



BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres akademik adalah tekanan serta tuntutan dari lingkungan akademik, seperti ujian, penugasan materi, prestasi akademik, ekspektasi institusi dan keluarga yang tinggi serta ajang kompetisi dengan teman sebaya. Mahasiswa kedokteran baik pra-klinis maupun klinis mengalami beban tugas yang begitu berat, masa studi yang begitu lama, kehidupan dengan pasien, etika kedokteran, yang dengan mudah akan menyebabkan peningkatan stres. Menurut Varshney *et al.*, (2024) mengantisipasi stres akademik akan memengaruhi proses pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa, dengan frekuensi depresi yang tinggi, gangguan kecemasan, kualitas hidup hingga *self-harm*. Menurut Guillot *et al.*, (2023) gejala depresi dan kecemasan dikaitkan dengan tindakan melukai diri sendiri yang disengaja yakni perilaku melukai diri sendiri tanpa bunuh diri hingga keinginan bunuh diri.

Berdasarkan penelitian Amelia *et al.*, (2023) tentang stres akademik dengan perilaku *self-harm*, diketahui karakteristik tersebut paling banyak berdampak pada perempuan dengan jumlah 90,5%, yang berusia 17 hingga 25 tahun, dengan tingkat mahasiswa tertinggi sebanyak 54,1% pada stres akademik. Berdasarkan penelitian Kalonica (2024), stres yang dialami oleh mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Surabaya adalah stres sedang yakni 39,2%, serta yang mengalami stres tingkat berat dan sangat berat juga tinggi yakni 11%. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2017), prevalensi masalah kesehatan jiwa seperti gangguan kecemasan tingkat stres terjadi sebanyak 25% dari populasi global dan masalah

kesehatan tersebut dapat memengaruhi perilaku *self-harm*. Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan di Indonesia terdapat lebih dari 19 juta orang yang berusia 15 hingga 18 tahun mengalami gangguan mental dan emosional, serta lebih dari 12 juta penduduk mengalami hal yang serupa. Menurut Survei Yougov Omnibus (2019) di Indonesia lebih dari sepertiga (36%) populasi melakukan *self-harm* akibat stres akademik. Menurut Prahastia *et al.*, (2022) mahasiswa tingkat awal yakni semester 1 dan 2 memiliki hasil persentase tingkat stres akademik akibat materi yang banyak yakni sebesar 73% sedangkan Palar *et al.*, (2021) stres pada mahasiswa semester 5 sebesar 77,3% dan penelitian Pratama *et al.*, (2023) menyatakan stres akademik paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yakni 48%. Berdasarkan penelitian Aflah (2021), menunjukkan bahwa mayoritas adanya kecenderungan perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) rendah yaitu sebanyak (71,7%), sedang (27,5%), tinggi (0,8%).

Dampak dari stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya perilaku *self-harm*, perilaku *self-harm* seringkali dijadikan salah satu cara mahasiswa mengatasi tekanan stres yang ada. Stres yang tidak ditangani dengan baik mengakibatkan seseorang merasa lebih tertekan dan berujung mengganggu aktivitas sehari-hari, perasaan tertekan tersebut meliputi rasa cemas, depresi, perasaan tidak berharga, perasaan hampa serta perasaan bersalah yang pada akhirnya akan mengacu pada mekanisme koping maladaptif yakni melalui tindakan perilaku *self-harm*.

Fenomena terkait hubungan antara tingkat stres akademik dengan keinginan perilaku *self-harm* pada mahasiswa kedokteran masih sedikit penelitian yang melakukannya serta masih belum sepenuhnya diyakini keberadaannya, sehingga,

tinjauan ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan yang ada, dengan cara memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang stres akademik, meningkatkan kesehatan mental dan faktor-faktor yang berikatan dalam ruang lingkup mahasiswa kedokteran, untuk memberikan kebijakan dalam membantu mengelola stres akademik dengan lebih baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti menyajikan rumusan masalah yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Berapa besar prevalensi tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK)?
2. Berapa besar prevalensi keinginan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK)?
3. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan keinginan perilaku *self-harm* dalam memengaruhi tingkatan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK)?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan keinginan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK), pada mahasiswa tingkat tahun pertama hingga tahun ketiga di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) pada semester tertentu.
2. Mengukur prevalensi keinginan perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK).
3. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres akademik dengan keinginan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK).

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memperluas pemahaman mengenai bagaimana stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK), khususnya terkait dengan adanya keinginan perilaku *self-harm*. Serta diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur yang ada mengenai stres akademik dengan keinginan perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK).

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk membangun program dukungan psikologis yang lebih efektif di lingkungan institusi. Hasil penelitian ini dapat membantu pihak universitas untuk merancang program dalam mengurangi tingkat stres akademik dan mencegah perilaku *self-harm*, seperti program konseling dan pelatihan mengelola stres yang lebih spesifik bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK).