

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu permasalahan global yang menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat. Kesehatan mental berperan penting dalam menjaga kualitas hidup individu dan kelompok, karena kondisi mental yang baik memungkinkan individu mengelola tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berperan dalam masyarakat (Meigrete et al., 2025).

Menurut World Health Organization (WHO), secara global diperkirakan sekitar 450 juta orang mengalami gangguan mental dan perilaku, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia. Data global menunjukkan adanya variasi prevalensi permasalahan kesehatan mental di berbagai dunia. Kolombia tercatat memiliki prevalensi tertinggi yaitu 2,80% dilanjutkan Romania 2,74% dan Vietnam 2,72%. Selain negara tersebut juga tercatat beberapa negara yang memiliki prevalensi tinggi untuk kesehatan mental seperti Ekuador, Ghana, Maroko, Pakistan, Senegal, Sierra Leone, dan Tanzania (Amir, 2024).

Sedangkan di Asia Pasifik, menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO), India menjadi negara tertinggi dengan kasus kesehatan mental yaitu sebanyak 56.675.969 kasus (4,5% dari populasi) dan terendah di Maldives sebanyak 12.739 kasus (3,7% dari populasi). Sementara data di Indonesia, meskipun memiliki prosentase yang sama dengan Maldives, namun jumlah kasus yang ditemukan lebih tinggi yaitu 9.162.886 kasus dengan kelompok rentan tertinggi ada pada individu usia produktif muda (Rochman et al., 2024).

Salah satu kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap permasalahan kesehatan mental adalah individu pada usia produktif muda, yaitu rentang usia 15–29 tahun. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental, khususnya depresi, pada kelompok usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 6,2%, angka ini lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 25–34 tahun (5,4%) dan usia 35–45 tahun (5,6%) (Daulay, 2025).

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok usia 15–29 tahun yang memiliki kerentanan tinggi terhadap stres. Lingkungan perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, beban tugas akademik yang kompleks, serta evaluasi akademik yang ketat. Penelitian menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi faktor interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan, yang secara bersama-sama berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres selama menjalani pendidikan tinggi (Muna et al., 2025).

Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang baik sebagai bekal memasuki dunia kerja, sehingga berpotensi meningkatkan risiko stres akademik. Stres akademik merupakan perasaan tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, tuntutan dari dosen dan orang tua, serta keharusan menyelesaikan kewajiban akademik tepat waktu, yang ditandai dengan munculnya respon fisik maupun emosional (Kurniawan et al., 2024).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa sebesar 41,3% mahasiswa di Indonesia mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada mahasiswa di jurusan kesehatan. Tingginya angka tersebut dipengaruhi faktor beban belajar yang tinggi seperti intensitas ujian dan praktikum yang tinggi, penugasan serta tuntutan penyelesaian akademik dalam waktu yang terbatas (Cita et al., 2025; Aini et al., 2025).

Stres pada mahasiswa kesehatan menjadi permasalahan yang penting karena dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Stres yang dialami berpotensi menurunkan kemampuan konsentrasi, mengganggu kualitas tidur, menurunkan motivasi belajar, serta berdampak pada hubungan sosial mahasiswa selama menjalani proses pendidikan (Cita et al., 2025). Dampak stres tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan gangguan konsentrasi, tetapi juga dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan pola tidur, serta penurunan prestasi akademik.

Namun, di sisi lain, keaktifan berorganisasi juga dapat menjadi sumber stres ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi. Kondisi tersebut dapat memunculkan konflik peran (*role conflict*), yaitu ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kegiatan organisasi. Konflik peran ini menjadi penting untuk diperhatikan karena mahasiswa tidak hanya dituntut mencapai prestasi akademik, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan keterampilan non-akademik melalui keterlibatan dalam organisasi, sehingga tekanan dari kedua peran yang berjalan bersamaan berpotensi meningkatkan beban psikologis mahasiswa (Lia et al., 2025)

Upaya pengelolaan stres pada mahasiswa telah banyak dikaji melalui berbagai strategi koping, yang secara umum dikelompokkan menjadi strategi berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), dan strategi penghindaran (*avoidance coping*). Pemilihan strategi koping yang tepat bergantung pada jenis stresor yang dihadapi, dimana strategi berfokus pada masalah dan emosi dinilai lebih adaptif dibandingkan strategi penghindaran. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi koping adaptif cenderung memiliki kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang terus meningkat dalam dua dekade terakhir. Salah satu strategi yang diakui efektif dalam mengelola stres adalah aktivitas fisik, karena individu yang melakukan aktivitas fisik secara rutin terbukti memiliki fungsi kognitif dan eksekutif yang lebih baik, sehingga dapat mendukung pengelolaan stres dan memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa (Zhang et al., 2024). Namun, efektivitas berbagai upaya penanganan stres sangat bergantung pada pemahaman terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa, khususnya pada mahasiswa kesehatan yang memiliki tuntutan akademik dan non-akademik yang tinggi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya pada mahasiswa semester III Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler angkatan 2021/2022 di Universitas Yatsi Madani, diperoleh bahwa 64,3% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Kondisi tersebut disertai dengan berbagai

keluhan, seperti kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta keluhan fisik, yang menunjukkan adanya respons stres pada mahasiswa. Dari sepuluh mahasiswa yang diwawancarai, delapan orang mengeluhkan stres akibat jadwal perkuliahan yang padat, beban tugas yang banyak dengan tenggat waktu yang singkat, serta kesulitan dalam mengatur waktu dan menjalankan peran ganda (Saifudin et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap sepuluh mahasiswa kesehatan Program Studi D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, dan D3 Farmasi di Universitas Harkat Negeri pada 24 Desember 2025, diperoleh gambaran bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik dan aktif dalam kegiatan organisasi. Dengan pengukuran awal menggunakan *Student Academic Stress Scale* (SASS), dari 10 mahasiswa kesehatan yang menjadi responden, 7 orang memperoleh skor tekanan akademik pada rentang 61–78 yang termasuk kategori tekanan akademik tinggi, 2 orang berada pada rentang skor 46–60 (tekanan akademik sedang), dan 1 orang memperoleh skor 38 (tekanan akademik ringan). Sedangkan dengan menggunakan pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) menunjukkan bahwa 6 responden memiliki skor stres antara 19–25 yang termasuk kategori stres sedang hingga berat, sedangkan 4 responden lainnya berada pada rentang skor 10–18 yang termasuk kategori stres ringan. Temuan ini dikuatkan melalui wawancara, di mana 8 mahasiswa melaporkan stres yang dipicu oleh jadwal perkuliahan yang padat, beban tugas dengan tenggat waktu yang singkat, serta kesulitan dalam mengatur waktu antara tuntutan akademik dan keaktifan dalam kegiatan organisasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai gambaran *academic pressure* dan keaktifan berorganisasi terhadap tingkat stres mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri telah dilakukan sebagai upaya memperoleh gambaran kondisi tekanan akademik, keaktifan berorganisasi, dan tingkat stres pada mahasiswa kesehatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, bagaimana gambaran *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, serta tingkat stres pada mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *academic pressure*, keaktifan berorganisasi dan tingkat stres pada mahasiswa kesehatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik mahasiswa kesehatan berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat semester, dan keikutsertaan dalam organisasi.
- b. Mengidentifikasi tingkat *academic pressure* pada mahasiswa kesehatan.
- c. Mengetahui tingkat keaktifan mahasiswa kesehatan dalam kegiatan organisasi.
- d. Mengetahui tingkat *stress* pada mahasiswa kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa, serta menambah referensi ilmiah mengenai gambaran *academic pressure*, keaktifan berorganisasi dan tingkat stress pada mahasiswa kesehatan sebagai bahan pembelajaran dalam proses pendidikan keperawatan.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai tingkat stres, *academic pressure*, dan keaktifan berorganisasi mahasiswa kesehatan, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan akademik, program pembinaan, serta bentuk pendampingan yang mendukung keseimbangan antara tuntutan akademik dan non-akademik mahasiswa.

3. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini menjadi sumber informasi dan referensi bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan akademisi, dalam memahami gambaran stres pada mahasiswa kesehatan, sehingga dapat menunjang upaya promotif dan preventif dalam bidang keperawatan jiwa.

4. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji stres pada mahasiswa, baik dengan variabel, metode, maupun populasi yang berbeda, khususnya pada mahasiswa bidang kesehatan.