

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh dan bukan bebas dari penyakit atau kecacatan menurut *World Health Organization* (WHO). Kesehatan mental adalah kualitas hidup yang memungkinkan orang menyadari kekuatan mereka, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan berpartisipasi dalam komunitas mereka (WHO, 2022). Jadi masyarakat akan menjaganya kemampuan untuk menunjukkan keterampilannya, menangani tekanan, bekerja secara produktif dan berpartisipasi dalam komunitasnya (Kemenkes RI, 2018).

Mahasiswa adalah seseorang yang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi (KBBI, 2021). Mahasiswa dapat digolongkan pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, dan secara perkembangan mahasiswa digolongkan pada usia 18-25 tahun (Fasya dkk., 2019). Perawat mahasiswa merupakan seseorang yang mempelajari dan mempersiapkan diri menjadi perawat profesional di masa depan (Sumarni *et al.*, 2021). Perawat merupakan calon perawat yang nantinya akan menjadi teladan dalam bidang kesehatan dan memberikan asuhan keperawatan (Yudiana *et al.*, 2019).

Tuntutan untuk lebih aktif dalam menuntut ilmu terutama pada tahap klinik yang memiliki tanggung jawab serta beban yang lebih berat dibanding tahap preklinik, waktu yang lebih padat terjadwal di tahap klinik dibanding tahap preklinik, yang dimana mahasiswa cenderung lebih menghabiskan waktu di ruang kuliah, suasananya yang jauh lebih kompetitif pada tahap klinik di banding pada tahap preklinik, serta materi yang diajarkan lebih aplikatif

dan sangat luas yang menuntut mahasiswa tahap klinik untuk memiliki keterampilan yang merupakan bekal dari tahap klinik (Basnet, 2012).

Menurut WHO sekitar 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres, dan stres merupakan penyebab kematian keempat di dunia (Ambarwati *et al.*, 2017). Sebuah studi stres di Inggris menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan yang jauh lebih tinggi dan lebih rendah dibandingkan laki-laki (*Health and Safety Executive*, 2021). Menurut *Years Lives with Disability* (YLD), masalah kesehatan jiwa merupakan penyebab utama kematian di Asia Selatan sebesar 13,5%, dan di Indonesia, kesehatan jiwa merupakan penyebab utama kecacatan sebesar 13,4%, lebih banyak dibandingkan penyakit lainnya (Republik Indonesia). Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional.

Sebuah penelitian melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di program lain. Perawat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa kesehatan lain yang mengalami gejala fisik dan psikologis (Dugué *et al.*, 2021). Selama menempuh pendidikan, mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai proses dalam memperoleh pendidikannya, seperti tugas mata kuliah dari dosen, tugas jurusan atau magang, ujian tengah semester dan ujian akhir semester, penulisan tugas akhir penulisan (Hamzah, Rahmawati, 2020).

Stres merupakan respon fisik dan psikologis seseorang terhadap tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Setiap orang dapat mengalami stres, namun dalam bentuk yang berbeda-beda, salah

satunya juga dapat dialami oleh mahasiswa (Rena, 2019). Prevalensi stres pelajar di dunia sebesar 38-71% (Azalavitz, 2011 dalam (Agustiningsih, 2019).

Penyebab stres pada mahasiswa keperawatan disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan kemampuan mereka dalam merawat dan mengambil keputusan secara internal. Mereka tidak bekerja, mereka tidak tahu bagaimana membantu pasien dengan masalah fisik-psikososial, dan mereka tidak memenuhi harapan siapa pun: dokter, pendidik, atau pasien. Ada juga kekhawatiran bahwa mahasiswa tidak mendapatkan kepercayaan dan penerimaan dari pasien dan keluarga, bahwa mereka tidak merawat pasien dengan baik, mahasiswa tidak tahu bagaimana berkomunikasi dengan pasien, dan mahasiswa mengalami kesulitan untuk berubah di tempat kerja. Stres datang dari para pendidik dan staf perawat. Dari segi perilaku, stres mempengaruhi keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain dan hilangnya perasaan malas. Kondisi stres juga dapat memicu perubahan perilaku mahasiswa, seperti hilangnya minat dan efisiensi, kekecewaan, frustrasi, tidak bertanggung jawab, putus asa.

Menurut Tariga dkk (2020), stres mahasiswa dapat dikelola melalui keterampilan manajemen emosi atau kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menyumbang 80% keberhasilan seseorang dan perkembangan perilaku manusia, serta kemampuan memotivasi diri, mengatasi frustrasi, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati, empati dan kemampuan bekerja sama (Rezkiki *et al.*, 2021).

Menurut Goleman (2015), kecerdasan emosional adalah kesadaran akan emosi diri sendiri dan emosi orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi secara efektif dalam hubungan dengan orang lain. Ini termasuk kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Sedangkan menurut

Salovey dan Mayer (Setyowati *et al.*, 2010), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi tersebut untuk memandu pemikiran dan perilaku.

Secara umum, kecerdasan emosional dan stres bukanlah hal baru, kedua penelitian ini merupakan hasil penelitian menyeluruh yang dilakukan para peneliti untuk mempelajari masalah psikologis. Kecerdasan emosional dan stres berperan penting dalam membangun keterampilan dan kemampuan menjadi produktif dan sukses bagi seseorang.

Selama mengalami stres, banyak mahasiswa mungkin mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka (Smith & Renk, 2007). Dukungan sosial merujuk pada sumber daya material, informasi, dan psikologi yang berasal dari jaringan sosial, yaitu seseorang yang dapat diandalkan untuk membantu menghadapi stres (Papalia, 2009). Sebuah penelitian pada mahasiswa (Holahan, 1987) menemukan bahwa mahasiswa yang mengakui diri mereka mendapatkan banyak dukungan dari lingkungannya cenderung membentuk sebuah pandangan positif terhadap peristiwa yang berpotensi mengakibatkan stres dan cenderung aktif dalam menanggulangi stres ketika peristiwa yang mengakibatkan stres itu muncul.

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Taylor, 1995). Menurut Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat. Ketika sumber-sumber stres akademik muncul, maka sosial akan sangat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademis. Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah tingkat depresi yang dirasakan, peristiwa

yang mengakibatkan stres akan terasa lebih sedikit, merasakan lebih banyak mood positif, dan tingkat kepuasan hidup meningkat (Wilks, 2008).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Maiseptian & Dewita (2019), yang menunjukkan bahwa rata-rata kecerdasan emosional mahasiswa berada pada kategori sedang. Dalam studi mereka terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) di UIN Imam Bonjol Padang, hasil serupa ditemukan dengan sebagian besar mahasiswa memiliki kecerdasan emosional sedang. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian ini di mana 64,1% mahasiswa preklinik Program Studi Keperawatan Universitas Nasional juga berada pada tingkat kecerdasan emosional sedang. Maiseptian & Dewita menekankan pentingnya pengembangan kemampuan memahami dan mengelola emosi, serta menjalin hubungan, yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa preklinik untuk menghadapi tantangan akademik dan klinis .

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Astuti dan Hartati (2023), dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitian mereka yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi stres mahasiswa. Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Hal ini sejalan dengan temuan saat ini, di mana 65,6% responden melaporkan dukungan sosial yang tinggi, yang berkontribusi pada pengurangan tingkat stres. Astuti dan Hartati juga mengidentifikasi bahwa dukungan sosial yang efektif dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, sejalan dengan hasil penelitian ini pada mahasiswa preklinik Program Studi Keperawatan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dodiansyah (2014) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan push kerja. Hubungan negatif dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah

push kerja pada karyawan Solopos dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres kerja pada karyawan Solopos. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menjadi salah satu faktor dalam mengatasi stres.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan cara wawancara kepada 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2020 menyatakan bahwa mereka mengalami stress terkait dengan perbedaan system akademik antara SMA dengan system perkuliahan. Lalu dari hasil study pendahuluan angkatan 2021 menggunakan kuesioner bahwa dari 15 mahasiswa terdapat 6 mahasiswa dengan tingkat stres parah dan 3 mahasiswa dengan tingkat stres sangat parah. Jadi tidak menutup kemungkinan untuk tingkat stres yang normal, ringan maupun yang sedang berisiko menjadi sangat parah, karena disamping itu ada mahasiswa yang stres karena memasuki masa skripsi, ada pula mahasiswa yang stres kuliah karena sambil bekerja dll. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Stres pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Keperawatan di Universitas Nasional”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa preklinik program studi keperawatan di Universitas Nasional.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa preklinik program studi keperawatan di Universitas Nasional.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahui bagaimana tingkat kecerdasan emosional mahasiswa preklinik program studi keperawatan di Universitas Nasional.
- 2) Diketahui bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa preklinik program studi keperawatan di Universitas Nasional.
- 3) Diketahui bagaimana tingkat stres mahasiswa preklinik program studi keperawatan di Universitas Nasional.
- 4) Diketahui bagaimana hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa klinik program studi keperawatan di Universitas Nasional.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan Dukungan Sosial terhadap stres.

1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa keperawatan tentang fenomena yang banyak dihadapi mahasiswa yaitu Mahasiswa Preklinik Keperawatan, sehingga mahasiswa dapat memahami dan menangani masa studi keperawatan dengan tepat dan keilmuan tentang stress yang dialami mahasiswa

preklinik program studi keperawatan sehingga Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam bidang ilmu pengetahuan, khususnya dalam masa studi keperawatan.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan penelitian selanjutnya yang akan melakukan topik permasalahan yang sama.

