

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di salah satu jenis perguruan tinggi yaitu, Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, dan Universitas (Hartaji, 2012), dimana mereka dituntut untuk berprestasi semaksimal mungkin karena hal tersebut merupakan bagian dari ukuran keberhasilan mahasiswa (York, Gibson, & Rankin, 2015). Mahasiswa juga akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Sebagai mahasiswa yang berada pada usia 18-25 tahun, semester akhir merupakan fase dimana mereka memiliki tuntutan akademik yang signifikan seperti, tugas perkuliahan, praktik lapangan yang diikuti dengan tugas dalam bentuk laporan dan skripsi (Sagita and Rhamadona, 2021).

Mahasiswa akhir juga memiliki beban akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan semester sebelumnya. Tidak hanya itu, tuntutan, tekanan terkait persaingan, deadline, beban tugas yang berlebihan dan tingkat kesulitan dari setiap kompetensi yang harus dicapai dengan waktu yang terbatas serta ditambah lagi tanggung jawab di organisasi ataupun masyarakat membuat stressor tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Salah satu stressor yang paling dominan bagi mahasiswa tingkat akhir adalah skripsi.

Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana, dalam menyusun skripsi tak jarang ditemukan fenomena mahasiswa

kesulitan menyusun skripsi atau memiliki progress yang minim dalam menyelesaikan skripsi. Proses yang lambat dapat diakibatkan oleh berbagai macam faktor, seperti rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi dan lain-lain. Tidak dapat dipungkiri banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan ditambah lagi tuntutan baik dari orang tua ataupun lingkungan menjadikan stressor bagi para mahasiswa tingkat akhir yang akan mengakibatkan terindikasi mengalami stres.

Berdasarkan studi penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta diperoleh data pada mahasiswa tingkat akhir pada lima program studi yang berbeda. Data yang diperoleh dari 228 mahasiswa sebanyak 59 responden mempunyai masalah fisik berupa 49 responden mengeluh sering sakit kepala, 48 responden sakit punggung, 52 responden mengalami masalah tidur, 55 responden mengalami kekhawatiran yang berlebihan atau *Overthinking*, 43 responden mengalami kelelahan yang terus menerus dan 38 responden mengalami penurunan atau peningkatan berat badan. Selain masalah fisik adapula masalah hubungan antar pribadi seperti sebanyak 35 responden merasa sulit untuk memenuhi harapan orang tua, 49 responden merasa beresalah jika gagal memenuhi harapan orang tua, 52 responden mengatakan orang tua hanya berharap untuk kesuksesannya, dan 35 responden merasa frustrasi dengan kurangnya manajemen jurusan. Adapun masalah akademik yaitu, 44 responden mengeluh sulit membagi waktu antara belajar dan aktivitas

social, 49 responden mengeluh merasa gugup saat menampilkan presentasi kelas, 48 responden mengeluh merasa gugup saat menghadapi ujian, 52 responden mengeluh kehilangan minat terhadap pengerjaan skripsi, 47 responden merasa terbebani dengan beban kerja akademik, dan 42 responden merasa kesulitan menangani masalah akademik.

Berdasarkan data studi penelitian, diketahui bahwa mahasiswa akhir mempunyai banyak masalah tidak hanya fisik adapun masalah hubungan antar pribadi dan akademik yang membuat tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tinggi. Dampak dari tingkat stres yang tinggi bila tidak segera diatasi dapat menimbulkan sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal tersebut tentunya dapat mengakibatkan keterlambatan kelulusan, adapun yang memilih tidak melanjutkan kuliahnya atau berpindah ke jurusan lain.

Berdasarkan studi penelitian, upaya yang telah dilakukan mahasiswa akhir dalam menurunkan tingkat stresnya ada beragam. Ada yang memilih dengan cara menonton drama korea, mendengarkan musik, memasak, membersihkan rumah, tidur, makan, olahraga, bermain game dan berwisata. Namun hal tersebut belum efektif menurunkan tingkat stres, hanya dapat

menurunkan tingkat stres secara sementara saja. Kondisi tersebut apabila dibiarkan begitu saja tentu dapat berpengaruh terhadap performa akademis mahasiswa yang dapat mempengaruhi tingkat kestabilan emosi, sehingga seringkali mahasiswa tidak dapat mengambil keputusan secara tepat. Kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi merupakan hal yang penting untuk dimiliki mahasiswa.

Regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu dapat mempengaruhi atau mengatur jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan juga bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih cepat mengerjakan skripsinya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik, karena memiliki tingkat stres yang rendah (Yen, Yeh, Wang, Liu, Chen & Ko, 2017). Dibuktikan menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk. (2020) menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres yang dialaminya karena secara umum regulasi emosi memiliki hubungan dengan penurunan tingkat stres.

Penyuluhan tentang regulasi emosi dapat disampaikan dengan berbagai macam media seperti modul pelatihan, *power point*, dan ceramah, namun peneliti memilih media video dikarenakan menurut Triwiyatno (2011) menyampaikan bahwa keunggulan penyuluhan dengan media video adalah dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam kembali oleh mata, pikiran, sasaran, dan dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku serta

dapat diulang kembali, sehingga sangat mendukung akan pemahaman tentang regulasi emosi. Di Indonesia sendiri pelatihan regulasi emosi pernah dilakukan oleh Sulastri (2017) dengan judul Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Perempuan yang Mengerjakan Skripsi. Penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan terkait pemberian pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi (Indah Agustini, 2021).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian sebelumnya, pelatihan regulasi emosi berhasil dilakukan, namun belum ada yang memberikan pelatihan tersebut kepada mahasiswa tingkat akhir baik perempuan maupun laki-laki yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi terutama pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat menjadi salah satu inovasi intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, “Bagaimana pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus:

- a. Diketuainya karakteristik responden, yaitu mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- b. Diketuainya tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada *pre test* dan *post test* kelompok intervensi.
- c. Diketuainya tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada *pre test* dan *post test* kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata ajar penelitian ini adalah bidang mata ajar keperawatan jiwa, psikologi keperawatan dan keperawatan komunitas. Ruang lingkup responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan di bidang ilmu keperawatan terutama tahap pengkajian keperawatan jiwa pada tatanan komunitas dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir. Melalui pengkajian yang mendalam akan menghasilkan diagnosis keperawatan yang tepat untuk

merencanakan intervensi keperawatan yang sesuai dalam rangka mencapai output asuhan keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta mampu mengidentifikasi pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap stres pada mahasiswa akhir dan mengukur tingkat stres yang berhubungan dengan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun sebagai upaya preventif dalam aspek keperawatan jiwa.

b. Pengelola Jurusan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian terkait pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan kebijakan kegiatan belajar mengajar supaya lebih efektif dan pengelola jurusan dapat lebih berperan aktif untuk mengantisipasi terjadinya stres dan sebagai salah satu inovasi intervensi penurunan tingkat stres yang lebih efektif pada mahasiswa di semester akhir.

c. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan penelitian selanjutnya dan juga dapat menjadi bahan referensi materi dalam pembelajaran bagi kemajuan pendidikan terutama yang berkaitan tentang keperawatan jiwa komunitas.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Vira Qoyyum Maslita,2021) berjudul Pengaruh Regulasi Emosi Kognitif Terhadap Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid19. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif dan pengaruh negatif signifikan antara regulasi emosi kognitif dan depresi ($\text{sig}.0.000 < 0.050$). Pengaruh negatif regulasi emosi kognitif yang ditunjukkan sebesar 4.2% terhadap depresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian sebanyak 349 mahasiswa tingkat akhir di Indonesia semasa pandemi Covid-19 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data ini menggunakan uji *regresi linier* sederhana. Persamaan dengan peneliti adalah populasi mahasiswa tingkat akhir dengan responden yang diperoleh dengan kuesioner dan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel. Perbedaan dengan peneliti adalah peneliti meneliti tingkat stress bukan depresi dan tidak dimasa pademi Covid19.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Indah Agustini 2021, berjudul Pelatihan Regulasi Emosi untuk menurunkan Stres pada Remaja Pondok Pesantren. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres pada remaja pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 20 orang remaja pondok pesantren berusia 13-18 tahun dengan teknik *purposive sampling* yang memiliki skor stres pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan instrument penelitian DASS (*Depression Anxiety*

Stress Scale). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Uji *Wilcoxon* dengan hasil 0,281 ($p < 0,05$). Persamaan dengan peneliti adalah sama menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Perbedaan dengan peneliti adalah menggunakan instrumen *Student-life Stress Inventory* (SSI) bukan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir bukan Remaja Pondok Pesantren;

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyani, S, PSI, 2016, berjudul Efektifitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Hasil hipotesis dengan menggunakan analisis *uji friedmant tes* diketahui *Asymp. Sig* 0.000 ($p < 0.05$), dengan demikian menunjukkan hasil adanya perbedaan signifikan antara post test kelompok eksperimen dan post test kelompok kontrol. Persamaan dengan peneliti adalah sama menggunakan metode *experimen*. Perbedaan dengan peneliti adalah metode pengumpulan data menggunakan kuisioner bukan menggunakan wawancara dan observasi dan penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir bukan pada lansia.