

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kalangan pelajar yang berpendidikan tinggi serta mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih luas jika dibandingkan dengan masyarakat pada umumnya (Pirade et al., 2018). Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan, dalam pengerjaan tugas akhir yang jadi hambatannya, adalah : kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan dalam merubah kata-kata dikarenakan ada sistem untuk cek plagiarisme sehingga membuat mahasiswa memperlambat dalam penyusunannya, kesulitan menambahkan gagasan didalam sebuah bentuk tulisannya.

Sulitnya ketika harus membagi waktu diantara mengerjakan tugas akhir dengan kegiatan lainnya misalnya: pekerjaan dan kesulitan membagi waktu karena masih ada jadwal untuk mata kuliah yang akan dijelaskan oleh dosen, dan kurangnya kemampuan untuk membaca literatur buku yang dipakai, kesulitan dalam mencari literatur untuk tugas akhir dikarenakan harus mencari literatur di jurnal dan di buku terkait judul untuk tugas akhir, kejenuhan dalam mengerjakan tugas akhir karena masih merasa kebingungan dan tidak adanya masukan untuk menambah materi ketika akan mengerjakan tugas akhir, dan membutuhkan proses dalam waktu yang lama untuk mengumpulkan data karena harus memenuhi syarat yang ditentukan oleh pihak kampus (Vebrian G, 2021).

Beban dan tanggung jawab mereka akan lebih berat lagi karena ada tugas untuk menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Hal ini bisa mengakibatkan mahasiswa mengalami stres (Tarigan et al., 2021). WHO (2018) menyatakan bahwa stres merupakan masalah yang sangat serius, ada 85 juta orang di dunia mengalami stres baik laki-laki maupun perempuan. Informasi hasil Studi Kesehatan Bawah (Riskesdas) tahun 2013 membuktikan kalau prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk usia ≥ 15 tahun yang hadapi kendala mental emosional ataupun tekanan pikiran merupakan sebesar 6,0% ataupun dekat 37,728 orang. Informasi ini mengalami kenaikan apabila dibanding dengan informasi hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dimana prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami kendala mental emosional ataupun tekanan pikiran merupakan sebesar 9,8% dari penduduk Indonesia.

Sebaliknya prevalensi kendala mental emosional serta stres di Jawa Tengah hadapi kenaikan dari tahun 2013 sebesar 5% bertambah jadi 8% pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018). Berdasarkan data dari Bidang Akademik Universitas Ngudi Waluyo pada tahun 2016 jumlah mahasiswa reguler angkatan 2014 yang sedang mengangambil skripsi S1 Keperawatan 114 mahasiswa, S1 Farmasi 53 mahasiswa, S1 Kesehatan Masyarakat 3 mahasiswa, S1 Gizi 13 mahasiswa, D4 Kebidanan 48 mahasiswa, total ada 231 mahasiswa (BAAK UNW, 2018).

Stres merupakan ketegangan fisiologis atau psikologis akibat stimulus (internal ataupun eksternal) yang merugikan, baik stimulus fisik, mental, ataupun

emosional, yang cenderung mengganggu fungsi organisme dan sesungguhnya ingin dihindari oleh organisme tersebut (Januwarsih & Triastuti, 2018). Sedangkan menurut (Gamayanti et al., 2018) stres merupakan suatu pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologi, kognitif, dan perilaku yang dapat diarahkan untuk mengurangi atau menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang memicu stres dengan cara mengubah kejadian ataupun mengakomodasikan efek dari stres tersebut.

Fenomena yang terjadi adalah stres pada mahasiswa karena menyusun skripsi terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012 yaitu berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal ini membuat banyaknya mahasiswa angkatan 2012 yang menjadi subjek penelitian tidak dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu (Gamayanti et al., 2018)

Dalam penelitian (Singh et al., 2018) yang dilakukan pada 380 mahasiswa (182 mahasiswa dari perguruan tinggi negeri dan 198 mahasiswa dari perguruan tinggi swasta) yang ada di kota Luknow menjelaskan bahwa 60% dari total mahasiswa keperawatan dari perguruan tinggi negeri dengan mayoritas mahasiswa

memiliki stres sedang sebanyak 23%, sedangkan 62% dari total mahasiswa keperawatan dari perguruan tinggi swasta dengan mayoritas mahasiswa memiliki stres sedang (27.6%) dan (1.0%) memiliki stres berat. Wardi (2016) dalam (Fahmi et al., 2022) melakukan penelitian di Jakarta mendeskripsikan kondisi mahasiswa yang tertekan dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari segi fisiologis aspek reaksi, psikologis, kognitif, dan perilaku.

Stres yang terjadi pada mahasiswa akan berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa. Bahkan banyak laporan mengenai percobaan bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa, dan ini diperkirakan karena kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa, misalnya berita tentang kasus seorang mahasiswa dari Universitas ternama di Indonesia yang mengalami depresi karena nilainya turun dan skripsinya ditolak oleh dosen pembimbing (Saudale, 2016). Baru-baru ini kita juga dihebohkan dengan kejadian bunuh diri seorang mahasiswa di Lampung pada tanggal 22 Februari 2019. (Fahmi et al., 2022). Sebuah penelitian mengungkapkan resiko bunuh diri dapat diturunkan dengan melibatkan peran keyakinan spiritual atau keagamaan pada diri individu sehingga tingkat kesehatan mental pun menjadi lebih baik dan keyakinan spiritual ini seringkali dikaitkan dengan resiko perilaku bunuh diri yang lebih rendah serta dapat meningkatkan status kesehatan mental yang lebih baik (Litaqia & Permana, 2019).

Faktor predisposisi merupakan faktor resiko dan protektif yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan seseorang untuk mengatasi stres. Faktor predisposisi tersebut terdiri dari aspek biologis, psikologis,

dan sosial budaya. Predisposisi sosial budaya meliputi usia, gender, pendidikan, penghasilan, pekerjaan, latar belakang budaya, keyakinan religi, afiliasi politik, pengalaman sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial atau keterhubungan (Stuart Gail Wiscarz, 2016).

Spiritualitas didefinisikan sebagai perjuangan seseorang untuk mencapai tujuan dalam mengalami keterhubungan dengan esensi kehidupan. Spiritualitas dikaitkan dengan keterhubungan yang meliputi keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain atau alam dan keterhubungan dengan kekuatan transenden (Cahyani, 2017). Sedangkan menurut (Betakore, 2021) Spiritualitas merupakan sebuah pengalaman seseorang dengan yang transenden dan yang juga berdampak pada pengalaman empiris kehidupan keagamaannya. Spiritualitas menyangkut seluruh aspek kehidupan manusia, dan diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari. Dimana pembentukan spiritualitas dimulai dari adanya sebuah pengalaman yang bukanlah sembarang pengalaman, melainkan suatu pengalaman yang unik yang membuat orang yang mengalaminya berubah secara radikal dalam jiwanya. Spiritualitas baik maka akan menaikkan impian, mengurangi kegelisahan, mendukung perasaan yang menenangkan serta kepercayaan bahwa kejadian dimasa depan akan mempunyai hasil yang positif sebab korelasi antara spiritualitas bukan hanya dengan korelasi antara ilahi dengan insan, tetapi juga korelasi hubungan antara manusia dengan manusia yang lain (Yeni Eka, 2017).

Spiritual secara signifikan memiliki hubungan yang baik untuk mengelola stres seseorang. Spiritualitas seperti meditasi, doa, ritual, serta membaca kitab suci

dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Kesehatan spiritualitas atau spiritualitas yang baik tidak hanya baik untuk seseorang secara fisik dan psikologis, akan tetapi spiritualitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres (Aditama, 2017). (Ikhwan. Mhd et al., 2019) yang sudah mengidentifikasi bahwa spiritualitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres. Semakin krusial spiritualitas bagi seorang, maka semakin besar kemampuannya pada mengatasi persoalan yang dihadapi. Mahasiswa yang kesulitan mengerjakan tugas akhir tidak akan simpel mengalami stres sebab mahasiswa tadi percaya bahwa Allah akan memberi pertolongan dengan jalan yang tidak diduga. Berzikir atau mengingat Allah SWT merupakan salah satu cara umat Islam buat mempertinggi spiritualitasnya

Hasil penelitian yang dilakukan (Aswandi et al., 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Widiyanti et al., 2021) menunjukkan spiritualitas yang dimiliki pelajar dan mahasiswa memiliki korelasi yang lemah dengan stres akademik yang dialami pelajar dan mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran stres menggunakan DASS42 pada 11 mahasiswa dengan skripsi 1 mahasiswa mengalami stres sangat berat (9,09%), 1 mahasiswa mengalami stres berat (9,09%), 2 mahasiswa mengalami stres sedang (18,18%), 4 mahasiswa mengalami stres ringan (36,36%), dan 3 mahasiswa mengalami stres normal (27,27%). Sedangkan

untuk tingkat spiritualitas mahasiswa setelah dilakukan studi pendahuluan menggunakan alat ukur spiritual DSES dari 11 mahasiswa 6 mahasiswa dengan spiritualitas tinggi (54,54%), 5 mahasiswa dengan spiritualitas sedang (45,45%), dan tidak ada mahasiswa dengan spiritualitas rendah (0%).

Dari studi pendahuluan juga didapatkan bahwa sebanyak 6 mahasiswa yang mempunyai spiritualitas tinggi sebanyak 1 mahasiswa mengalami stres berat (9,09%), 3 mahasiswa mengalami stres ringan (27,27%), dan 2 sisanya tidak mengalami stres/normal (18,18%) dan untuk mahasiswa yang mempunyai spiritualitas sedang 5 mahasiswa sebanyak 1 mahasiswa mengalami stres sangat berat (9,09%), 2 mahasiswa mengalami stres sedang (18,18%), 1 mahasiswa mengalami stres ringan (9,09%), dan 1 mahasiswa tidak mengalami stres/normal (9,09%).

Berdasarkan uraian data-data dan kesenjangan yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Yang Menempuh Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan ulasan diatas maka peneliti merumuskan masalah adakah hubungan spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan yang Menyelesaikan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan yang menyelesaikan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran spiritualitas mahasiswa Fakultas Kesehatan yang menyelesaikan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan yang menyelesaikan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo
- c. Mengetahui hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan yang menyelesaikan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa terhadap hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan yang menempuh skripsi di Universitas Ngudi Waluyo

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi stres yang dialami.

3. Bagi tenaga medis dan peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.