

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat pertama adalah mahasiswa awal suatu universitas dan sedang menjalani studi sebagai mahasiswa. Umumnya mahasiswa tingkat pertama berusia antara 18 hingga 19 tahun, usia erat kaitannya dengan pemikiran dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru, oleh karena itu mahasiswa tingkat pertama harus mampu beradaptasi dengan baik. Adaptasi yang harus dilakukan mahasiswa tingkat pertama bermacam-macam, antara lain beradaptasi dengan metode pembelajaran yang ada, kebiasaan hidup keluarga, budaya yang dianut sejak dini, bahasa sehari-hari, dan interaksi, berkolaborasi dengan kelompok dan komunitas. Keadaan ini membuat mahasiswa tingkat pertama lebih mandiri dan terpaksa mempersiapkan segala kebutuhannya sendiri (Anwar, 2018).

Kemandirian mahasiswa tingkat pertama akan terbentuk karena perubahan kondisi lingkungan. Terutama kondisi yang berkaitan dengan ketidaksanggupan mahasiswa menyelesaikan hambatan dan tantangan dalam kehidupan kampus, maka akan menimbulkan berbagai permasalahan di kemudian hari, termasuk masalah kesehatan mental (Rahayu & Arianti, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera individu yang menyadari potensi pribadinya, mampu mengatasi permasalahan saat ini dan mengatasi stres hidup secara

normal serta dapat bekerja secara efektif. Kesehatan mental yang baik adalah ketika seseorang berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga ia dapat menikmati, menghargai, dan merasakan hubungan positif antara kehidupan dengan orang lain. Seseorang dengan pola pikir yang sehat dapat beraktivitas dan menggali potensi atau kemampuannya secara maksimal dalam menghadapi masalah atau tantangan. Sebaliknya, kesehatan mental seseorang dikatakan terganggu jika suasana hati, kemampuan berpikir, dan kemampuan berpikirnya terganggu. Kontrol dan emosi menyebabkan perilaku buruk (Kemenkes RI, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional serta lebih dari 12 juta penduduk di atas 15 tahun menderita depresi (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan, menurut penelitian Agusmar dkk. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat stres (60%). Ada pula penelitian Sari (2020) yang menunjukkan bahwa 34,7%, mahasiswa mengalami stres ringan, 62,8% mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang, dan 2,5% mahasiswa mengalami stres berat. Oleh karena itu, stres merupakan salah satu masalah psikologis yang dihadapi mahasiswa.

Stres pada kalangan mahasiswa tidak hanya terjadi pada mahasiswa tingkat atas namun tingkat pertama juga sering mengalami stres. Mahasiswa tingkat pertama harus melalui masa transisi dari bangku SMA ke perguruan tinggi yang juga menimbulkan stres bagi mahasiswa. Penelitian Maulana

(2014 dalam Erindana, 2021) menemukan 4 siswa (4,3%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan, 66 mahasiswa (71,7%) dari 92 mahasiswa tahun pertama sebagian besar mengalami stres sedang dan sebanyak 22 mahasiswa (23,9%) dari 92 siswa tahun pertama mengalami stres berat. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat pertama rentan mengalami stress (Erindana *et al.*, 2021).

Kata stres berasal dari kata *strictus* yang berarti kesukaran, kesengsaraan, atau penderitaan. Stres merupakan respon tubuh terhadap suatu stimulus atau stressor yang mengganggu keseimbangan fisiologis tubuh. Stres diperlukan sebagai sistem alarm untuk memotivasi orang dalam bekerja. Stres ini bersifat positif dan disebut *eustress*. Sebaliknya, jika stres berlangsung lama dan tidak dikendalikan, maka dapat merusak hubungan. Stres ini memiliki kualitas negatif yang disebut rasa sakit (Paramita *et al.*, 2022).

Salah satu cara mengurangi stres ialah dengan mengelola emosional dengan cerdas. Ketika individu mendapatkan tekanan atau stressor, emosi sangatlah berperan penting terhadap suatu tindakan yang dihadapi stressor. Emosi berasal dari diri individu, dengan kemampuan atau kecerdasan dalam memahami dan mengelola emosi, baik diri sendiri maupun pada orang lain serta menjadikan individu berfikir positif terhadap dirinya sehingga dapat mengatasi tekanan atau stressor yang dihadapi, dan tidak mengakibatkan stres yang berkelanjutan. Pengelolaan emosi ini merupakan salah satu dari aspek kecerdasan emosional (Septiana, 2016).

Goleman (dalam Islamiyati, 2023) juga berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungannya dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Hal ini, ketika mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi menghadapi segala kendala dalam perkuliahan dan kegiatan-kegiatan, orang cenderung tidak mudah putus asa, dapat berkonsentrasi, dan dapat memotivasi diri sendiri. Ini karena orang dengan kecerdasan emosional yang baik akan dapat menerima situasi mereka, bertanggung jawab untuk menyelesaikan pekerjaan mereka, tidak khawatir tentang masa depan, dan tidak marah tanpa sebab. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah, di sisi lain, sering menjadi berkecil hati, sulit untuk memperhatikan di kelas, dan merasa sulit untuk tetap termotivasi.

Masalah kesehatan mental dapat berdampak pada motivasi belajar, tingkat kejenuhan, dan prestasi akademik. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat pertama yang masuk ke universitas harus diperiksa untuk mengetahui kesehatan mental mereka, termasuk gangguan kecerdasan emosional, tingkat kejenuhan, dan motivasi belajar selama pendidikan di perguruan tinggi. Ini diperlukan agar dosen pembimbing akademik dapat mendampingi mahasiswa selama mereka menjadi mahasiswa dan memotivasi mereka untuk melakukan proses masuk perguruan tinggi dan lulus dengan cepat serta hasil yang memuaskan (Suciati *et al.*, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswa Tingkat Pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap mengenai kesehatan mental emosional, tingkat stres dan kecerdasan emosional. Kesehatan mental emosional yang diukur menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ), terdiri dari 20 pertanyaan diperoleh hasil sebanyak tiga orang tidak terganggu dalam kesehatan mental dengan skor 0-5 dan tujuh orang terganggu dalam kesehatan mentalnya dengan skor 6-12. Tingkat stress diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) terdiri dari 10 pernyataan diperoleh hasil sebanyak tiga orang kategori normal dengan skor 0-7, empat orang kategori stress ringan dengan skor 8-11, dan tiga orang kategori stress sedang dengan skor 12-15. Kecerdasan emosional diukur menggunakan kuesioner kecerdasan emosional (EQ), terdiri dari 25 pernyataan diperoleh hasil sebanyak enam orang memiliki kecerdasan emosional yang baik dengan skor 86 - 105 dan empat orang memiliki kecerdasan emosional sangat baik dengan skor 106 - 125.

Peneliti berencana melakukan identifikasi lebih awal untuk menggambarkan hubungan antara tingkat stres dan kecerdasan emosional dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat pertama serta mendapatkan dukungan dari pembimbing akademik dan program studi agar pendidikan berjalan lancar dan dapat selesai tepat waktu. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat

Stres dan Kecerdasan Emosional Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada Hubungan Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stres Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan tingkat stres dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Mengetahui status kesehatan mental pada mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

- d. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- e. Menganalisis hubungan kecerdasan emosional dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara keilmuan, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data yang valid untuk penelitian selanjutnya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi tambahan pengetahuan dalam pengembangan keperawatan khususnya keperawatan jiwa.
- c. Sebagai sarana pengaplikasian ilmu yang didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Akademisi (Perguruan Tinggi)

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian oleh pengelola perguruan tinggi maupun dosen untuk memberikan langkah promotif maupun preventif untuk mengatasi permasalahan mental yang terjadi pada mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

- b. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan untuk menambah wawasan mengenai kesehatan mental mengingat pentingnya dalam kehidupan mahasiswa tingkat pertama sehingga dapat terhindar dari stress, cemas, hingga depresi pada mahasiswa tingkat pertama.

E. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjang penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Fernandes et al., (2023) dengan judul “Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan dari Mei – Juli 2022. Jenis Penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional* jumlah sampel 121 orang mahasiswa tahun awal fakultas keperawatan dengan menggunakan teknik *proportional stratified sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Self-efficacy Scale* dan *Students Academic Stress Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri sedang (82,6%) dan sebagian besar mengalami stres akademik rendah (85,1%). Adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,016$).

Persamaan : Membahas hubungan tingkat stress pada mahasiswa tingkat pertama, termasuk penelitian kuantitatif, dan menggunakan desain *cross sectional*.

Perbedaan : lokasi, waktu, variabel penelitian.

2. Astrina & Rinaldi, (2019) dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Psikologi”

Tujuan Penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama jurusan psikologi. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Partisipan penelitian ini adalah 125 orang mahasiswa Jurusan Psikologi dengan kriteria mahasiswa psikologi yang baru pertama kali tinggal berjauhan dari orang tua, yang berusia 19-20 tahun, yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecerdasan emosi ($r = 0,782$) dan skala penyesuaian diri ($r = 0,798$). Analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang ($r = 0,488$; $p = 0,000$).

Persamaan : membahas mengenai hubungan kecerdasan emosi pada mahasiswa tingkat pertama.

Perbedaan : lokasi, waktu, subjek, dan variabel penelitian.

3. Paramita et al., (2022) dengan judul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020”

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami adanya kaitan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru. Kajian menggunakan metode observasional analitik dengan model kajian *cross sectional*. Alat ukur yang dipergunakan ialah kuesioner DASS-42 (menilai tingkat stress) dan kuesioner GSES (mengukur *self-efficacy*). Sampel yang digunakan sebanyak 100 orang mahasiswa baru FKIK Universitas Warmadewa angkatan 2020 yang dipilih mempergunakan simple random sampling. Data yang dikumpulkan dianalisa mempergunakan aplikasi SPSS dengan uji hipotesis uji *Spearman rank correlation* sebagai analisis bivariat memperlihatkan adanya dampak negatif yang signifikan diantara *self-efficacy* daripada tingkat stres ($r = -0,620$ dan nilai $p = 0,000$) dan uji Chi square menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang rendah memiliki risiko 18,857 kali mengalami stres dibandingkan dengan *self-efficacy* tinggi (95% CI= 2.413 – 146.727 dan nilai $p = 0,000$).

Persamaan : membahas tentang tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama.

Perbedaan : judul penelitian, lokasi, waktu, subjek, dan variabel penelitian.

4. Suciati et al., (2023) dengan judul “Skrining kesehatan mental terhadap mahasiswa baru Fakultas Kedokteran” .

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui kesehatan mental mahasiswa baru program sarjana di FK Unsri, termasuk gangguan mental emosional, tingkat kejenuhan, dan motivasi belajar. Hanya 444 dari 513 mahasiswa baru (86,54%) yang terlibat dalam skrining kesehatan mental ini, dengan perincian PSKG (96%), PSPD (94,74%), PSIK (86,07%) dan PS Psikologi (47,83%). Skrining tingkat kejenuhan mahasiswa baru dengan menggunakan kuesioner Boredom Proness Scale (BPS) didapatkan sebanyak 7 (1,58%) mahasiswa baru yang masuk dalam kategori 4 yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari dosen pembimbing akademik. Skrining untuk mengetahui ada gangguan mental emosional dilakukan dengan menggunakan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ), dimana didapatkan 34,23% mahasiswa baru dengan gangguan mental emosional. Sedangkan kuesioner SMMS hanya dilakukan untuk mahasiswa PSPD dan PSKG didapatkan 83,01% mahasiswa memiliki motivasi belajar yang baik, sedangkan 16,99% memiliki motivasi yang kurang. Hasil skrining ini bersifat kuantitatif, yang dapat menjadi masukan dan data awal bagi dosen pembimbing akademik sehingga proses pendidikan mahasiswa dapat berjalan lancar.

Persamaan : membahas tentang kesehatan mental pada mahasiswa

Perbedaan : judul penelitian, lokasi, subjek, dan variabel penelitian.