

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan menengah, dan biasanya terdaftar di suatu perguruan tinggi atau universitas. Mereka berasal dari berbagai latar belakang dan memiliki tujuan untuk mengembangkan pengetahuan serta keterampilan di bidang yang mereka pilih. Mahasiswa diharapkan dapat memperoleh pemahaman teoritis dan praktis tentang disiplin ilmu mereka, serta mengembangkan keterampilan berfikir kritis yang dapat diterapkan dalam kehidupan profesional mereka (Gorib & de Oliveira, 2017). Dalam proses pendidikan yang dilaluinya, mahasiswa dituntut untuk melakukan berbagai proses perkuliahan dan menyelesaikan tugas akademik serta mendapatkan penilaian perfoma yaitu evaluasi dan kenaikan tingkat studi (Leupold et.al., 2019). Tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa seringkali menyebabkan timbulnya stress (Vizoso et.al., 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi stress akademik di Indonesia, khususnya di Jawa Barat dan Kota Bandung, menunjukkan angka yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa sekitar 35% mahasiswa berusia 18-24 tahun mengalami stress akademik. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stress akademik mencapai 28,9% dari total populasi di usia yang sama. Di Jawa Barat, prevalensi mahasiswa yang mengalami stress akademik diperkirakan sekitar 30-35%. Sementara itu, di Kota Bandung, angka ini dapat mencapai 32% dari jumlah mahasiswa yang terdaftar. Stress akademik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, manajemen waktu yang buruk, serta kurangnya dukungan sosial.

Menurut (Barseli, et al., 2017) stress akademik adalah adanya tekanan yang berasal dari prsepsi subjektif mengenai suatu kondisi akademik yang menimbulkan respon negatif pada fisik, perilaku, pikiran, dan emosi karena tuntutan akademik (Barseli, et al., 2017). Menurut Stuart (dalam Townsend, 2018), stress adalah respons individu terhadap ancaman atau tekanan, baik dari faktor internal maupun eksternal, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan adaptasi seseorang.

Menurut Juhamzah, Widyastuti, dan Ridfah (2018) bahwa stress akademik muncul ketika banyaknya tuntutan akademik dalam dunia kampus yang harus diselesaikan seperti tugas mata kuliah yang menumpuk, *deadline* atau tidak mampu membagi waktu, tugas yang susah dikerjakan, jadwal kuliah yang padat dan referensi yang kurang. Mahasiswa merasa frustasi dengan tekanan dan konflik yang terjadi dalam diri sendiri sehingga terjadi kesenjangan antara apa yang diharapkan berbeda dengan kenyataan yang ada hingga menimbulkan stress akademik. Mahasiswa yang mengalami stress akademik pada dirinya akan mengalami gangguan pada kondisi emosi, fisik, perilaku, dan kognitif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Milla (2023) menunjukkan bahwa pada tahap akhir studi, mahasiswa cenderung mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan tahap awal. Faktor utama yang menyebabkan tingkat stress yang tinggi termasuk beban kerja akademik yang meningkat, tekanan dalam menyusun tugas akhir seperti skripsi, serta tuntutan studi dan batas waktu untuk menyelesaikan program. Penyusunan tugas akhir, seperti skripsi, sering kali menjadi pemicu utama tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir karena memerlukan waktu dan dedikasi yang besar. Selain faktor akademik, masalah pribadi seperti manajemen waktu yang buruk, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam memotivasi diri sendiri juga berkontribusi terhadap tingkat stress. Dukungan keluarga yang kurang atau masalah pribadi yang kompleks dapat memperparah tingkat stress ini. Pentingnya dukungan sosial, manajemen waktu yang efektif, serta strategi coping yang adaptif untuk mengelola stres mereka, salah

satunya adalah dengan mengembangkan *self-compassion*. Penelitian oleh Lee dan Lee (2020) mahasiswa tingkat akhir, *self-compassion* dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengurangi dampak stres akademik yang tinggi menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan stres akademik, karena memberikan mahasiswa kemampuan untuk menerima kegagalan dan tantangan sebagai bagian dari proses belajar tanpa menilai diri secara berlebihan. Selain itu, *self-compassion* juga dapat meningkatkan resiliensi dan kemampuan untuk tetap fokus meskipun menghadapi tekanan yang tinggi, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Germer dan Neff (2013), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik dengan cara yang lebih adaptif dan positif.

Stress, kecemasan, dan gangguan tidur yang berhubungan dengan penyakit cenderung lebih tinggi pada mahasiswa keperawatan dibanding mahasiswa lainnya (Barlett, 2016). Hal itu sejalan dengan penelitian Labrauge (2018) bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stress akademik dan stress eksternal dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran dan kedokteran gigi.

Stess pada mahasiswa keperawatan dapat disebabkan oleh akademik, klinis, masalah keuangan, harapan orang tua, dan kompetensi untuk nilai serta kompetensi untuk pekerjaan (Kalavathi et.al., 2016). Dalam proses pendidikannya mahasiswa keperawatan sering mengalami stress karena tuntutan akademik dan beban kerja yang berlebih terutama saat melakukan praktikum klinis (Valero, 2019). Selain itu, mahasiswa keperawatan juga dihadapkan dengan realita perkuliahan yang berat, kesulitan saat menghadapi perbedaan antara ilmu keperawatan dengan kondisi di lapangan serta dilema yang dirasakan saat menghadapi pasien dengan kondisi kritis saat praktikum klinis (Njim, 2018).

Stress akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada mahasiswa. Dampak tersebut meliputi

gangguan fisiologis, seperti sakit kepala, pusing, gangguan tidur, sakit punggung, hingga penurunan energi yang mengganggu proses belajar (Barseli et al., 2017).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal menurut Barseli (dalam Harjuna & Magistarina, 2021). Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan, *self-compassion*, dan penyesuaian diri. Faktor eksternal yaitu pelajaran yang terlalu banyak, tuntutan untuk berprestasi tinggi, status sosial, dan orang tua yang kompetitif. *Self-compassion* masuk kedalam faktor internal pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Widyastuti (2017).

Self-Compassion merupakan sikap peduli dan baik terhadap diri sendiri ketika dihadapkan pada berbagai kesulitan hidup atau kekurangan yang terdapat dalam diri, dengan pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, maupun kekurangan tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2009 dalam Widyastuti, 2017). Ketika mahasiswa memiliki *self-compassion*, hal tersebut dapat membantunya dalam melihat masalah yang dihadapinya menjadi suatu hal yang biasa dialami oleh semua orang, sehingga mahasiswa tersebut mampu dalam memproses emosi-emosi negatif secara lebih terarah dan dapat mengembangkan upaya yang lebih baik dalam menyelesaikan suatu masalah (Yasmin & Ningsih, 2021).

Self-Compassion didefinisikan sebagai orang yang cerdas dan lembut terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan dan kekurangan yang dimiliki, tidak mengindari penderitaan dan kekurangan dirinya sendiri (Neff, 2015). Neff & Germer (2017) menyatakan beberapa aspek dalam mengasihi diri (*self-compassion*) , yaitu (1) *self kindness* (kebaikan diri), *self kindness* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memahami, menerima keadaan dirinya serta bersikap baik pada diri sendiri saat dihadapkan dengan suatu permasalahan. (2) *Common humanity* (sifat humanis), *common humanity* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima berbagai macam tantangan dalam hidup dan menganggapnya sebagai suatu hal yang lumrah dialami oleh semua orang. (3) serta *mindfulness* (memiliki

kesadaran penuh akan apa yang terjadi), *mindfulness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima permasalahan yang dialami secara jelas dan sadar tanpa melakukan penghakiman akan diri sendiri.

Hubungan antara faktor psikologis dan kesehatan mental mahasiswa dapat dilihat sebagai proses individu beradaptasi dengan stress dan perubahan dalam lingkungan mereka. Roy menjelaskan bahwa individu akan menggunakan mekanisme coping, termasuk mekanisme psikologis seperti *self-compassion* untuk menghadapi tekanan dari lingkungan seperti tuntutan akademik. Model teori ini relevan mengenai mahasiswa yang menghadapi stress akademik, karena dapat menjelaskan bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan stress melalui penggunaan keterampilan coping seperti *self-compassion*. (Roy, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dedi Erwansa et al., (2020) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa baru, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,484 dan signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti *self-compassion* mempunyai hubungan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. Hal ini disebabkan oleh kemampuan *self-compassion* yang dimiliki individu dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami, menerima, dan bersikap ramah terhadap diri sendiri ketika menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat menurunkan tingkat stress yang dirasakan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana tingkat IV yang terdiri dari 25 perempuan dan 5 laki-laki didapatkan hasil 13 orang menyatakan kadang-kadang, dan 17 orang menyatakan sering merasa cemas, tertekan, dan terbebani selama menjalani perkuliahan. Saat peneliti menanyakan apakah responden mengalami kesulitan tidur akibat perkuliahan 15 orang menyatakan kadang-kadang, 12 orang menyatakan sering, dan 3 orang menyatakan tidak pernah. Lalu untuk pertanyaan apakah responden mengalami keluhan fisik seperti mual, ketegangan otot punggung, atau pusing karena kegiatan akademik yang dilakukan secara terus-menerus 12 orang menyatakan kadang-

kadang, 10 orang menyatakan sering, dan 8 orang menyatakan tidak pernah. Sedangkan untuk pertanyaan apakah responden merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalankan perkuliahan 16 orang menyatakan kadang-kadang, 9 orang menyatakan sering, dan 5 orang menyatakan tidak pernah.

Selanjutnya terkait *self-compassion* saat peneliti menanyakan apakah responden mengkritik diri sendiri saat melakukan kesalahan akademik 13 orang menyatakan kadang-kadang, 14 orang menyatakan sering, dan 3 orang menyatakan tidak pernah. Lalu untuk pertanyaan apakah responden merasa hanya diri responden yang mengalami tekanan perkuliahan, sedangkan yang lain tampak baik-baik saja 12 orang menyatakan kadang-kadang, 13 orang menyatakan sering, dan 5 orang menyatakan tidak pernah. Sedangkan untuk pertanyaan apakah responden merasa sulit bersikap sabar terhadap diri sendiri saat gagal mencapai target akademik 11 orang menyatakan kadang-kadang, 12 orang menyatakan sering, dan 7 orang menyatakan tidak pernah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana hubungan *self-compassion* dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan universitas bhakti kencana.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi *self-compassion* pada mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan.
3. Untuk mengidentifikasi hubungan *self-compassion* dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan *self-compassion* dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan informasi kepada mahasiswa mengenai faktor-faktor yang dapat dihindari agar tidak mengalami stress akademik.

2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan dan bermanfaat bagi mahasiswa.

3. Bagi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi atau data dasar untuk membuat program pencegahan mengenai stress akademik dan dampak yang mungkin terjadi dari masalah tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini berguna sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* dan tingkat stress akademik.

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini termasuk area keperawatan jiwa dengan fokus utama pada penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan yang berjumlah 88 mahasiswa dengan sampel sebanyak 88 mahasiswa. Instrumen yang digunakan *Self-Compassion* yaitu kuesioner *Self-Compassion Scale* (SCS), dan instrumen Tingkat Stress Akademik menggunakan kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI).