

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir merupakan salah satu bagian wajib bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan akademis pada program strata satu dalam bentuk karya ilmiah (KBBI, 2014). Skripsi menjadi salah satu standar bagi mahasiswa agar bisa dinyatakan lulus dari proses akademik yang telah ditetapkan (Sustru, 2011). Skripsi bertujuan melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi (Rohmah, 2016).

Proses penyelesaian skripsi tidaklah mudah, menyusun skripsi bagi sebagian mahasiswa dianggap sebagai pekerjaan yang sangat berat (Rizkiyati, 2019). Kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing merupakan beberapa masalah yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi (Akbar, 2013).

Kendala-kendala dalam menyusun skripsi pada akhirnya akan membuat stres, kecemasan, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, dan menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak

menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011). Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang dialami oleh mahasiswa. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2017). Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tekanan yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus (Simbolon, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Sari (2015) pada program studi S1 keperawatan di Surakarta, mendapatkan data 86,8% mahasiswa mengalami stres sedang, 9,4% mahasiswa mengalami stres ringan dan sebanyak 3,8% mahasiswa mengalami stres berat saat menghadap skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Julianti (2015) menunjukkan bahwa terdapat 65% mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan mengalami stres.

Stres yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Faktor pribadi meliputi tidak bisa membagi waktu, faktor keluarga meliputi dukungan keluarga dan faktor akademik meliputi tugas yang terlalu banyak atau tugas menumpuk (Saam & Sri, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Khan (2013) menyatakan hasil ada hubungan antara faktor keluarga dengan stres pada mahasiswa. Rakhmawati (2014) dalam penelitiannya menyatakan hasil mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman akan mengalami

tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan pada mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari teman.

Fawzy (2017) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan risiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri. Siswadi (2018) mengungkapkan bahwa terdapat dua mahasiswa tingkat akhir yang memutuskan untuk mengakhiri hidup dalam waktu satu minggu. Terdapat fenomena yang secara spesifik terjadi pada tahun 2018, dimana seorang mahasiswi berinisial RWP, yang merupakan mahasiswi semester 13 di Universitas Padjajaran, Fakultas Perikanan dan Kelautan memutuskan untuk mengakhiri hidup ketika menyelesaikan skripsi. RWP ditemukan tewas gantung diri, kejadian tersebut diduga karena skripsi yang tidak kunjung selesai (Putra, 2018)

Hasil penelitian Oladipo dan Ogungbamila (2013) menunjukkan bahwa perasaan ingin menangis, meninggalkan ruang ujian, tidak mengikuti tes/bimbingan, rasa marah atau tangan tak berdaya dan gemetar merupakan respon perilaku yang ditunjukkan mahasiswa karena mengalami kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian Hidayati (2020) menunjukkan hasil sebanyak 16,3% mahasiswa keperawatan mengalami tingkat kecemasan tinggi dalam mengerjakan skripsi. Penelitian Gunawan (2020) juga menunjukkan hasil sebanyak 55% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dalam proses mengerjakan skripsi.

Semakin tinggi level stres dan kecemasan maka perlu adanya mekanisme koping yang digunakan individu untuk mengatasi masalah yang terjadi. Mekanisme koping merupakan cara mengatasi stres dan kecemasan dengan memperdayakan diri (Stuart, 2013). Terdapat dua jenis strategi koping yang dapat digunakan mahasiswa saat menghadapi masalah, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Ramadhanti, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Adiwaty (2015) menunjukkan bahwa *strategi coping* mempunyai pengaruh positif terhadap penyesuaian diri dan dapat diterima.

Mulyadi (2012) menyatakan bahwa lingkungan memengaruhi cara seseorang dalam menentukan strategi *coping*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto merupakan salah satu universitas yang memiliki visi islami dan misi mengaktualisasi prinsip-prinsip dan nilai-nilai islam dalam penyelenggaraan universitas. Berdasarkan lingkungan universitas tersebut maka agama berperan dalam *coping style* mahasiswa selain *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hal ini dikarenakan agama sebagai suatu pedoman kehidupan dapat dijadikan sebagai strategi penyelesaian masalah oleh seseorang

Religi berperan penting dalam kehidupan banyak individu di masa dewasa dan terkait dengan kesehatan dan kopingnya. Aktivitas keagamaan dan kepercayaan terhadap agama, ditemukan efektif sebagai penyelesaian gangguan kecemasan dan depresi. Maka dapat dikatakan bahwa koping religius merupakan salah satu strategi untuk menyelesaikan masalah melalui aktivitas ibadah, memperbaiki hubungan dengan Tuhan, dan aktivitas spiritual lainnya

(Jhon, 2011). Pargament (1997) menyebutnya dengan istilah *religious coping*. *Religious coping* adalah upaya memahami dan mengatasi stres dengan menggunakan *religious belief* dan praktik religi untuk merespon apa yang sedang dialami (Pargament, Feuille & Burdzy, 2011)

*Religious coping* adalah salah satu cara dalam mengatasi stres dengan pendekatan keagamaan (Xu, 2015). *Religious coping* dilakukan dalam 3 cara, yaitu: *self directing*, *deffering*, dan *collaborative*. *Strategy self directing* membantu tindakan individu dalam memecahkan masalahnya. Individu yang menggunakan strategi ini memandang dirinya sebagai orang yang diberi Tuhan kemampuan dan sumber-sumber untuk memecahkan masalah. *Strategy deffering*, menunjukkan jika Tuhan mengatur strategi dalam memecahkan individu secara aktual. Individu bergantung kepada Tuhan dalam memberikan tanda-tanda atau isyarat untuk mengatakan kepada individu pendekatan pemecahan masalah yang akan digunakan. Strategi *collaborative* merupakan strategi coping yang paling umum, dalam hal ini individu dan Tuhan tidak memainkan peran yang pasif dalam proses pemecahan masalah, tetapi keduanya bersama-sama memecahkan masalah individu (Alflakseir & Coleman, 2011).

Implementasi *religious coping* dapat dilakukan melalui serangkaian pelaksanaan ibadah seperti salat, zikir, berdoa, dan membaca Al-Qur'an. Hasil penelitian Iredho (2016) menunjukkan hasil bahwa membaca Al-Qur'an merupakan energi positif yang dapat mengurangi energi negatif yang telah diambil dalam tubuh, jiwa dan pikiran seseorang. Pelaksanaan *religious coping*

dapat dilaksanakan dengan baik saat seseorang memiliki buku petunjuk atau buku pegangan (*handbook*) yang bertujuan untuk selalu mengingatkan atau mengajarkan seseorang untuk melakukan implementasi tersebut. Winchell (2013) menyatakan bahwa *handbook* adalah buku yang berisi tentang informasi, panduan tentang suatu jenis kegiatan yang digunakan untuk petunjuk dalam penerapan prakteknya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 November 2020 di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto didapatkan data jumlah mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan yang sedang mengambil skripsi pada tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 235 mahasiswa. Hasil studi pendahuluan terhadap 5 orang mahasiswa dengan memberikan kuesioner DASS didapatkan hasil sebanyak 60% mahasiswa memiliki rata-rata skor stres 32 dan rata-rata skor kecemasan 28. Sebanyak 40% memiliki rata-rata skor stres 30 dan rata-rata skor kecemasan 22. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stres dan kecemasan sedang.

Hasil wawancara diketahui penyebab stres dan kecemasan adalah 3 orang mahasiswa mengalami perasaan takut pada saat akan menghubungi dosen karena takut salah kata sedangkan 2 orang mahasiswa mengatakan perasaan takut dan cemas pada saat akan menjalani proses persiapan sidang proposal. Stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa juga disebabkan karena kesulitan mencari referensi, revisi yang tidak selesai-selesai dan penggantian judul ditengah-tengah proses bimbingan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Terapi *Religious coping Handbook* terhadap Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

## **B. Rumusan Masalah**

Kendala-kendala dalam menyusun skripsi dapat membuat mahasiswa mengalami stres, kecemasan, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, dan menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi dan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk. Mekanisme koping merupakan cara mengatasi stres dan kecemasan dengan memperdayakan diri. *Religious coping* adalah salah satu cara dalam mengatasi stres dengan pendekatan keagamaan. Pelaksanaan *religious coping* dapat dilaksanakan dengan baik saat seseorang memiliki buku petunjuk atau buku pegangan (*handbook*) yang bertujuan untuk selalu mengingatkan atau mengajarkan seseorang untuk melakukan implementasi tersebut

Berdasarkan uraian latar belakang diatas perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Pemberian Terapi *Religious coping Handbook* terhadap Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat

Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian terapi *religious coping handbook* terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- b. Mengetahui stres pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan terapi *religious coping handbook* Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- c. Mengetahui kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan terapi *religious coping handbook* Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- d. Mengetahui stres pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan terapi *religious coping handbook* Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- e. Mengetahui kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan terapi *religious coping handbook* Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- f. Menganalisis pengaruh pemberian terapi *religious coping handbook* terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa yang mengalami stres dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat digunakan menjadi dasar untuk menentukan mekanisme koping yang tepat.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, informasi dan referensi kepada pimpinan universitas serta jajaran pimpinan di bidang akademik sebagai evaluasi dalam pencarian solusi terhadap masalah psikologis mahasiswa tingkat akhir sehingga diharapkan dapat menyelesaikan proses akademik dengan baik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian *religious coping handbook* terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.