

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Dalam proses globalisasi tidak terlepas dari suatu perubahan, yaitu perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan manusia salah satunya aspek dalam pendidikan. Pendidikan dibagi menjadi 3 kategori yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap siswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Indarwati, 2018).

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak (Indarwati, 2018).

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar kesarjanaan) mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah pengelolaan waktu atau disiplin waktu. Mengelola waktu berarti mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya seseorang menyelesaikan pekerjaan dibawah waktu yang tersedia

sehingga mencapai hasil yang memuaskan (Douglass & Douglass, 1980) dalam (Ulfa, 2010).

Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Indarwati, 2018).

Kedudukan penyusunan skripsi sebagai salah satu sistem evaluasi akhir di Pendidikan Tinggi telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: Ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana (Peraturan Pemerintah, 1990).

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan seseorang. Sedangkan stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008). Stres disebabkan oleh bahaya psikososial, psikososial merupakan gangguan penafsiran mental tentang apa yang dipikirkan dan apa yang dapat dilakukan. Sederhananya, [stres psikososial](#) adalah ketika orang merasakan ada ancaman sosial dan merasa optimistis tidak dapat memecahkan masalah yang terjadi. Berbagai macam faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres, faktor itu terdiri dari faktor internal maupun faktor eksternal. Adapun yang termasuk dalam faktor internal adalah umur, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi dan emosi dalam diri seseorang tersebut. Sedangkan faktor-faktor eksternal adalah meliputi dukungan sosial, status sosial,

pekerjaan, serta kondisi lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal. Martinus (2008) yang dikutip oleh (Evanda, 2015).

Menurut *University of Oxford* untuk di tahun 2017 memperkirakan bahwa 792 juta orang hidup dengan gangguan kesehatan mental. Ini sedikit lebih dari satu dari sepuluh orang secara global (10,7%). Selain itu terdapat 284 juta orang terkena *anxiety* (2,8% laki-laki, 7% wanita), 64 juta orang terkena bipolar (laki-laki 0,55%, 0,65% wanita), 16 juta orang terkena anoreksia klinis & bulimia (0,13% laki-laki, 0,29% wanita), 20 orang terkena skizofrenia (0,26% laki-laki 0,25% wanita) (University of Oxford, 2018). Menurut data AIS (*The American Institute of Stress*) menyatakan lebih dari 18 juta mahasiswa terdaftar di Amerika Serikat terdapat tiga dari empat mahasiswa ini terkena perasaan “kecemasan luar biasa” pada suatu waktu dan hanya dibawah 30% melaporkan telah merasakan kecemasan luar biasa dalam dua minggu sebelumnya (The American Institute of Stress, 2019). Pada tahun 2007, [Emily A. Pierceall](#) & [Marybelle C. Keim](#) melakukan penelitian di *Central Community College Columbus*, Nebraska, USA dengan judul [Stress and Coping Strategies Among Community College Students](#) yang menyatakan bahwa mahasiswa sebanyak 75% berada dalam kategori stres sedang, 12% dalam kategori stres tinggi, dan 13% dalam kategori stres rendah (Pierceall & Keim, 2007).

Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa prevalensi rumah tangga dengan anggota yang menderita skizofrenia/psikosis sebesar 7/1000 dengan cakupan pengobatan 84,9%. Sementara lebih dari 19 juta penduduk usia diatas 15 tahun terkena Gangguan Mental Emosional (GME), lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi. Prevalensi ini menunjukkan peningkatan sekitar 6% dibanding pada 2013 (Kemenkes, 2018). Mengenai data stres kerja di Indonesia belum ada data secara resmi dan spesifik, akan tetapi beberapa penelitian terkait stres pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia juga sudah dilakukan, sebagai contoh penelitian yang dilakukan Marbun tahun 2018 pada mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi menyatakan bahwa stres mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi sebanyak 67 orang responden (91,8%) yang diteliti memiliki stres sedang, sebanyak 3 orang responden (4,1%) memiliki stres berat dan sebanyak 3 orang responden (4,1%) memiliki stres ringan. Penelitian yang dilakukan Ambarwati tahun 2017 pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang menyatakan bahwa sebanyak 35,6% mahasiswa terkena stres ringan, stres sedang sebanyak 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 % (Marbun, 2018)

Ditengah pandemi *covid-19* yang semakin meluas di Indonesia sangat mempengaruhi ke berbagai sektor, termasuk pada sektor pendidikan. Imbauan menjaga jarak (*sosial distancing & physical distancing*) sampai pada Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diserukan pemerintah khususnya DKI Jakarta, dengan substansinya untuk menekan angka penyebaran *covid-19*. Sehingga perguruan tinggi berinovasi melalui model digitalisasi pendidikan dalam setiap proses pembelajaran. Selain itu pemerintah juga telah menutup sementara perusahaan-perusahaan yang masih melakukan aktivitas pekerjaan selama penerapan PSBB. Dengan kondisi yang terjadi ini sangat berdampak khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi, karena semua proses pembelajaran dilakukan secara daring atau dengan kata lain pembelajaran yang dilakukan tatap muka melalui *platform* yang telah disediakan.

Hal ini mengakibatkan mahasiswa sulit untuk melakukan bimbingan skripsi secara *online* yang tidak efektif disebabkan karena jaringan internet yang tidak memadai dan harus mengeluarkan biaya untuk membeli kuota di tengah ekonomi yang mulai melemah, karena banyaknya tulang punggung keluarga yang kehilangan mata pencariannya. Selain kesulitan tersebut penelitian dan pengambilan data harus tertunda disebabkan karena banyak lokasi tempat penelitian di tutup untuk pencegahan penularan *covid-19*, sehingga membuat mahasiswa sulit untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhirnya. Dengan semua kesulitan-kesulitan yang ada proses penyusunan skripsi dapat mengakibatkan stres berat dan menjadi masalah utama yang paling biasa dirasakan mahasiswa. Skripsi dapat menimbulkan ketegangan psikis yang memburuk dan memunculkan kesehatan mental, seperti depresi, perfeksionisme,

gangguan obsesif kompulsif, dan lainnya. Kondisi emosional, kognisi, fisik, dan fungsi interpersonal menentukan kondisi psikis mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi dengan kata lain secara psikologis mempengaruhi pola berpikir, tindakan atau perilaku mahasiswa kearah yang negatif. Oleh karena itu mahasiswa dalam kondisi seperti ini sangat membutuhkan dukungan sosial yang lebih besar. Dukungan seperti perhatian, kepedulian, nasihat, masukan dan saran serta perasaan nyaman, dihargai, dicintai, dan diperhatikan oleh orang-orang terdekat sehingga dapat membantu secara langsung menghilangkan atau mengurangi akibat negatif dari situasi yang menimbulkan stres.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2017), pada mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi. Menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dukungan sosial pada mahasiswa Prodi D IV bidang pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai  $p$  value (0,033)  $< \alpha$  (0,05). Penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat stres ringan dengan dukungan sosial tinggi 33 mahasiswa (45,2%) dan responden yang mempunyai tingkat stres berat dengan dukungan sosial rendah berjumlah 1 mahasiswa (1,4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya dukungan sosial mahasiswa adalah berupa dukungan yang diterima dari keluarga, teman, dosen, lingkungan (tempat tinggal) dan masyarakat berupa dukungan informasional, emosional, instrumental dan penghargaan (Lestari, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015), pada mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka menunjukkan semakin rendah stres dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres dalam menyelesaikan skripsi (Sari, 2015). Dukungan sosial itu bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan, orang-orang dengan dukungan sosial yang tinggi dapat memiliki penghargaan diri yang

lebih tinggi yang membuat mereka tidak begitu mudah diserang stres (Nursalam, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 orang mahasiswa yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi pada saat pandemi *covid-19* mengatakan bahwa butuh waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan studinya, dengan alasan karena sulitnya mencari tempat penelitian dalam kondisi pandemi *covid-19* yang sedang terjadi karena adanya regulasi Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga terjadinya penutupan di berbagai tempat seperti kantor, industri, universitas, dan kegiatan lainnya. Regulasi PSBB ini mengakibatkan berkurangnya ruang gerak untuk melakukan penelitian di lapangan serta mencari referensi-referensi pendukung penelitian di perpustakaan. Selain itu mahasiswa mengeluh mengenai dosen pembimbing karena sulitnya berkomunikasi perihal skripsi yang disebabkan kondisi pandemi *covid-19*, karena terbatasnya waktu tatap muka dengan dosen pembimbing, serta bimbingan secara *online* (daring) yang tidak efektif. Bimbingan di nilai tidak efektif disebabkan karena jaringan internet tidak stabil, dan karena adanya tambahan biaya yang dikeluarkan terkait untuk membeli kuota serta orang tua yang menuntut anak untuk segera menyelesaikan pendidikan sarjana agar selesai tepat waktu. Hal-hal tersebut mengakibatkan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi mudah mengalami bahaya psikososial yang dapat dengan mudah terkena stres. Mahasiswa yang mudah stres dapat merasakan kecemasan, sakit kepala, lesu, letih, dan gangguan pada tidur sehingga dapat menunda penyusunan skripsi sehingga mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu serta mahasiswa harus menambah semester baru.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara *online* melalui *platform* dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir dari Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul didapatkan hasil 8 orang terkena stres, dengan jumlah 40% (4 orang) mahasiswa mengalami stres berat, 30% (3 orang) mahasiswa mengalami stres

sedang dan 10% (1 orang) mahasiswa mengalami stres ringan, dan untuk 2 mahasiswa lainnya didapatkan hasil normal.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* tahun 2020”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Stres adalah reaksi seseorang secara psikologis, fisiologi, maupun perilaku bila seseorang mengalami tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuannya dalam menangani tuntutan tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden secara *online* melalui *Google Forms* terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir beberapa mahasiswa mengeluh mengenai dosen pembimbingnya karena sulitnya berkomunikasi perihal skripsi disebabkan kesibukan yang dimiliki oleh dosen pembimbing dan orang tua yang menuntut anak untuk segera menyelesaikan pendidikan sarjana agar selesai tepat waktu. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir dari Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul didapatkan hasil 8 orang terkena stres, dengan jumlah 40% (4 orang) mahasiswa mengalami stres berat, 30% (3 orang) mahasiswa mengalami stres sedang dan 10% (1 orang) mahasiswa mengalami stres ringan. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukannya penelitian tentang Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* Tahun 2020?

2. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Kesehatan Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* Tahun 2020?
3. Bagaimana gambaran tingkatan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Kesehatan Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* Tahun 2020?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

##### **1.4.1 Tujuan Umum**

1. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Kesehatan Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* Tahun 2020

##### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran hubungan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Kesehatan Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* Tahun 2020?
2. Mengetahui gambaran tingkatan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Kesehatan Universitas Esa Unggul saat pandemi *covid-19* Tahun 2020?

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Instansi Perguruan Tinggi  
Dapat menambah kepustakaan atau sebagai referensi yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu maupun informasi mengenai penelitian tentang stres.
2. Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat  
Diharapkan dapat memberikan masukan dan kontribusi untuk seluruh mahasiswa di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan mengenai strategi *coping* menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi dan dapat digunakan dengan baik
3. Bagi Peneliti Selanjutnya/Mahasiswa



Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti dalam bidang stres secara umum, khususnya yang berkaitan dengan stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau masukan bagi peneliti selanjutnya khususnya penelitian mengenai stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

#### 4. Bagi Penulis Skripsi

Memiliki pemahaman mengenai gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi dan memiliki pengetahuan mengenai gejala stres negatif yang di alami selama menulis skripsi yang mampu mempengaruhi segi fisik, kognisi, emosi, dan perilaku.

### 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengenai tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Prodi kesehatan masyarakat universitas esa unggul saat pandemi *covid-19* tahun 2020. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir dari Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul didapatkan hasil 8 orang terkena stres, dengan jumlah 40% (4 orang) mahasiswa mengalami stres berat, 30% (3 orang) mahasiswa mengalami stres sedang dan 10% (1 orang) mahasiswa mengalami stres ringan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2020 sampai dengan bulan Juli 2020. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan dengan cara membagikan kuesioner terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam penyusunan skripsi dengan menggunakan kuesioner.