

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi di Indonesia telah menerapkan aturan yang ketat untuk memastikan mahasiswa berprestasi dan lulus tepat waktu. Menurut undang-undang Nomor 44 tahun 2015, mahasiswa hanya dapat menyelesaikan studinya paling lama tujuh tahun. Mahasiswa harus menyelesaikan setidaknya 144 Satuan Kredit Semester (SKS) selama kurun waktu tersebut. Mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan studinya hingga waktu yang telah ditetapkan, maka mahasiswa tersebut akan mendapatkan sanksi yaitu DO (*drop out*). Tanggung jawab dan tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (B & Hamzah, 2020).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 hampir sebanyak 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi. Survei juga dilakukan oleh *American College Health Association*, dengan hasil sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah. Di Indonesia prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu sebesar 36,7-71,6% (Yuda *et al.*, 2023). Sedangkan di Aceh, prevelensi mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 69,3% (Nadhila *et al.*, 2020).

Stres akademik adalah tekanan mental yang berkaitan dengan kegagalan akademis atau tuntutan-tuntutan akademis lainnya (Lal, 2014; Sujadi, 2019). Terdapat beberapa faktor penyebab munculnya stres akademik, di antaranya: pertama, proses penyesuaian secara signifikan yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan kampus; kedua, tekanan studi dan konflik antar pribadi; dan ketiga, pengaturan tempat tinggal serta perubahan gaya hidup. Selanjutnya menurut Dwi *et al.*, (2020) stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku.

Stres akademik merupakan keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan dalam kehidupannya (Harahap *et al.*, 2020). Beban stres yang dirasakan terlalu berat dapat memicu gangguan, baik gangguan fisik maupun mental. Stres akademik yang dialami seorang mahasiswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa tersebut sehingga mudah mengalami sakit kepala, jika hal ini tidak segera ditangani dapat memicu munculnya penyakit (Munir *et al.*, 2020).

Dampak stres akademik ini menurut hasil survei *German Student Union* menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan dalam proses belajar dan putus kuliah akibat stres (Reddy *et al.*, 2018). Selain itu, peningkatan jumlah stres akademik akan berdampak pada penurunan

kemampuan akademik yang mempengaruhi indeks prestasi. Stres yang dirasakan terlalu berat dapat memicu masalah daya ingat, konsentrasi, penurunan kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik terus menjadi masalah yang menghancurkan dan mempengaruhi kesehatan mental (Azmiyah & Lianawati, 2021).

Masalah kesehatan mental sangat penting dalam bidang pendidikan khususnya dikalangan mahasiswa, agar dapat belajar dengan lancar dan konsentrasi belajar, maka semua mahasiswa harus dalam kondisi fisik dan mental yang baik. Sebagai seorang mahasiswa, kegiatan akademik juga terikat erat dengan stres. Penyebab stres mahasiswa mungkin terletak pada proses akademiknya, terutama tuntutan tugas kuliah, tuntutan harapan orangtua maupun tuntutan harapannya sendiri untuk berhasil di masa depan nantinya (Nurhafiyah & Marcos, 2023). Mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan mental yang parah berisiko tinggi mengalami kegagalan akademis dan tidak jarang memutuskan untuk berhenti kuliah (Madani, 2022).

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas (Ardiansyah, 2022). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, di antaranya faktor

keluarga, pergaulan, pertemanan, gaya hidup, dan berbagai faktor lainnya Nuansa (dalam Violeta, 2022).

Hal ini, sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah *et al.*, (2020) didapatkan bahwa tingkat stres berat sebanyak 90% pada mahasiswa tahun kedua dan stres berat sebanyak 73% pada mahasiswa tahun ketiga. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Harahap (2020) pada 300 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 39 mahasiswa mengalami stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori rendah. Selanjutnya jumlah kasus stres akademik pada mahasiswa lebih besar dari tahun sebelumnya, hal ini diperkuat dengan penelitian nasional terhadap 200.000 mahasiswa di lebih dari 400 universitas (Lubis *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 November 2024 pada Program Studi Sarjana Keperawatan semester 6 Universitas Bina Bangsa Getsempena, didapatkan bahwa sebanyak 7 dari 10 mahasiswa mengeluh sering merasa lelah saat kuliah yang diakibatkan oleh tugas akademik yang menumpuk, penugasan laporan praktik klinik, serta jadwal kuliah yang terlalu padat. Hal yang ditunjukkan oleh mahasiswa tersebut merupakan salah satu dari gejala stres. Akibat stres tersebut mahasiswa mengaku menjadi sering mengeluh pusing selama studi serta mengalami kesulitan tidur.

Berdasarkan data penelitian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres akademik membawa efek buruk bagi kesehatan mental. Hal tersebut mengambil perhatian peneliti melakukan penelitian terkait hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti menentukan rumusan masalah ini adalah “Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana keperawatan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terbagi atas dua bagian antara lain, tujuan umum dan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
2. Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pada mahasiswa

sarjana keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

3. Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena dapat membuat program-program kemahasiswaan yang dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa seperti meditasi, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya secara rutin dan berkala.

1.4.2 Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memotivasi serta memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai faktor penyebab stres akademik berhubungan dengan kesehatan mental.

1.4.3 Bagi peneliti

Peneliti dapat menerima pengetahuan dan wawasan terkait hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

1.4.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi dalam pembelajaran, karena stres akademik apabila tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk pada kondisi mahasiswa.