

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah salah satu komponen anak bangsa yang nantinya diharapkan mampu membawa perubahan yang lebih baik untuk bangsa di masa yang akan datang. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi bermanfaat bagi masyarakat dan lingkungan sekitar terutama mahasiswa lulusan kesehatan, dimana kesehatan penting bagi masyarakat (Maryana *et al.*, 2022). Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas. Hal tersebut dapat menjadi sebuah stresor kepada mahasiswa (Saifuddin *et al.*, 2018).

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita (Kemenkes RI, 2020). Mahasiswa tingkat akhir, tingkat stressnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tingkat stress pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari stress ringan, stress sedang, hingga stress berat. (Susapto, 2018).

Menurut Rikesdas di Indonesia prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2013 sampai pada tahun 2018 terdapat peningkatan yakni ditahun 2013 sebanyak 6% dan ditahun 2018 sebanyak 9,8% (Rikesdas, 2018). Berdasarkan hasil data dari *The American Collage Health Associations National Collage Assesment* (NCHA) sebuah survei terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menemukan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir (American College Health Association, 2019).

Menurut Mustikawati dan Putri (2018), penyebab stres ini bisa dikarenakan karena sebuah kegagalan yang menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa

yang tidak dapat melakukan suatu penyesuaian diri dari beberapa masalah yang bersangkutan ataupun membuat perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan stres. Apabila seseorang mengalami stres akan muncul gejala-gejala seperti gejala fisik, emosi, dan gejala perilaku. Dampak stres yang dialami dikalangan mahasiswa bisa berupa positif ataupun negatif. Dampak stres akan berdampak secara fisiologi seperti perubahan metabolisme, laju pernapasan, hipertensi, sakit kepala dan penyakit jantung. Dampak stres akan berdampak secara psikologis seperti kecemasan, kebosanan, permusuhan, kelelahan, kekecewaan dan murka. Dampak stres akan berdampak secara perilaku seperti perubahan produktivitas, ketidakhadiran, perubahan pola makan, dan insomnia (Asmoro, 2022).

Dampak stress kepada mahasiswa kesehatan masyarakat seperti kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya, munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi, munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin, Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko (Aryani, 2016). Menurut Azis dan Bellinawati (2015), resikonya ancaman stres ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidupnya.

Hasil penelitian Ambarwati *et al.*, (2017) menyatakan bahwa terdapat mahasiswa dengan usia 22 tahun lebih dominan mengalami stress dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stress ringan 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stress berat 4 mahasiswa (4,0%). Hasil penelitian Apipudin *et al.*, (2021) menyatakan stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu adanya gejala fisik stres yang dialami setelah bimbingan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 80 responden (95,2%) mengalami gejala fisik stres yang ringan,

psikologis stres yang dialami setelah bimbingan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 74 responden (88,1%) yang mengalami gejala psikologis stres yang ringan, dan perilaku stres yang dialami setelah bimbingan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 81 responden (96,4%) mengalami gejala perilaku stres yang ringan.

Hasil penelitian Suhandiah *et al.*, (2020) menyimpulkan bahwa faktor sosial, keluarga, dosen dan motivasi secara langsung tidak memiliki pengaruh terhadap stres mahasiswa yang sedang dalam menyusun tugas akhir. Sedangkan untuk faktor motivasi, meskipun keluarga dan dosen menjadi faktor yang secara signifikan mempengaruhi motivasi mahasiswa, tetapi hanya faktor keluarga yang memberikan pengaruh terhadap stres mahasiswa. Dukungan keluarga memberikan dorongan atau motivasi dan semakin termotivasi maka tingkat stres mahasiswa akan menurun.

Mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul memiliki dua kategori yakni mahasiswa kelas paralel dan mahasiswa kelas reguler. Mahasiswa kelas paralel merupakan mahasiswa dengan kondisi kuliah sambil bekerja. Sedangkan mahasiswa kelas reguler merupakan mahasiswa dengan kondisi kuliah tetapi tidak sedang bekerja. Mahasiswa kelas paralel yang sedang dalam proses penyusunan skripsi ialah mahasiswa yang sedang duduk disemester 3 dan 4. Sedangkan mahasiswa kelas reguler yang sedang dalam proses penyusunan skripsi ialah mahasiswa yang sedang duduk disemester 7 dan 8. Mahasiswa semester 3 dan 7 masih memiliki matakuliah tambahan dan masih dalam mengikuti matakuliah magang, sedangkan mahasiswa semester 4 dan 8 juga masih memiliki mata kuliah tambahan meskipun lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa semester 3 dan 7 dan sebagian diantaranya masih melanjutkan magang. Hal ini membuat mahasiswa cenderung mengalami stres dan kelelahan.

Berdasarkan hasil wawancara pada saat studi pendahuluan mahasiswa kelas reguler mengalami stres dan kelelahan dikarenakan mengikuti kegiatan di dalam dan luar kampus berupa kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti kegiatan organisasi kampus, beberapa diantaranya juga masih menyelesaikan magang,

ada juga yang sudah mendapatkan pekerjaan sehingga mengerjakan tugas akhirnya sambil bekerja, dan beberapa memiliki komunikasi yang kurang baik dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut memicu adanya bahaya psikososial pada mahasiswa reguler yakni stres dan kelelahan. Mahasiswa kelas paralel mengalami stres dan kelelahan dikarenakan masih adanya mata kuliah yang diambil dan sebagian masih mengikuti magang dengan jam kerja biasanya mencapai sekitar 40 jam per minggu. Beberapa mahasiswa memiliki lokasi kerja yang tidak tetap atau berpindah-pindah, sebagian mahasiswa juga memiliki waktu dan komunikasi yang kurang baik dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut memicu adanya bahaya psikososial pada mahasiswa paralel yakni stres dan kelelahan

Berdasarkan dari data penelitian pendahuluan dengan memberi kuesioner kepada 10 orang mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi maka dinyatakan hasilnya bahwa ada sebanyak 60% mahasiswa yang mengalami stres yang sangat berat dan ada sebanyak 80% mahasiswa yang mengalami kelelahan dengan kategori sedang atau sedang mengalami kelelahan. Dari data tersebut juga dinyatakan bahwa depresi berat 20%, depresi sangat berat 20%, *anxiety* berat 10%, *anxiety* sangat berat 30%, stres berat 20%, dan stres sangat berat 20%. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, kondisi mahasiswa yang terjadi selama proses penyusunan skripsi seperti sering merasa cemas, suasana hati tidak stabil, badan lebih cepat lelah, konsentrasi berkurang, menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah juga sering merasa sensitif. Oleh sebab itu, berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Gambaran Kelelahan dan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Di Universitas Esa Unggul Tahun 2023”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan berupa wawancara kepada 10 orang mahasiswa yang sedang proses penyusunan skripsi ditemukan bahwa beberapa diantaranya mahasiswa tersebut memiliki aktivitas berupa kuliah sambil bekerja, ada juga beberapa yang masih memiliki matakuliah tambahan

juga diantaranya masih melanjutkan magang. Beberapa diantara mahasiswa tersebut juga ada yang mengikuti kegiatan didalam dan luar kampus berupa kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan organisasi kampus. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan Mei 2023 dengan melakukan penyebaran kuesioner DASS 21 melalui *google form* ditemukan bahwa ada sebanyak 60% mahasiswa yang mengalami stres yang sangat berat dan sebanyak 80% mahasiswa yang mengalami kelelahan dengan kategori sedang atau sedang mengalami kelelahan. Dari data tersebut juga dinyatakan bahwa kategori depresi sangat berat 20%, *anxiety* sangat berat 30%, dan stres sangat berat 20%. Adanya dampak dari stres yang sering terjadi kepada mahasiswa ini yakni sering merasa cemas, suasana hati tidak stabil, badan lebih cepat lelah, konsentrasi berkurang, menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah juga sering merasa sensitif. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian ini dalam judul mengenai “Gambaran Kelelahan dan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul Tahun 2023”.

1.3 Pertanyaan Peneliti

1. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023?
2. Bagaimana gambaran kelelahan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023?

1.4 Tujuan Peneliti

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kelelahan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023.

2. Untuk mengetahui gambaran kelelahan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan kepada mahasiswa terkait dengan manfaat penelitian ini.

1.5.2 Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu, informasi serta mendapatkan teori selama melakukan penelitian tentang gambaran kelelahan dan stress pada mahasiswa yang sedang melakukan tugas akhir atau skripsi.

1.5.3 Bagi Universitas

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan dosen mengenai gambaran kelelahan dan stress pada mahasiswa yang sedang melakukan tugas akhir atau skripsi.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kelelahan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023. Penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil wawancara saat studi pendahuluan dimana beberapa mahasiswa memiliki aktivitas kuliah sambil bekerja, beberapa mengikuti kegiatan didalam dan diluar kampus. Hal ini juga didukung dengan adanya data pada saat studi pendahuluan yaitu dinyatakan bahwa ada sebanyak 60% mahasiswa yang mengalami stres yang sangat berat dan sebanyak 80% mahasiswa yang mengalami kelelahan dengan kategori sedang atau sedang mengalami kelelahan. Dari data tersebut juga dinyatakan bahwa kategori depresi sangat berat 20%, *anxiety* sangat berat 30% dan stres sangat berat 20%. Penelitian ini dilakukan di Universitas Esa Unggul pada bulan Mei - Agustus 2023. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat yang sedang menyelesaikan penyusunan skripsi. Variabel yang diteliti adalah variabel

kelelahan dan stress. Data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan dari pengumpulan jawaban kuesioner mahasiswa/i yang melakukan tugas akhir. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis univariat.