

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Sunaryo, 2013). Menurut Nasir & Muhith (2011) stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Sharif, (2011) penyebab terbanyak terjadinya stres pada mahasiswa baru tahun pertama adalah stres terkait dengan akademik, mahasiswa adalah seseorang yang berada pada usia perkembangan dari masa remaja akhir sampai dewasa awal, yang dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun. Hurlock (2014) berpendapat bahwa masa ini merupakan masa pencarian, kemandirian, dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Santrock (2007) mengatakan bahwa masa transisi siswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi (PT) merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi sekolah sebelumnya karena masa transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan terjadinya stres. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat berikutnya.

Menurut Augesti, *at al* (2015) pada mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, terkait dengan jadwal perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial, serta *clinical skill* lab yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran. Menurut Abdulghani (2011) dalam hasil penelitiannya diperoleh prevalensi stres tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Ditemukan sumber utama mahasiswa stres adalah berkaitan dengan masalah akademik dan lingkungan disekitarnya, dijelaskan bahwa mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi akan menghadapi tantangan cukup berat seperti mengalami tekanan psikologis karena terdapat banyak perbedaan antara SMA dan kuliah sehingga memerlukan penyesuaian untuk menghadapi kesulitan yang dialami. Ketika menghadapi kesulitan terjadi gejala seperti susah tidur, jantung berdebar-debar, frekuensi buang air kecil yang meningkat, keringat berlebihan, diare, otot terasa tegang dan pegal.

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi perfoma akademik mereka. Berdasarkan hasil penelitian Abdulghani (2011) di Saudi Arabia, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanya 78,7 %. Hasil ini merupakan angka tertinggi dibandingka dengan angkatan tahun-tahun di atasnya. Peneliti Augesti, G, *et al.*, (2015) menunjukkan bahwa dari 142 mahasiswa

angkatan awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stres ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat. Di Indonesia berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2008) menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru cukup tinggi yaitu dari jumlah semua mahasiswa didapatkan 10,09% yang terkategori tinggi, 79,9% yang terkategori sedang sisanya 10,01% terkategori rendah. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara pada lima orang mahasiswa pada tanggal 23 Januari 2017 diperoleh informasi bahwa sebagian besar (17,2%) pernah mengalami tekanan baik dari lingkungan, perkuliahan serta dari keluarga. Tekanan-tekanan ini sering menimbulkan reaksi yang beragam mulai dari pusing, mual, keringat dingin, masuk angin, emosinya tidak stabil hingga terkadang mudah marah, menangis dan mengurung diri dikamar terkadang juga malah menghindari tekanan atau masalah dengan jalan-jalan dan membuang waktu diluar akhirnya menjadi malas untuk mengerjakan tugas kuliah.

Menurut Hasan Stres, (2008) berdasarkan teori kognitif dikatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut, sehingga stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Berdasarkan teori stres dan adaptasi mengatakan Stres adalah bagian dari kehidupan yang mempunyai efek positif dan negatif yang disebabkan karena perubahan lingkungan. Sedangkan stresor adalah sesuatu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Stresor dapat berasal

dari internal (misalnya, perubahan hormo, sakit) maupun eksternal (misalnya, temperatur dan pencemaran). Ketika seseorang mengalami situasi bahaya, maa respons akan muncul. Respons yang tidak disadari pada saat tertentu disebut respons koping. Perubahan dari suatu keadaan dari respons akibat stresor disebut adaptasi. Adaptasi dapat terjadi apabila ada keseimbangan antara lingkungan internal dan eksternal (Mashudi, 2013).

Menurut penemuan penelitian Ekasari dan Susanti (2013) menjelaskan pula bahwa salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu melalui pendekatan kognitif. Efektivitas terapi kognitif sebagai salah satu pendekatan psikoterapi telah terbukti secara ilmiah pada kasus-kasus klinis. Pada awalnya, terapi kognitif diaplikasikan pada gangguan depresi, dan kecemasan, akan tetapi perkembangan selanjutnya terapi kognitif diterapkan pada kasus-kasus kesulitan bersosialisasi, kemarahan, phobia, stres, gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif, gangguan makan, gangguan manik-depresif (dikombinasi dengan pendekatan farmakologis) dan kasus-kasus lainnya (Lora, 2013). Sedangkan dalam penelitian ini akan menggunakan terapi kognitif juga akan tetapi dengan teknik pemecahan masalah (Priyoto, 2014). Teknik pemecahan masalah terdiri dari beberapa langkah-langkah sebagai berikut : yang pertama, *problem orientation* yaitu berfungsi untuk mengakui atau menyadari bahwa masalah itu ada. Kedua, *problem definition* yaitu mengenal seluk beluk masalah dari masalah tersebut, seperti sejak kapan munculnya, seberapa besar masalah, apa yang mendorong timbulnya masalah, apa yang membuat masalah menjadi lebih ringan atau yang membuat masalah menjadi lebih berat. Ketiga, *pengembangan alternatif*

*pemecahan masalah* yaitu dengan membuat daftar hal-hal apa saja yang bisa memecahkan masalah. Keempat, *pengambilan keputusan* yaitu dengan cara memilih alternatif pemecahan masalah mana yang akan dilaksanakan. Kelima, *implementasi* yaitu melaksanakan kegiatan sesuai dengan pemecahan masalah yang dipilih. Keenam, *monitoring dan evaluasi* yaitu mengamati apakah ada perbaikan sesuai dengan yang direncanakan atau perlu dilakukan perubahan-perubahan lebih lanjut (Priyoto, 2014). Dengan demikian teknik terbaru dari terapi kognitif yaitu *problem solving* perlu diteliti untuk mengetahui efektivitas terhadap tingkat stres.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi kognitif teknik *problem solving* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi kognitif teknik *problem solving* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru?

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa baru sebelum terapi kognitif dengan teknik *problem solving*?

1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa baru sesudah terapi kognitif dengan teknik *problem solving*?

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh terapi kognitif dengan teknik *problem solving* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa mengenai pengaruh terapi kognitif dengan teknik *problem solving* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1.4.2.1 Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai pedoman atau acuan dalam menyusun program promosi kesehatan tentang upaya menurunkan tingkat stres.

#### 1.4.2.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dalam manajemen stres secara non-farmakologis.

#### 1.4.2.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh sebelum dan sesudah terapi kognitif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru fakultas keperawatan dalam menghadapi perkuliahan?