

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana yang awalnya menjadi senior di sekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama diperguruan tinggi. Perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, hubungan sosial dengan dosen dan teman sebaya, pemilihan bidang studi dan jurusan, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, sistem mata kuliah yang menggunakan SKS (sistem kredit semester) dan masalah akademik lainnya yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita & I Made, 2015).

Pendidikan tinggi dapat membebankan sebagian mahasiswa karena harus menjalani proses penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan tinggi sendiri memiliki berbagai alasan (Fuad & Zarfiel, 2013). Dari keinginan untuk mengenyam pendidikan tinggi, memperoleh gelar, menambah pengetahuan, hingga pengembangan diri (Sharma, 2012).

Tuntutan yang terlalu banyak, terlebih jika beban tersebut berada di luar batas kemampuannya dapat memicu stres. Stres adalah proses menilai suatu peristiwa sebagai hal yang menantang atau membahayakan, baik dari segi psikologis maupun fisik (Narulita, 2012).

Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah. Hal ini juga terjadi pada diri mahasiswa perantau, mereka yang sebelumnya hidup dengan orang tuanya harus hidup merantau. Transisi mahasiswa yang semula bertempat tinggal dengan orang tua menghadapkan mahasiswa pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru (Irene, 2013).

Perubahan tersebut adalah lingkungan yang baru dan irama kehidupan yang baru. Sementara tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa perantau adalah tuntutan dalam bidang kemandirian, tanggung jawab dan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya, dimana pada masa ini mahasiswa sering mengalami tekanan atau stres.

Penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi merefleksikan bagaimana pencapaian seseorang dalam melewati berbagai tuntutan di dalam perguruan tinggi dan bagaimana berdampak pada perkembangan diri. Dengan kata lain, bagaimana mereka menyesuaikan diri juga bergantung pada kemampuan dalam mencapai kelulusan (Sharma, 2012). Dalam masa transisi sebagai mahasiswa baru, seseorang secara tidak langsung melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai hal baru yang dihadapi di dalam perguruan tinggi.

Hal ini disebabkan adanya kendala-kendala yang biasa dialami mahasiswa baru seperti kurangnya interaksi dengan teman kuliah, sulit menerima materi yang dipelajari yang berujung munculnya perasaan

cemas akan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, kesepian, menghindari lingkungan sosialnya, beban kerja atau tugas, dan sulitnya mengatur waktu (Nurfitriana, 2016; Brooker, Brooker, & Lawrence, 2017). Penelitian dari Esmael, Embrahim, & Misganew (2018) menyatakan bahwa kendala yang dihadapi mahasiswa baru dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan adaptasi yang baik, seperti kesulitan untuk membuat teman baru, mengatur waktu, dan menyesuaikan diri di lingkungan kampus.

Adaptasi merupakan suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Adaptasi merupakan usaha manusia untuk menyesuaikan diri dengan tingkat, tempat, dan kondisi yang berbeda (Anonim, 2010).

Teori adaptasi Roy memandang bahwa individu secara holistik yang merupakan satu kesatuan yang hidup secara konstan dan berinteraksi dengan lingkungannya. Proses adaptasi akan terus menerus terjadi perubahan fisik baik internal maupun eksternal yang dapat menjadi stressor atau kecemasan, dan individu harus memelihara integritas dirinya serta selalu beradaptasi dengan perubahan tersebut (Restuning & Saidah, 2010).

Adaptasi atau penyesuaian diri ini yang diperlukan oleh individu khususnya remaja dalam menghadapi hidup dan lingkungannya. Hal ini dikarenakan bentuk perubahan dan guncangan banyak terjadi di masa

remaja, sehingga ada juga mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri di lingkungannya (Santrock, 2012).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi yang negatif antara adaptasi dan tingkat stres di tahun pertama mahasiswa (Clinciu, 2012). Hal ini menjelaskan jika kemampuan adaptasi baik, maka tingkat stres pada individu akan rendah dan begitu pula sebaliknya adaptasi yang buruk dapat menyebabkan stres pada mahasiswa di tahun pertama.

Stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial (Sarafino & Smith, 2012). Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa.

Stres dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras atau jenis kelamin. Tingkat stres di dunia cukup tinggi, sebagai contoh tingkat stres di negara Amerika sekitar 75% orang dewasa mengalami tingkat yang stres berat dengan jumlah yang terus meningkat dalam satu tahun terakhir (American Psychological Association, 2013).

Faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik (Heiman & Kariv, 2005 dalam Fadillah, 2013).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Di Jawa Tengah terdapat 608.000 orang mengalami stres. Data tersebut menunjukkan bahwa stres bersifat universal, yang berarti mahasiswa pun dengan segudang aktifitas seperti diatas dan tuntutan tanggung jawabnya sebagai akademisi sangat memungkinkan dapat terkena stres (Lestarianto, 2016).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Santrock di UCLA pada tahun 2007 terhadap lebih dari 300.000 mahasiswa tahun pertama dilebih dari 500 kampus dan universitas menunjukkan bahwa saat ini terdapat lebih banyak mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres dan depresi. Kondisi takut terhadap kegagalan yang berorientasi pada keberhasilan sering kali menjadi penyebab stres dan depresi mahasiswa. Tekanan untuk berhasil di perguruan tinggi, memperoleh pekerjaan bergengsi, dan menghasilkan banyak uang merupakan masalah yang banyak dialami oleh mahasiswa (Santrock, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Lestari 2016, diketahui bahwa responden dengan penyesuaian dirinya baik yang tidak mengalami stres sebanyak 48 orang (80,0%) dan yang mengalami stres sebanyak 12 orang

(20,0%). Sedangkan responden yang penyesuaian dirinya buruk yang tidak mengalami stres sebanyak 9 orang (42,3%) dan yang mengalami stres sebanyak 31 orang (77,5%).

Berdasarkan penelitian tentang perbandingan stres juga dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat pertama tingkat stres sedang sampai berat mencapai 72,6%, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir tingkat stres sedang sampai berat mencapai 55% (Augusti, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Voitkane (Nofrianda, 2012), terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia didapat hasil bahwa 52,6 % mahasiswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru. Kesulitan tersebut disebabkan karena mahasiswa baru dihadapkan dengan keadaan yang baru, dengan lingkungan sosial yang baru dan tuntutan serta pola hidup yang baru.

Akibat dari adanya masalah-masalah yang dialami mahasiswa adalah mahasiswa kesulitan bergaul dengan mahasiswa lain yang berada di tempat tinggal yang sama, mahasiswa yang berada di perkuliahan dan masyarakat tempat tinggal individu. Dampak yang terjadi pada mahasiswa adalah mahasiswa kesulitan belajar, mogok kuliah, sakit-sakitan pindah program studi, pindah universitas yang berada di kota asalnya, dan di drop out dari universitas (Nangkut, 2018).

Penelitian yang dilakukan Mudhovozi (2012) menunjukan hasil bahwa penyesuaian diri berpengaruh pada kebahagiaan seseorang.

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang buruk maka kebahagiaannya akan menurun. Selain itu, mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang buruk dengan kehidupan kampus akan memungkinkan mahasiswa terpaksa untuk meninggalkan lembaga.

Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2019 berjumlah 254 dengan jumlah perempuan lebih banyak dibanding laki-laki yaitu perempuan 210 dan laki-laki 44. Terbagi menjadi 4 kelas yaitu A, B, C, dan D. Untuk kelas A terdapat 60 mahasiswa, kelas B 61 mahasiswa, kelas C 60 mahasiswa dan kelas D 73 mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2019 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dengan membagikan kuesioner tingkat stres dan adaptasi kepada 10 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, 3 mahasiswa lainnya mengalami stres ringan. Sedangkan kuesioner adaptasi didapatkan hasil 4 mahasiswa menunjukkan adaptasi sedang dan 6 mahasiswa menunjukkan adaptasi tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan ada beberapa mahasiswa yang mengundurkan diri dari kampus. Diantaranya disebabkan karena sakit-sakitan, ingin pindah jurusan, pindah universitas dan ada juga yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungan yang baru sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut mengundurkan diri dari fakultas Ilmu kesehatan ini.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka peneliti meneliti hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

B. Rumusan Masalah

Penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah suatu proses psikososial yang dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa dan diperlukannya kemampuan dalam mengatasinya pada berbagai area, yaitu akademis, sosial, personal-emosional, dan ketertarikan pada institusi. Mahasiswa angkatan pertama adalah kelompok yang rentan mengalami stres (Fuad & Zartiel, 2013). Dari uraian latar belakang masalah di atas maka penulis membuat rumusan masalah : “Adakah Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.
- b. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa baru keperawatan S1.

- c. Mengetahui proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1.
- d. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1 universitas muhammadiyah purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah dan memperkuat ilmu pengetahuan yang terkait dengan proses adaptasi yang baik bagi mahasiswa baru

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan dengan mempelajari tingkat stres beserta proses adaptasinya khususnya pada mahasiswa baru.

3. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan bacaan tambahan khususnya mengenai stres dan proses adaptasi bagi mahasiswa yang berkepentingan dan diharapkan mahasiswa agar dapat lebih siap dalam menghadapi skripsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah literatur dan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sama dengan penelitian ini.