

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tugas akhir adalah karya tulis yang harus disusun oleh mahasiswa program sarjana untuk meraih gelar sarjana (S1). Biasanya diselesaikan selama dua semester terakhir studi, yaitu pada semester tujuh atau semester delapan. Tugas akhir mengeksplorasi tentang topik atau bidang tertentu, dibuat berdasarkan tinjauan literatur ahli, penelitian lapangan atau temuan perkembangan (Mansnur, 2019, dalam Darmansyah, 2023).

Penulisan tugas akhir secara luas diakui sebagai rintangan akademis yang dapat menyebabkan stres di kalangan mahasiswa. Banyak yang mengalami kurangnya motivasi, hambatan kreatif dan penundaan saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Beberapa orang bahkan berpikir untuk tidak melanjutkan skripsinya, bahkan mempertimbangkan untuk melakukan tindakan ekstrem karena beban yang dirasakan. Stres sering kali muncul ketika mahasiswa menemui kendala yang tampaknya tidak dapat diatasi selama proses skripsi (Mutmainnah, 2022).

Stres ditandai dengan perasaan tegang dan gelisah, yang muncul ketika individu menganggap dirinya tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan, sering kali terjadi ketika ada perbedaan antara harapan dan kenyataan (Muslim, 2020). Stres melibatkan berbagai faktor, termasuk aspek biologis seperti pusing, gangguan pola tidur, gangguan pencernaan, gangguan pola makan, masalah kulit, dan peningkatan keringat. Selain itu, ada komponen psikologis, yang melibatkan gejala kognitif yang memengaruhi proses berpikir, gejala emosional

yang memengaruhi stabilitas emosi, dan gejala perilaku yang dapat memengaruhi tindakan sehari-hari secara negatif (Rena, 2019). Dalam lingkungan pendidikan, stres yang secara khusus terkait dengan kegiatan akademis disebut stres akademis (Dewi et al, 2022).

Govaerst dan Gregoire (2014) mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan di mana individu merasakan tekanan yang timbul dari interpretasi dan evaluasinya sendiri terhadap stresor akademik (Oktavia et al, 2019). Berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres akademik di kalangan mahasiswa, yaitu mencakup karakteristik pribadi seperti *hardiness*, *self efficacy*, optimisme, motivasi, serta pengaruh eksternal seperti keterampilan manajemen waktu, keadaan keuangan, persyaratan pendidikan, kualitas hidup dan dukungan sosial dari keluarga atau teman sebaya (Yusuf, 2020).

Menurut Sarafino (2014), dukungan sosial adalah rasa nyaman, perhatian, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain, baik secara individu maupun dalam kelompok. Dukungan ini membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari komunitasnya (Rohmah, 2017). Dukungan sosial teman sebaya mencakup dorongan spiritual dan moral, serta perhatian dalam bentuk pengertian, perilaku, atau sumber daya material, yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan diapresiasi (Rahmawan & Selviana, 2021). Memberikan dukungan substansial kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat memberikan dampak positif, menumbuhkan optimisme, dan meningkatkan keterampilan memecahkan masalah selama proses persiapan, yang pada akhirnya membantu penyelesaian skripsi tepat waktu.

Manajemen waktu merujuk pada keterampilan dalam mengutamakan, mengatur jadwal, dan melaksanakan tanggung jawab pribadi untuk mencapai

kepuasan diri (Aprilia, 2017). Ini melibatkan perencanaan dan pelaksanaan kontrol dasar atas waktu yang dihabiskan (Sintesa, 2023). Manajemen waktu yang buruk, seperti menunda-nunda tugas, kurangnya kontrol atas waktu, dan gagal memprioritaskan tugas akademis, dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis (Agfiyani, 2019).

Perawat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Dalam perannya sebagai pendidik, mereka dapat memberikan pengetahuan tentang stres dan strategi untuk menanganinya melalui berbagai cara, termasuk komunikasi lisan, materi tertulis, atau media lainnya. Sebagai kolaborator, perawat dapat bekerja sama dengan profesional perawatan kesehatan lainnya, seperti dokter, psikiater, atau psikolog, untuk memberikan perawatan keperawatan yang komprehensif dan mengidentifikasi faktor pemicu stres pada mahasiswa, terutama selama pengerjaan tesis. Selain itu, perawat dapat menjadi panutan dengan mencontohkan perilaku, sikap, dan penampilan fisik yang positif. Manajemen stres yang efektif sangat penting, karena stres berlebihan yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis, kinerja akademis, dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Rahakratat et al, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2019, sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Sebuah studi *cross-sectional* di Inggris dengan 4.169 peserta menemukan bahwa hingga 90% pernah mengalami stres (Putri et al, 2020). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar mencatat bahwa 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional, seperti stres dan kecemasan di antara kelompok usia 15 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan, 2018). Sebuah penelitian di Jakarta yang melibatkan 284 partisipan mengungkapkan bahwa 34,5% pelajar mengalami tingkat stres yang tinggi (Prawira & Sukmaningrum, 2020). Data tambahan menunjukkan bahwa stres akademik

pada pelajar di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, dengan persentase Jakarta mencapai 89,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Saniya dan Wahyuni (2024) menemukan bahwa dari 128 responden, mayoritas mengalami stres ringan 62,5% (80 orang), sementara 35,2% (45 orang) mengalami stres sedang, dan 2,3% (3 orang) mengalami stres berat. Selain itu, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, dengan 100 perempuan (78,1%) dan 28 laki-laki (21,9%).

Sementara itu, penelitian oleh Rasyid dan Chusairi (2021) menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Airlangga, dengan koefisien korelasi sebesar 0,760. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial dari teman sebaya, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.

Penelitian lain oleh Priscitadewi dkk. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Al-Azhar. Hasil uji *Spearman rho* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) dengan koefisien korelasi -0,442, yang berarti semakin baik manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Penulis melakukan wawancara awal terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Keperawatan di Universitas MH Thamrin Jakarta pada hari Selasa, 22 Oktober 2024. Hasilnya sebanyak 6 orang (60%) merasa takut tidak bisa mengatur manajemen waktu dengan baik dan tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, kemudian sebanyak 4 orang (40%) mengatakan jika mengerjakan

skripsi akan terasa lebih ringan saat kita menerima dukungan dari teman sebaya. Hasil ini selaras dengan penelitian Puspita et al. (2024), yang juga menemukan adanya hubungan antara peran teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa tingkat stres di kalangan mahasiswa yang berada di tingkat akhir menjadi sesuatu yang sangat penting untuk dibahas. Namun, belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang topik tersebut di Universitas MH Thamrin. Karena tugas akhir dan beban akademik yang tinggi, pemahaman tentang stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dua faktor yang sering dikaitkan dengan stres adalah dukungan sosial dan manajemen waktu.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin” sebagai bagian dari tugas akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami mahasiswa terkait kinerja akademik mereka, seperti nilai ujian dan penyelesaian tugas akhir seperti skripsi. Stres ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik termasuk dukungan sosial dari teman sebaya, yang mencakup bantuan emosional, praktis dan informasi, sangat penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan rasa dihargai dan dihormati. Sementara itu, manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa menyelesaikan tugas dengan efisien, mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas.

Melalui wawancara awal yang dilakukan oleh penulis, didapatkan bahwa total enam individu (60%) menyatakan kekhawatiran mengenai kemampuan mereka untuk mengelola waktu secara efisien dan potensi ketidakmampuan mereka untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu yang ditentukan. Sebaliknya, empat individu (40%) mengatakan bahwa proses pengerjaan skripsi jauh lebih terasa ringan jika mendapat dukungan dari individu dalam lingkaran sosial dekat mereka, seperti teman sebaya.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penulis ingin mengetahui adakah hubungan dukungan sosial teman sebaya dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran dukungan sosial teman sebaya mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.
- c. Mengetahui gambaran manajemen waktu mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.
- d. Mengetahui gambaran tingkat stress mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.

- e. Mengidentifikasi hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.
- f. Mengidentifikasi hubungan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Pelayanan dan Masyarakat

Memberikan wawasan ilmiah tentang hubungan antara dukungan sosial dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

1.4.2 Manfaat Untuk Ilmu Pengetahuan Keperawatan Jiwa

Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial dan manajemen waktu dalam mengelola stres, sehingga dapat mengurangi stigma dan mendorong perilaku mencari bantuan jika diperlukan.

1.4.3 Manfaat Untuk Profesi Keperawatan

Membantu pengembangan program intervensi yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan manajemen waktu dalam lingkungan profesional.

1.4.4 Manfaat Untuk Institusi

Menjadi sumber bagi pembaca untuk memperdalam pemahaman melalui sumber pustaka dan memberikan kontribusi pada literatur ilmiah yang ada tentang dukungan sosial, manajemen waktu, dan tingkat stres, serta memberikan referensi untuk penelitian di masa mendatang.