

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dapat dialami oleh setiap individu dalam berbagai situasi. Menurut Hidayati & Harsono (2021) stres merupakan suatu kondisi yang muncul ketika individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Sementara menurut Madani et al., (2025) stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Tekanan tersebut dapat berasal dari pekerjaan, lingkungan sosial, pendidikan, atau perubahan kehidupan yang signifikan.

Dalam konteks kehidupan akademik, mahasiswa merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami stres. Masa perkuliahan merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab, tuntutan akademik yang kompleks, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya baru (Mulya et al., 2025). Selain itu, mahasiswa diharuskan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, serta mempersiapkan diri untuk masa depan kariernya. Kondisi ini sering kali memicu tekanan psikologis yang signifikan (Rohmahwati et al., 2025)

Hasil survei American College Health Association's (ACHA) pada 2024 menunjukkan bahwa 26,8% mahasiswa keperawatan mengalami stres berat, lalu 50,8% mengalami stres sedang, dan stres rendah 20,4%. Angka tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh mahasiswa di seluruh dunia. Di Indonesia, penelitian oleh Hargiana & Sintiawati (2020) terhadap mahasiswa Keperawatan di Fakultas Keperawatan di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 66,4% mahasiswa mengalami stres sedang dan 18,8% mengalami stres berat. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Windhardini (2024) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa

mengalami tingkat stres sedang 70,2%. Stres yang dialami mahasiswa dipicu oleh akumulasi tekanan akademik, masalah sosial, adaptasi di lingkungan dan kesulitan manajemen waktu.

Pada mahasiswa keperawatan, mereka menghadapi beban yang cukup kompleks, baik dari tuntutan akademik maupun non-akademik. Dalam aspek akademik, mahasiswa dituntut untuk memahami teori keperawatan, melakukan praktik laboratorium dan ujian praktik keperawatan (Lau et al., 2019). Proses pembelajaran yang padat, menggunakan sistem blok dan evaluasi berkelanjutan juga menambah tekanan tersendiri karena mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri untuk menghadapi beban teori dan praktik yang dapat menyebabkan stres (Agustiningsih et al., 2019). Selain itu beban non-akademik juga memengaruhi kondisi psikologis seperti tekanan dari keluarga, masalah keuangan, keterbatasan waktu istirahat, jarak tempat tinggal dari orang tua, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan praktik sering kali menjadi sumber stres tambahan (Retnaningsih et al., 2008).

Reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan fisik seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan; atau dalam bentuk gejala psikologis seperti mudah marah, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan perasaan tidak berdaya. Oleh karena itu, stres dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun sosial (Hendrikson, 2024). Dampak negatif dari stres dapat terjadi pada setiap individu tetapi tidak semua mengalaminya, tergantung pada bagaimana cara mereka dalam mengelola stresnya (Bunyamin, 2021)

Dukungan sosial merupakan salah satu elemen penting yang dapat memengaruhi tingkat stres individu. Pada kalangan mahasiswa, dukungan sosial biasanya berasal dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus (Rheisya et al., 2025). Menurut Nazhif Robbani & Nafisatuzzahra (2025) dukungan sosial dapat berfungsi sebagai “penyangga stres” (*stress buffer*) yang membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa lebih dihargai, diterima, dan memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak menghadapi masalah seorang diri. Mahasiswa keperawatan membutuhkan bentuk dukungan sosial yang lebih spesifik dibandingkan mahasiswa pada umumnya karena tuntutan akademik dan praktik yang kompleks. Dukungan sosial yang

dibutuhkan tidak hanya berupa dukungan emosional dan penghargaan, tetapi juga dukungan instrumental dan informasional yang berkaitan langsung dengan proses belajar (Hasanah et al., 2023).

Populasi keseluruhan mahasiswa keperawatan dan profesi ners di STIKes Panti Waluya tahun akademik 2025/2026 saat ini adalah 127 mahasiswa. Peneliti menemukan banyak gejala stres yang dialami oleh mahasiswa seperti pusing, sakit kepala, nafsu makan menurun, sulit tidur, mudah marah, susah fokus, menunda tugas, dan lainnya. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres dan faktor yang dapat mempengaruhinya. Peneliti menemukan fenomena yang ada pada mahasiswa program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang di bulan November 2025 pada sekitar 11 mahasiswa. Hasil wawancara pada Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan tanda-tanda stres seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, gangguan tidur, nafsu makan menurun, sakit kepala, nyeri pada leher dan bahu, serta keluhan lambung. Selain itu muncul gejala psikologis seperti kecemasan, perasaan sedih, emosi yang tidak stabil, mudah marah, merasa tidak percaya diri, dan motivasi belajar yang menurun. Beberapa mahasiswa juga menunjukkan perilaku menunda tugas serta merasa tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2025 ditemukan data objektif yang memperkuat adanya masalah terkait stres dan dukungan sosial. Melalui pengukuran menggunakan kuesioner MSPSS (*multidimensional scale of perceived social support*) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang diberikan pada 11 mahasiswa keperawatan dari tingkat 1 sampai 5, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang (63,64%), diikuti oleh stres tinggi (27,27%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami stres rendah (9,09%). Di sisi lain, gambaran dukungan sosial pada responden tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa merasa hanya memiliki dukungan sosial sedang (54,55%), sementara 27,27% merasa dukungan sosialnya rendah dan hanya 18,18% yang merasa mendapatkan dukungan sosial tinggi.

Penelitian ini sangat penting bagi mahasiswa keperawatan karena mereka menghadapi beban akademik dan non-akademik yang tinggi, mulai dari tugas perkuliahan, praktik klinik, hingga tuntutan profesional yang kompleks, faktor lingkungan, hubungan sosial dan tuntutan emosional. Kondisi tersebut menjadikan mereka lebih rentan mengalami stres, jika tidak memiliki coping yang baik dapat memberikan dampak yang negatif pada mahasiswa seperti memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, menurunkan motivasi belajar, kelelahan emosional, penurunan prestasi akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, melakukan tindakan negatif atau bahkan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan hingga depresi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat dukungan sosial dan tingkat stres mahasiswa keperawatan. Peneliti memilih Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang karena sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian tentang dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak institusi pendidikan untuk mengembangkan program pendampingan psikososial yang lebih efektif bagi mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat dukungan sosial mahasiswa Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.
2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.
3. Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan hubungan tingkat dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya hubungan dukungan sosial sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko terjadinya dampak negatif dari stres.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan edukasi atau konseling bagi mahasiswa maupun masyarakat sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif stres.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sehingga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program dan kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.