

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu cara termudah yang bisa dilakukan seseorang untuk merubah status sosial di dalam keluarganya. Masyarakat Indonesia meyakini bahwa dengan menempuh pendidikan nasib seseorang akan menjadi lebih baik. Seiring berkembangnya zaman, pendidikan bukan lagi menjadi kebutuhan sekunder, melainkan kebutuhan primer karena pendidikan merupakan salah satu dasar untuk mengenal tujuan hidup seseorang. Banyak orang tua yang rela membiayai pendidikan anak-anaknya hingga Perguruan Tinggi demi masa depan yang lebih baik. Tuntutan zaman memaksa seseorang untuk bisa mengenyam pendidikan setinggi-tingginya agar mampu bersaing di dunia kerja yang sebenarnya.

Menurut UU No.12 Tahun 2012 Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Perguruan Tinggi adalah suatu lembaga pendidikan yang menuntut peserta didiknya untuk lebih mandiri. Banyak yang menyikapi transisi dari siswa menjadi mahasiswa adalah suatu hal yang sulit

diawal perkuliahan, namun semua tergantung dari masing-masing individu memaknai transisi tersebut.

Mahasiswa dituntut untuk mandiri pada berbagai aspek kegiatan terutama dalam mengatur aktivitas dengan penuh tanggung jawab. Sebagai kaum akademisi mahasiswa tidak terlepas dari aktivitas belajar dan menunaikan tuntutan akademiknya. Tuntutan yang memaksa mahasiswa untuk sukses dalam bidang akademis, menyelesaikan pendidikan dengan tepat waktu, dan mendapatkan nilai yang baik membuat beberapa mahasiswa menjadi tertekan.

Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami keadaan jenuh dan tertekan pada saat-saat tertentu. Tugas kuliah yang tidak ada habisnya, kebiasaan menunda pekerjaan, kesulitan mengatur waktu, tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, terlalu berambisi dalam menggapai cita-cita merupakan beberapa faktor yang membuat mahasiswa menjadi stres. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan ketegangan emosi.

Mahasiswa sekarang lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dulu. Krisis mental, perkembangan media sosial, nilai-nilai yang sudah bergeser merupakan hal-hal yang menambah keadaan mahasiswa menjadi stres. Respon terhadap stres masing-masing mahasiswa akan berbeda. Ada mahasiswa yang memilih untuk menghadapinya karena permasalahan akan menjadi pembelajaran dikehidupannya, namun tidak jarang mahasiswa

yang memilih menghindari permasalahan karena mengkhawatirkan hal-hal kecil yang belum mereka ketahui kebenarannya.

Banyak faktor yang mengakibatkan mahasiswa menjadi stres. Beberapa mahasiswa merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas tertentu. Keberhasilan pencapaian mahasiswa dalam mengerjakan tugas bergantung pada kemampuan dirinya sendiri. Mahasiswa harus memiliki perasaan efikasi diri yang tinggi, sehingga mahasiswa akan yakin dan percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk terus berusaha walaupun dalam tekanan. Mahasiswa juga harus memiliki tekad yang kuat, dan tetap fokus dalam melaksanakan tugas yang diberikan.

Efikasi memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang akan mampu menggunakan potensi yang dimilikinya secara maksimal apabila efikasi dirinya mendukung. Jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka akan mampu memotivasi dirinya sendiri untuk berfikir dan bertindak secara lebih terarah apabila tujuan yang dicapai sudah jelas. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian psikologis, efikasi diri yang rendah ditandai dengan tingkat stres yang meningkat. Stres merupakan hal yang wajar, namun jika tidak dibarengi dengan penanganan yang benar dan tidak yakin akan kemampuan sendiri maka mahasiswa akan semakin terpuruk dengan keadaan.

Selain merasa tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, mahasiswa juga merasa jika waktu yang mereka gunakan terasa sangat sedikit. Jadwal kuliah yang padat serta banyaknya kegiatan jika tidak dibarengi dengan

manajemen waktu yang baik, mahasiswa akan merasa kewalahan dalam menjalankan kegiatan perkuliahan. Manajemen waktu yang buruk dapat berakibat pada pengerjaan tugas yang tidak dapat diselesaikan tepat waktu.

Waktu merupakan sumber daya yang paling berharga sehingga diperlukan konsep manajemen waktu yang baik untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa perlu memperhatikan waktu yang digunakan dalam melakukan berbagai aktivitasnya tersebut. Jika mahasiswa mampu mengatur waktunya dengan baik, maka tekanan yang dihadapinya akan berkurang.

Pengaturan waktu terkadang menjadi masalah bagi semua orang tidak terkecuali mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena merasa tidak mampu membagi waktunya dengan baik yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk mengerjakan tugas. Merencanakan adalah langkah pertama yang bisa dilakukan untuk mengatur penggunaan waktu. Namun jika perencanaan tidak dibarengi dengan tanggung jawab maka pengaturan waktu hanya menjadi sia-sia belaka.

Mahasiswa keperawatan adalah salah satu dari sekian banyak mahasiswa yang melaksanakan kegiatan praktikum dalam kegiatan perkuliahannya. Mahasiswa keperawatan dituntut untuk terjun langsung ke lapangan bertemu dan merawat pasien dari berbagai latar belakang penyakit. Rutinitas harian yang terkadang menjadi sangat padat bagi mahasiswa keperawatan menjadi salah satu hal yang membuat mahasiswa keperawatan menjadi rentan stres.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Mardiaty dkk (2018) penyebab stres mahasiswa berasal dari kehidupan akademik terutama dari tuntutan eksternal dan harapannya sendiri. Tuntutan eksternal terdiri dari beban pelajaran, tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua dan adaptasi sosial di lingkungan kampus, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi pembelajaran yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa sendiri dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan yang sering berubah mendadak, dan relasi pertemanan menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi stres pada mahasiswa keperawatan di STIKES Muhammadiyah Gombong bagi mahasiswa tahun pertama.

Penelitian selanjutnya mengenai stres yang dirasakan mahasiswa keperawatan diperoleh dari Rulino dkk (2015) pada mahasiswa yang sedang menyusun riset keperawatan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya ditemukan bahwa hampir semua mahasiswa mengalami tingkat stres sedang baik dalam aspek fisiologis, psikologis, dan sosial. Gambaran bahwa sumber stres mahasiswa lebih besar berasal dari sumber eksternal seperti dosen pembimbing, pergantian pembimbing, penentuan judul, dan faktor kesulitan mendapatkan sumber pustaka atau referensi. Gejala stres yang dialami mahasiswa seperti kesulitan tidur, sering terlihat cemas, mengeluh, pusing, bingung, dan mudah marah dalam mengerjakan riset keperawatan.

Mahasiswa keperawatan menyadari bahwa menjadi seorang perawat merupakan cita-cita yang mulia. Tugas utama seorang perawat adalah

melakukan perawatan bagi orang yang membutuhkan sehingga orang tersebut dapat memperoleh derajat kesehatan yang diinginkan. Merawat dan membantu orang lain untuk sembuh dari sakitnya adalah bentuk kepedulian terhadap sesama.

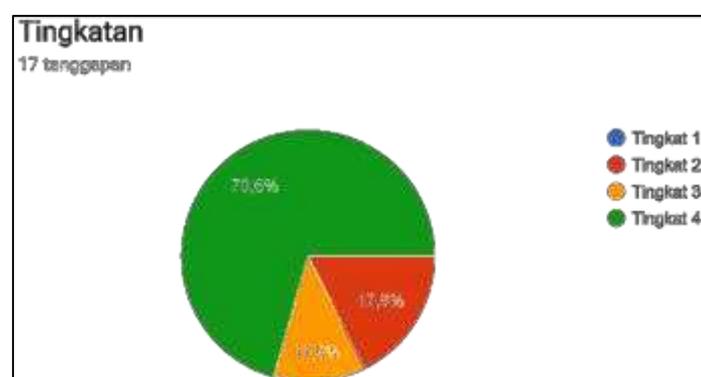
Gambaran perawat di Indonesia hanya berurusan pada merawat pasien di rumah sakit, namun lebih dari itu perawat juga memberikan penyuluhan kesehatan serta memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai betapa pentingnya kesehatan. Citra seorang perawat saat ini juga menjadi sorotan seiring berkembangnya pengetahuan masyarakat yang meningkat dan juga integritas pelayanan kesehatan yang lebih baik. Perawat-perawat profesional sangat dibutuhkan guna mengembangkan pelayanan yang berkualitas dalam dunia kesehatan dan juga agar citra perawat selalu baik dimata masyarakat.

Untuk melahirkan perawat-perawat profesional diperlukan suatu sistem pendidikan yang bermutu, yang berorientasi pada perkembangan ilmu pengetahuan dan kebutuhan masyarakat saat ini. Salah satu cara untuk dapat menghasilkan perawat-perawat profesional adalah meningkatkan kualitas belajar mengajar di kampus baik dalam sisi materi ataupun metode pembelajaran. Nilai-nilai filosofis profesi perawat dengan mudah ditransfer oleh dosen kepada mahasiswa jika proses pembelajaran berjalan dengan baik. Proses internalisasi pengetahuan dan pemahaman tersebut akan berjalan dengan baik jika sistem pendidikan tidak hanya berpaku pada kemampuan intelektual, kemampuan emosional, spiritual dan psikomotor juga harus dinaikan.

Sebagai calon perawat, mahasiswa keperawatan sangat menyadari bahwa berprofesi menjadi perawat adalah cita-cita yang sangat mulia. Pengetahuan dan pemahaman profesi tersebut menjadi salah satu bekal mahasiswa keperawatan untuk menjadi seorang perawat yang profesional. Nilai tulus menjadi sangat penting, karena profesi perawat merupakan profesi yang berorientasi sosial (pelayanan).

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bani Saleh merupakan salah satu perguruan tinggi di Kota Bekasi yang menyelenggarakan program pendidikan dibidang kesehatan dengan program studi S1 Ilmu Keperawatan, D3 Keperawatan, S1 Farmasi, D3 Kebidanan, dan juga Profesi Ners. STIKES Bani Saleh berada dalam naungan Yayasan Pembina Pendidikan dan Kesehatan (YPPK) Bani Saleh. Yayasan ini berdiri sejak tahun 1978 yang berkedudukan di Jl. R.A. Kartini No. 66 Kota Bekasi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan dengan menyebarkan angket google form kepada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh, didapati 17 responden yang mengisi angket tersebut. Jika tergambar dengan diagram pie maka akan terlihat sebagai berikut :

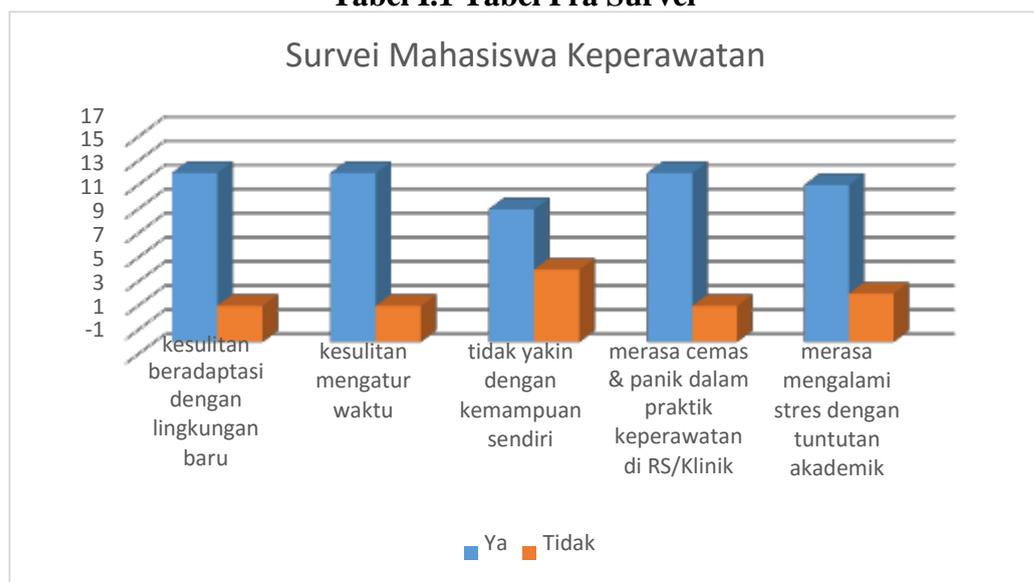


**Gambar I.1**  
**Persentase Responden**

Responden didominasi oleh mahasiswa tingkat 4 dengan frekuensi 12 mahasiswa, tingkat 3 berjumlah 2 mahasiswa, dan tingkat 2 berjumlah 2 mahasiswa. Pertanyaan yang diajukan diambil dari penelitian-penelitian terdahulu seperti penelitian oleh Mardiaty dkk (2018) dan Rulino dkk (2015). Beberapa pertanyaan dengan jawaban paling banyak didapati bahwa mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh rentan sekali mengalami stres.

Tekanan didapatkan melalui kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, kesulitan mengatur waktu baik dalam belajar ataupun melakukan aktivitas sehari-hari, merasa tidak yakin dengan kemampuan sendiri dalam mengerjakan tugas, merasakan cemas dan panik pada saat praktik keperawatan di rumah sakit ataupun klinik, dan merasa mengalami stres pada saat menghadapi tuntutan akademik. Jika digambarkan pada sebuah bentuk diagram chart maka akan tergambar seperti dibawah ini.

**Tabel I.1 Tabel Pra Survei**



**Sumber : data diolah oleh peneliti**

Seperti yang terjadi di STIKES Bani Saleh dimana rendahnya efikasi diri dan manajemen waktu mampu memengaruhi mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan dan menyebabkan stres menjadi meningkat. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang masalah hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mencoba merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi ?
2. Apakah terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi ?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang tepat (sahih, benar, valid) dan dapat dipercaya (dapat diandalkan atau *reliable*) mengenai hubungan antara :

1. Hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi.

2. Hubungan antara manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi.
3. Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Bani Saleh di Bekasi.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Pada dasarnya penelitian ini dilaksanakan dengan harapan agar dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, baik peneliti maupun instansi terkait.

##### **1. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan literatur dibidang pendidikan pada perguruan tinggi mengenai hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa.

##### **2. Kegunaan Praktis**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pemecahan masalah bagi berbagai pihak yaitu :

###### **a. Peneliti**

Sebagai sarana implementasi ilmu dan pengetahuan yang telah didapatkan semasa kuliah mengenai fakta di lapangan tentang stres mahasiswa.

###### **b. Tempat Penelitian**

Sebagai sumber informasi dalam memperluas dan menambah wawasan STIKES Bani Saleh mengenai keterkaitan hubungan

antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan stres pada mahasiswa.

c. Universitas Negeri Jakarta

Sebagai referensi dan juga literatur untuk penelitian sejenis dan masukan bagi para mahasiswa mengenai permasalahan stres khususnya yang terjadi bagi mahasiswa.