisiko mengalami kualitas kesehatan mental, yang dapat berdampak pada terhambatnya proses akademis dalam jangka panjang, kondisi ini bisa menyebabkan mahasiswa gagal menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan target waktu yang ditentukan, Pada penelitian (Saputra & Palupi, 2020) menyebutkan bahwa stres yang tidak diatasi pada mahasiswa tingkat akhir dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka, yang dapat memperlambat penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan fenomena tersebut penting untuk mengatasi stress pada mahasiswa, yaitu dengan mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, menurut Fadhilah et al., (2022) faktor yang mempengaruhi stres diantaranya *self-efficacy* dan *self-disclosure* serta faktor tambahan seperti hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orangtua (Yusuf, 2020).

Salah satu faktor yang penting adalah *self-efficacy* yang dimana dapat memberikan pengaruh positif pada seseorang, Individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan membantu seseorang bersikap proaktif, kompetitif dan kreatif sehingga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar, memudahkan

dalam mengambil keputusan dan membuat pilihan dengan yakin dan cenderung rajin bekerja serta menyelesaikan dengan baik (Toharudin 2019 dalam Barus et al., 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan Alimah & Khoirunnisa (2021) pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi COVID-19 bahwa adanya hubungan yang signifikan berkorelasi negatif antara *self-efficacy* dan stres akademik yang berarti semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki seorang mahasiswa, maka stres akademik yang dirasakan akan semakin tinggi.

Self-efficacy yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mencakup keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan akademik, menyelesaikan tugas dengan baik, dan bertahan meski menghadapi kesulitan. Pada penelitian (Kintani & Heng 2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi merasa lebih mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu dan lebih percaya diri dalam menghadapi ujian, studi ini juga menekankan pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi tantangan akademik, mahasiswa perlu meningkatkan efikasi diri agar memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan mereka untuk terus berusaha di bawah tekanan, tetap fokus, dan menunjukkan kinerja yang baik dalam menyelesaikan tugas akademik (Baron, 2004 dalam Andriani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Harefa (2023) terhadap mahasiswa keperawatan di Indonesia sebanyak 330 (43,9%) mahasiswa keperawatan

memiliki efikasi diri yang rendah. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Prihandini (2023) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi, sebagian besar mahasiswa mengalami *self-efficacy* yang rendah yaitu sebanyak 50,7%. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa keperawatan Universitas Andalas cukup memprihatinkan.

Selain *self-efficacy*, *self-disclosure* dapat mempengaruhi tingkat stres Fadhillah et al., (2022). *self-disclosure* atau keterbukaan diri merupakan kegiatan yang memerlukan berbagi perasaan dan informasi intim dengan orang lain (Khalid dan Wahyuni,2023). *Self-disclosure* dapat mengurangi stres dengan melampiaskan perasaan negatif, menenangkan pikiran, dan membantu individu mengevaluasi serta memahami masalah yang dihadapi, sehingga meningkatkan kemampuan diri (Yunalia et al., 2024).

Pengungkapan diri yang baik dapat meringankan ketegangan dan stres, karena berbagi cerita mengenai masalah dengan orang lain menimbulkan perasaan lega dan perasaan terbebani akan berkurang, dengan mengungkapkan masalah, individu dapat menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan yang dihadapi (Pinakesti, 2016 dalam Putri et al., 2023). Teori hubungan pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan tingkat stres yaitu teori pengungkapan diri (*self-disclosure theory*) yang dimana menjelaskan motivasi dan konsekuensi dari *self-disclosure*, termasuk potensinya untuk mengurangi stres melalui katarsis emosional (Greene dkk, 2020). Ketika orang dalam hubungan yang dekat dengan orang lain dengan sengaja membagikan pengalaman dan emosi mereka kepada orang lain, itu dapat membantu

mengurangi gejala depresi saat mengalami stres, serta meningkatkan tingkat kepuasan hidup ketika melakukan *self-disclosure* dalam hubungan yang dekat. (Zhang dalam Rimania., et al 2023).

Berdasarkan penelitian (Kurniasani & Wahyudi) terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir yaitu sebesar 43,4%. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Handayani, dkk. (2019), hasil menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh sebesar 28,0% antara *self-disclosure* terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (Handayani, dkk., 2019).

Mahasiswa keperawatan Universitas Andalas cenderung menutup diri karena merasa menjadi individu yang mandiri, hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan jadwal bimbingan atau timeline pengerjaan skripsi yang tidak sama, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk bekerja sendiri, padahal dengan melakukan *self-disclosure* selama proses pengerjaan skripsi dapat membantu mengurangi tekanan psikologis, mahasiswa dengan keterampilan *self-disclosure* yang tinggi dapat mengurangi stres akademik dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan masa studinya (Kurniasani & Wahyudi 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 30 September 2024 terhadap 10 mahasiswa keperawatan Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi, didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswa mengalami susah tidur karna memikirkan skripsi yang disalahkan

oleh dosen pembimbing, 8 dari 10 merasa lelah akibat sering lembur dalam menyusun skripsi, dan 8 dari 10 orang mahasiswa gelisah saat konsultasi skripsi. Sebanyak 6 dari 10 mahasiswa merasa sulit menyelesaikan revisi karena merasa tidak mampu, 9 dari 10 khawatir tidak mampu menyelesaikan skripsi dalam hal metodologi penelitian, selanjutnya 6 dari 10 orang mahasiswa menceritakan kepada orang lain tentang kekesalan terhadap dosen pembimbing, sedangkan 4 orang lainnya tidak berbagi cerita. 7 dari 10 orang mahasiswa menceritakan/berbagi cerita ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi sedangkan 3 orang lainnya tidak berbagi cerita.

Berdasarkan data akademik Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tanggal 3 September 2024, jumlah wisudawan pertama dari angkatan 2020 adalah 58 orang dari total 180 mahasiswa. Tercatat, terdapat 24 orang dari angkatan 2020 yang masih menempuh pendidikan lebih dari 8 semester, meskipun seharusnya mereka sudah lulus pada semester 8. Selain itu, hingga saat ini, terdapat 5 mahasiswa dari angkatan 2018 dan 8 mahasiswa dari angkatan 2019 yang belum menyelesaikan studi mereka.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana “Hubungan *Self-Efficacy* Dan *Self-Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Saat Mengerjakan Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

“Apakah ada hubungan antara *Self-efficacy* dan *Self-disclosure* dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Saat Mengerjakan Skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Peneitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *self-disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi.

b. Tujuan khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi
2. Diketahui distribusi frekuensi *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi

4. Diketahui Hubungan antara *Self-efficacy* dan *Self-disclosure* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi peneliti dan responden

Untuk meningkatkan pengetahuan terkait Hubungan antara *Self-efficacy* dan *Self-disclosure* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Andalas saat mengerjakan skripsi.

- b. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk merancang program yang meningkatkan *self-efficacy* dan kemampuan *self-disclosure* mahasiswa, sehingga membantu mereka mengelola stres lebih efektif selama menyelesaikan skripsi.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut tentang hubungan antara faktor psikologis lainnya dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan, atau yang ingin mengembangkan intervensi yang lebih spesifik untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.