

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah suatu bentuk hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dianggap sebagai sesuatu yang memberikan beban atau melampaui batas kemampuannya (Ilhamsyah et al., 2023). Dalam dunia pendidikan utamanya perguruan tinggi banyak kasus mahasiswa mengalami stres akademik. Stres akademik adalah kecemasan atau stres yang timbul dari sekolah atau pendidikan. Stres akademik akan muncul ketika seseorang mengalami tekanan dalam belajar untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, seperti performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, manajemen waktu antara akademik dan ekstra kurikuler, penyelesaian studi tepat waktu bahkan sampai kepada kehidupan pasca kampus (Ilhamsyah et al., 2023).

Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto menghadapi tantangan terkait stres akademik, mahasiswa dituntut untuk menguasai pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis yang kompleks, serta menghadapi tekanan emosional saat berinteraksi dengan pasien dalam praktik klinis.

Fenomena stres akademik merupakan masalah yang signifikan secara global dan nasional. *Data American College Health Association* (2023) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa di dunia mengalami stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka. *Data World Health Organization* (2023) melaporkan bahwa 35% mahasiswa di dunia mengalami kecemasan akademik yang signifikan.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan bahwa 42,5% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan akibat tekanan akademik dan angka ini terus meningkat. Mahasiswa yang mengalami stres berat dapat berdampak pada motivasi belajar dengan 15% berisiko mengalami depresi.

Gejala stres akademik meliputi sakit kepala yang sering, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan mudah tersinggung, penurunan berat badan, gelisah, kecemasan, kurang konsentrasi, dan gangguan tidur (Djoar & Anggarani, 2024). Stres akademik pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, seperti kurangnya strategi *coping* yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran terkait dengan kinerja atau prestasi akademis atau takut gagal merupakan faktor dari stres akademik (Djoar & Anggarani, 2024). Stres akademik memberikan dampak buruk kepada mahasiswa, mahasiswa yang mengalami stres akademik dilaporkan mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian akan berpengaruh pada indeks prestasi mereka, selain itu dampak buruk stres akademik juga akan mengakibatkan mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi, gangguan memori, dan penyelesaian masalah akademik (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022).

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Berdasarkan data dari *We Are Social dan Hootsuite* (2024), jumlah

pengguna media sosial di dunia mencapai 5,04 miliar, dengan 167 juta di antaranya berasal dari Indonesia. Media sosial tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, dan dukungan emosional.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat berperan dalam mengelola stres akademik. Keles et al. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial melalui media sosial dapat mengurangi stres dan kecemasan. Namun, Chowdhury et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat memperburuk stres. Platform seperti *whatsapp* dapat berperan ganda dalam *coping* stres akademik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *coping* stres akademik dan bagaimana media sosial dapat membantu dalam mengelolanya sangat penting bagi mahasiswa perguruan tinggi.

Penelitian ini dilakukan di STIKES Majapahit Mojokerto yang merupakan perguruan tinggi kesehatan yang berlokasi di Mojokerto, Jawa Timur. STIKES Majapahit memiliki program studi yaitu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Kebidanan. Menurut data akademik STIKES Majapahit Mojokerto (2024), jumlah mahasiswa reguler saat ini adalah 152 mahasiswa, dengan komposisi Program Studi Kesehatan Masyarakat berjumlah 57 mahasiswa, Program Studi Keperawatan berjumlah 70 mahasiswa, Program Studi Kebidanan berjumlah 25 mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada edukasi mengenai strategi *coping* stres yang disampaikan melalui video di platform yang familiar seperti *whatsapp* diharapkan dapat menjangkau mahasiswa secara luas dan meningkatkan kesadaran serta pemahaman mereka tentang cara mengelola stres secara efektif.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasar latar belakang tersebut adalah “Bagaimana Pengaruh Edukasi Video di *Whatsapp Group* (WAG) Terhadap *Coping* Stres Pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto”.

Batasan masalah pada penelitian ini adalah edukasi menggunakan video dan *Whatsapp Group* (WAG).

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sebelum diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).
- b. Mengidentifikasi *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sesudah diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).
- c. Menganalisis pengaruh edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan mental mahasiswa terkait strategi *coping* stres dan efektivitas penggunaan media edukasi digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa STIKES Majapahit

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai efektivitas edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres mahasiswa.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan model intervensi yang lebih efektif untuk *coping* stres pada mahasiswa.