

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Stres disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. Stres sering terjadi pada orang yang bekerja dan pada situasi perkuliahan. Mahasiswa dalam kegiatannya, juga tidak terlepas dari stres (Yanhi, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Alfia (2011) disebutkan bahwa masalah gangguan jiwa di dunia merupakan masalah serius, dimana kasus gangguan jiwa diperkirakan ada sekitar 450 juta orang di dunia.

Masalah gangguan jiwa atau stress menurut Marie (2016) menyebutkan bahwa kasus stress di Indonesia sendiri dapat terjadi pada mahasiswa dan masyarakat umum. Stress pada mahasiswa sendiri dirasakan karena banyaknya tugas dan tekanan pada mahasiswa, secara tidak sadar mempengaruhi fisik dan kesehatan mentalnya. *National College Health Assessment* di Indonesia pada tahun 2014, disebutkan bahwa sebanyak 33 persen mahasiswa mengalami stress bahkan depresi. Akibat stress tersebut, mahasiswa jadi kesulitan fokus belajar dan mengerjakan tugas akhir karena terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi.

Demikian adanya jumlah kasus stress pada mahasiswa belum tercatat secara pasti, karena stress pada mahasiswa yang tidak dilaporkan di fasilitas kesehatan. Namun dari berbagai media telah banyak kasus-kasus mahasiswa

yang stress dalam menghadapi tugas akhir, bahkan terjadinya kasus bunuh diri (Prakoso, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwartika (2014), dalam penelitiannya menemukan bahwa analisa tingkat stress akademik mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon, dari 77 responden sebagian besar mengalami tingkat stress akademik dalam taraf berat yaitu sebesar 31,2%, stress sedang sebesar 55.8%, stress ringan 10,4% dan normal 2.6%. Melihat dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang. Umumnya mahasiswa mengalami stress saat menghadapi tuga akhir.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang menghadapi tugas penyusunan skripsi. Mahasiswa dituntut untuk tepat waktu, dan mengahadapi berbagai kendala. Misalnya karena subjek penelitian yang sulit didapatkan, bimbingan skripsi yang membutuhkan waktu lama dosen pembimbing susah ditemui, mahasiswa cenderung menunda mengerjakan skripsi, merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing. Hal-hal tersebut membuat mahasiswa menjadi stress, apakah bisa mengerjakan skripsi dan selesai tepat waktu.

Menurut Anton yang dikutip Puspitasari (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi pada waktu yang telah ditentukan, tentu akan mengalami tekanan yang lebih berat dari pada mahasiswa yang dapat menyelesaikannya secara tepat waktu. Hal ini semakin dirasakan ketika mengerjakan skripsi, karena waktu yang dimiliki semakin

sempit. Akibatnya sebagian dari mahasiswa banyak yang merasakan mengejar waktu. Kondisi seperti ini tentu dapat meningkatkan stress.

Menurut Linayaningsih (2007) menyebutkan bahwa adanya anggapan dari mahasiswa bahwa skripsi itu sulit karena proses dalam penyusunan skripsi itu panjang. Anggapan ini juga menyebabkan beberapa mahasiswa menjadi stress ketika harus menghadapi dan mengerjakan skripsi. Mahasiswa mengalami stress karena mereka menganggap skripsi itu sebagai suatu beban. Selain itu, permintaan dari orang tua agar cepat lulus juga merupakan salah satu penyebab munculnya stress. Mahasiswa juga dapat merasa stress ketika melihat teman-teman sudah selesai mengerjakan skripsi sedangkan dirinya masih belum selesai.

Stress pada mahasiswa akan sulit untuk diatasi jika mahasiswa tersebut memiliki kematangan emosi rendah seperti mahasiswa tersebut mengalami kesulitan mengontrol ekspresi emosinya dengan tepat. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi rendah, ia tidak mampu mengambil keputusan dengan baik dan tepat sesuai dengan pemikiran yang rasional.

Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol diri dan mengendalikan emosinya. Seseorang yang memiliki kematangan emosi akan mampu memahami apa yang terjadi pada dirinya sendiri. Indikator kematangan emosi dapat dinilai dari kemandirian, mampu menerima kenyataan, mampu beradaptasi, mampu merespon dengan tepat, mampu berempati dan mampu menguasai masalah (Saam, 2012).

Emosi yang matang akan membentuk seseorang berpikir rasional atau objektif dan dapat mengontrol dan mengekspresikan apa yang terjadi pada dirinya. Dampak dari stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah mahasiswa tidak dapat mengerjakan skripsinya sesuai yang diharapkan dengan tepat waktu karena stress menguasai diri mahasiswa dan akhirnya tidak dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu. Stress yang timbul pada diri mahasiswa bisa saja diakibatkan karena belum memiliki emosi yang matang.

Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2014) mengenai hubungan kematangan emosi dan kecemasan pada mahasiswa menemukan bahwa sebanyak 10 (12,98%) mahasiswa memiliki kematangan emosi yang sangat tinggi, 57 (74,02%) mahasiswa memiliki kematangan emosi yang tinggi, 9 (12,98%) mahasiswa memiliki kematangan emosi sedang, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki kematangan emosi rendah dan sangat rendah. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa, 1 (1,29%) mahasiswa memiliki stress yang sangat tinggi, 2 (2,59%) mahasiswa memiliki stress yang tinggi, 19 (24,67%) mahasiswa memiliki stress yang sedang, 48 (62,33%) mahasiswa memiliki stress yang rendah, dan 7 (2,09%) mahasiswa memiliki stress yang sangat rendah. Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,614 dengan nilai signifikan 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi dan stress di kalangan mahasiswa memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan.

Kemudian penelitian yang dilakukan Pratiwi (2012) menemukan bahwa dari hasil analisis korelasi menunjukkan  $r_{xy}$  sebesar -0,535 ( $p < 0,01$ ). Berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kematangan emosi maka psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah kematangan emosi pada mahasiswa tingkat akhir maka psikosomatis akan semakin tinggi.

Fakultas Ilmu Kesehatan program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki jumlah mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi sebanyak 66 orang. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki Peraturan Rektor Universitas Muhammadiyah yang mengatakan bahwa masa studi strata satu (S1) paling lambat itu adalah 14 semester atau tujuh tahun, kebijakan yang dikeluarkan juga adalah adanya biaya charge bagi mahasiswa yang telat atau melewati batas yang ditentukan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian BAAK, pada 2017 didapatkan jumlah mahasiswa keperawatan sebanyak 80 orang dan sebanyak 6 orang tidak dapat melaksanakan tugas akhir. Kemudian pada tahun 2018 didapatkan jumlah mahasiswa keperawatan sebanyak 66 orang.

Peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa yang akan dan sedang menyusun skripsi. Terkait dengan masalah kematangan emosi didapatkan keterangan bahwa sebanyak 4 orang merasa tidak percaya diri dalam menghadapi tugas akhir sehingga lebih cenderung untuk menghindari konsultasi dengan pembimbing. Sebanyak 3 orang merasa kebingungan dengan masalah

skripsi. Kemudian sebanyak 2 orang mengatakan terbiasa mencari bahan skripsi sendirian di perpustakaan atau sumber lain.

Hasil wawancara juga ditemukan bahwa mahasiswa merasa tertekan dalam proses penyusunan skripsi dikarenakan kebingungan untuk mencari literatur, takut, tegang, khawatir dengan judul yang tidak disetujui oleh dosen, tidak bisa tidur karena pusing memikirkan skripsi, sensitif terhadap situasi dan kondisi sekitar, merasa takut ketika ditanya tentang skripsi.

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap 15 orang mahasiswa tingkat akhir didapatkan sebanyak 8 orang memiliki target dalam menyelesaikan skripsi tetapi 5 orang tidak mampu memenuhi target tersebut. Mereka juga memiliki hambatan tersendiri yang memungkinkan munculnya perilaku menunda, 2 orang mengaku memiliki hambatan internal seperti menganggap skripsi sebagai hal yang tidak penting karena tidak ada relevansinya dengan dunia kerja nantinya, sehingga ia lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (makan, beristirahat, menonton film, dsb). Sedangkan 4 orang memiliki hambatan eksternal seperti tuntutan dari dosen, revisi yang tidak kunjung beres, pendapat dosen yang berbeda-beda sehingga menimbulkan kerancuan, dosen susah ditemui, buku referensi susah didapatkan dan adanya ajakan bermain dari teman.

## **B. Rumusan Masalah**

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang menghadapi tugas penyusunan skripsi dan berbagai tugas lainnya diharapkan lulus tepat waktu. Namun, dalam menyusun skripsi banyak kendala yang dihadapi

mahasiswa . sehingga dapat menimbulkan stress bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi rendah, ia tidak mampu mengambil keputusan dengan baik dan tepat sesuai dengan pemikiran yang rasional. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan tingkat stress mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan tingkat stress mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui kematangan emosi mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- b. Mengetahui tingkat stress mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- c. Mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan tingkat stress mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

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

1. Bagi peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan tentang psikologis pada remaja serta sebagai sarana untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diberikan dan diterima dalam rangka pengembangan kemampuan diri.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi Fakultas Ilmu Kesehatan sebagai bahan kepustakaan dan data awal bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat mengenai kematangan emosi dan stress, sehingga perawat dapat menjalankan peran dan fungsinya sebagai edukator dan motivator pendidikan kesehatan tentang keperawatan jiwa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data awal tentang kematangan emosi dan stress pada mahasiswa sehingga dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variable yang lebih luas.