

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan mental kini menjadi perhatian utama dalam masyarakat. Stres adalah salah satu masalah yang paling banyak dihadapi. Stres menggambarkan kondisi ketegangan mental maupun rasa khawatir yang muncul sebagai reaksi terhadap keadaan yang dirasakan sulit oleh individu.¹ Stres merupakan reaksi alami manusia yang mendorong individu untuk menghadapi berbagai tantangan dan ancaman dalam kehidupan. Setiap manusia pasti merasakan stres. Tekanan dari tuntutan pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, serta perubahan gaya hidup dapat meningkatkan stres yang berdampak buruk. Stres dapat memicu berbagai dampak negatif, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan masalah fisik seperti gangguan pencernaan serta penurunan sistem imun.²

Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko mengalami stres. Memasuki masa dewasa, mahasiswa memiliki tanggung jawab atas perkembangan dirinya. Mahasiswa harus menghadapi transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tantangan seperti menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru, persaingan ketat, dan memulai hubungan baru di lingkungan yang belum dikenal.³ Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan minat dan bakat melalui kegiatan di luar akademik. Semua kondisi tersebut menjadi faktor pemicu stres pada mahasiswa. Stres dipicu oleh adanya stressor, yaitu situasi, kondisi, objek, atau individu yang dapat memicu stres. Stressor pada mahasiswa bisa berasal dari aspek akademik maupun non-akademik.⁴

Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional yang timbul karena adanya tuntutan dalam kehidupan perkuliahan.⁵ Stressor akademik meliputi proses pembelajaran di kampus, tugas kuliah, target nilai tinggi, prestasi akademik yang tidak sesuai harapan, berkurangnya waktu luang, dan masalah akademik lainnya. Menurut Barseli *et al*, terdapat dua jenis faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.⁶ Faktor internal meliputi hal-hal yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti keyakinan, kepribadian, dan pola pikir. Sedangkan faktor eksternal mencakup hal-hal yang

berasal dari luar diri, seperti padatnya pembelajaran, dorongan untuk berprestasi yang tinggi, status sosial, serta persaingan di antara orang tua.⁷ Sedangkan Yusuf & Yusuf berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi untuk berprestasi, prokrastinasi, serta dukungan sosial keluarga.⁸

Mahasiswa juga dapat mengalami stres akibat berbagai masalah di luar perkuliahan atau yang disebut sebagai stresor non akademik, seperti masalah di rumah, keuangan keluarga, interpersonal dan intrapersonal, hubungan sosial dan pribadi, akomodasi, dan masalah lainnya.⁹

Mahasiswa kedokteran mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dari jurusan lain, di mana tingkat stres yang paling tinggi pada fase preklinik.¹⁰ Hal ini disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, tekanan akademik, dan kewajiban untuk menguasai banyak materi. Selain perkuliahan, mahasiswa kedokteran juga berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti organisasi kemahasiswaan. Salah satu faktor penyebab stres pada peserta didik seringkali berasal dari lingkungan pendidikan.¹¹

Data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan Hediaty *et al* di Fakultas Kedokteran Universitas Jambi menemukan bahwa sebanyak 45,9% mahasiswa kedokteran dari angkatan 2017 hingga 2019 mengalami stres berat yang diakibatkan oleh tekanan akademik. Sebanyak 37,1% mahasiswa mengalami stres sedang terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal, sebanyak 30,2% mengalami stres sedang terkait hubungan belajar, sebanyak 28,9% mengalami stres sedang terkait hubungan sosial, sebanyak 30,8% mengalami stres ringan terkait keinginan dan pengendalian, dan sebanyak 52,25% mengalami stres sedang terkait aktivitas kelompok.¹¹

Mahasiswa seharusnya dapat menyelesaikan masalah secara rasional. Mengatasi permasalahan dapat dilakukan melalui strategi *coping*, yaitu perilaku yang digunakan untuk menghadapi berbagai tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan, yang dirasa membebani dan mengganggu kehidupannya. Beberapa jenis strategi *coping* yang dapat diterapkan antara lain *positive reappraisal* (memberikan penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), dan *self controlling* (pengendalian diri).¹² Namun pada kenyataannya, tidak

semua mampu menghadapi tantangan yang dapat menimbulkan tekanan sehingga berakhir dengan stres. Jika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini berdampak negatif serta berisiko memicu perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*).¹¹

Self-harm adalah tindakan individu yang secara sengaja melukai atau menyakiti dirinya sendiri yang menyebabkan kerusakan fisik ringan pada tubuh serta berdampak negatif secara psikologis akibat tekanan yang dirasakan.¹² Menurut Tang *et al* *self-harm* terjadi dalam beberapa bentuk tindakan, seperti membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, dan lainnya.¹² Bentuk *self-harm* yang paling umum dilakukan adalah dengan cara menggores atau menyayat kulit menggunakan benda tajam seperti silet. Bentuk ini sering disebut sebagai *self-cutting*.¹³ Perilaku menyakiti diri sendiri ini terjadi karena ketidakmampuan individu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Pada beberapa orang, *self-harm* dilakukan sebagai bentuk coping, penghukuman diri, dan diyakini bahwa perilaku ini memberikan rasa lega sementara dan membantu melepaskan diri dari rasa sakit psikologis yang sedang dirasakan.¹⁴ *Coping* adalah usaha untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi ancaman dan beban perasaan yang muncul akibat stres.¹⁵ Pada mahasiswa, *self-harm* menjadi strategi coping dalam menghadapi stres akademik dan non akademik.

Beberapa penelitian menemukan mahasiswa di Indonesia pernah melakukan *self-harm*. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk yang melibatkan 215 mahasiswa di Indonesia dengan mengisi kuesioner *online*. Hasilnya didapat 107 mahasiswa (50%) pernah melakukan *self-harm*. Setelah diteliti, sebanyak 60% mahasiswa menyakiti diri dengan membenturkan atau memukul diri sendiri, sebanyak 54% menarik rambut, sebanyak 36% mencubit, sebanyak 29% menghambat penyembuhan luka, sebanyak 26% menggigit, sebanyak 16% menggores kulit dengan benda yang keras, dan sebanyak 13% menusuk badan dengan jarum.¹⁶ Penelitian yang dilakukan Luthfi menemukan sekitar 17% mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2021 dan 2022 melakukan *self-harm*.¹⁷

Penelitian di Universitas Riau yang dilakukan oleh Azzahra dkk mengenai hubungan antara stres akademik dan stres non akademik dengan perilaku *self-harm* menunjukkan bahwa sebanyak 201 responden (90,5%) mayoritas berjenis kelamin

perempuan di rentang usia 17-25 tahun. Sebanyak 120 responden (54,1%) memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan 116 responden (52,3%) memiliki tingkat stres non akademik yang tinggi. Mayoritas responden mengaku pernah melakukan perilaku *self-harm* sebanyak 118 responden (53,2%).¹⁸

Perilaku ini perlu perhatian khusus di kalangan mahasiswa karena dapat menjadi indikasi masalah kesehatan mental yang serius. Keterbatasan dukungan sosial dan tekanan akademik dapat memperburuk kondisi ini, sehingga penting untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalah tersebut. Perilaku *self-harm* dapat berujung pada tindakan bunuh diri, meskipun individu yang melakukannya tidak berniat mengakhiri hidupnya.¹⁴ Oleh karena itu, perlu diketahui hubungan antara stres akademik dan non akademik terhadap perilaku *self-harm*.

Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara stres akademik dan non akademik terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa preklinik FK UNAND.

Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara stres akademik dan non-akademik terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa preklinik FK UNAND.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden
2. Untuk mengetahui tingkat stres berdasarkan domain MSSQ
3. Untuk mengetahui karakteristik tingkat stres akademik pada mahasiswa preklinik FK UNAND
4. Untuk mengetahui karakteristik tingkat stres non akademik pada mahasiswa preklinik FK UNAND
5. Untuk mengetahui prevalensi *self-harm* pada mahasiswa preklinik FK UNAND
6. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *self-harm*

7. Untuk mengetahui hubungan antara stres non akademik dengan perilaku *self-harm*
8. Untuk mengetahui stres akademik dan non akademik yang paling dominan terhadap perilaku *self-harm*

Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman mengenai keterkaitan antara stres yang bersumber dari aspek akademik dan non-akademik dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa preklinik FK UNAND, sekaligus sebagai pemenuhan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Meningkatkan kesadaran dosen dan tenaga pendidik tentang dampak stres akademik dan non akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Menyediakan data mengenai hubungan stres akademik dan non akademik terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lain.

