

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2013, *American College Health Association* (ACHA) melakukan survei terhadap mahasiswa Amerika dan diperoleh data bahwa stres merupakan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa saat menjalani perkuliahan. Sebanyak 27.9 persen dari total 32.964 mahasiswa mengaku bahwa stres menjadi penghalang performa akademik mereka. Selanjutnya, Augesti et al (2015) menemukan mahasiswa tingkat awal mengalami stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di tingkat akhir, dengan rincian sebesar 27.5 persen mahasiswa mengalami stres ringan, 59.2 persen mengalami stres sedang dan sebanyak 13.4 persen mengalami stres berat. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Abdulghani (2011) terhadap mahasiswa kedokteran di Saudi Arabia dan dijumpai sebesar 78.7 persen mahasiswa tahun pertama mengalami stres. Ini merupakan angka tertinggi jika dibandingkan dengan angkatan tahun berikutnya. Abdulghani juga menyatakan bahwa terjadi penurunan tingkat stres mahasiswa kedokteran pada tahun pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, berturut turut prevalensinya sebesar 74.2 persen, 69.8 persen, 48.6 persen, 30.4 persen dan 49 persen. Demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Shah (2010) pada mahasiswa Pakistan yang sedang menjalani pendidikan kedokteran. Menurut Shah, terjadi penurunan tingkat stres mahasiswa kedokteran pada tahun pertama, kedua, ketiga dan keempat, berturut turut prevalensinya sebesar 73 persen, 66 persen, 49 persen, dan 47 persen.

Berbagai penelitian tentang tingkat stres mahasiswa di Indonesia juga telah banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) menemukan sebanyak 36.7-71.6 persen mahasiswa mengalami stress. Selanjutnya, Octavia (2012) melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan dijumpai sebanyak 45.8-71.6 persen mahasiswa mengalami stres. Penelitian yang sama juga telah dilakukan di Lampung. Maulana (2013) membandingkan

tingkat stres antara mahasiswa tingkat pertama dengan kedua mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian tersebut menemukan pada mahasiswa tingkat pertama dijumpai sebesar 4.3 persen mahasiswa mengalami stres ringan, 71.7 persen mahasiswa mengalami stres sedang dan 23.9 persen mahasiswa mengalami stres berat. Sedangkan pada mahasiswa tingkat kedua, dijumpai sebesar 10.9 persen mahasiswa mengalami stres ringan, 77.2 persen mahasiswa mengalami stres sedang dan 12 persen mahasiswa mengalami stres berat.

Menurut Molnar bahwa enam minggu pertama pada semester pertama dianggap sebagai periode yang sangat penting dalam menentukan kemampuan untuk bertahan (*retention*) di kalangan mahasiswa baru. Selanjutnya penelitian ini juga menunjukkan penyesuaian di kalangan mahasiswa di kalangan pertama memiliki dampak yang kuat pada prestasi akademik (Abdullah, Elias, Uli, & Mahyudin, 2010). Dalam dunia pendidikan, kegagalan individu dalam menyesuaikan diri tuntutan akademik dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan psikologis, salah satunya merasakan stres (Handoko, 2013). Dengan kata lain, lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa mengalami perubahan dan menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Tuntutan ini menimbulkan permasalahan. (Morton, Mergler & Boman, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi pada akhirnya akan mengalami masalah mental.

Tugas-tugas akademik harus dijalani oleh mahasiswa karena hal tersebut merupakan proses yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Oleh karena itu mahasiswa perlu mengendalikan dan mengontrol stres tersebut, atau biasa disebut dengan manajemen stres. Untuk membantu mengatasi stres akademik dalam perkuliahan, mahasiswa melakukan upaya penanganan terhadap stres. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meringankan stres tersebut adalah dengan menggunakan *gadget*.

Gadget merupakan salah satu hasil perkembangan teknologi, diciptakan dalam bentuk perangkat kecil dan akhir - akhir ini penggunaannya semakin meningkat. Jika dipandang dari harga, *gadget* bukanlah barang murah namun kenyataannya anak-anak mulai usia 3 tahun dan remaja pun sudah

menggunakannya (Rohmah, 2018). Data menunjukkan bahwa terdapat beberapa negara pengguna gadget terbesar, berturut-turut sebagai berikut: di Negara Cina dijumpai sebanyak 574,2 juta jiwa pengguna, USA sebanyak 184,2 juta, India sebanyak 167,9 juta, Rusia sebanyak 58,2 juta, Jepang sebanyak 57,4 juta, Indonesia sebanyak 52,2 juta dan Brazil sebanyak 48,6 juta. Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa perkembangan *gadgets* saat ini memang sangat pesat. Terbukti dengan diperolehnya data pengguna di berbagai Negara yang rata-rata mengalami peningkatan di setiap tahunnya (Puspitawati, 2016).

Pada tahun 2016, di Indonesia dijumpai sebanyak 65,2 juta pengguna *smartphone*. Kemudian terjadi peningkatan pada tahun 2017 sebanyak 74,9 juta jiwa, pada tahun 2018 sebanyak 83,5 juta jiwa, dan diprediksi terjadi peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 92 juta jiwa. Berdasarkan usia, pengguna *gadget* terbanyak adalah usia 12-24 tahun, yaitu sebanyak 31 persen, khususnya dijumpai pada kaum remaja (Alrasheed, 2018). Kalangan remaja adalah mereka yang berusia antara 19 sampai 28 tahun, yang umumnya mereka sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan biasanya dikenal dengan sebutan mahasiswa (Susantoro dalam Ramadhan, 1990).

Selanjutnya, Chiu (2014) menambahkan bahwa di kalangan mahasiswa, fenomena *gadget* ini ternyata telah ramai dibicarakan. Data menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sadar dengan dampak penggunaan *gadget* secara berlebihan dan cenderung menampilkan perilaku tidak acuh akan hal tersebut. Fasilitas kemudahan yang ditawarkan *gadget* mampu menjadikan mereka tidak merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *gadget*. Mereka menjadi tidak peduli akan pengelolaan kehidupan pribadi dan sosialnya. Hal ini menjadikan mereka semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *gadget*, termasuk pada kehidupan perkuliahan. Banyak mahasiswa menggunakan *gadget* ditengah proses pembelajaran dikarenakan dengan berbagai alasan tertentu, salah satunya adalah *gadget* dapat menghilangkan rasa bosan. Mereka membuka sosial media yang tidak berkaitan dengan materi yang sedang dibahas dalam perkuliahan tetapi tanpa disadari hal tersebut dapat menyebabkan materi yang sedang dibahas tidak dapat diterima dengan baik (Rachmawati, 2017).

Pada kenyataannya, selain mampu menghilangkan rasa bosan, mahasiswa juga menggunakan *gadget* sebagai salah satu cara untuk meminimalisir stres pada kalangan remaja karena dengan *gadget* dapat membantu menyelesaikan tugas yang dibutuhkan pada kalangan remaja seperti penyimpanan data yang mudah, pencarian dan berbagi informasi tugas akademik dan aksesibilitas pengetahuan tentang penemuan terkait kesehatan yang berkembang melalui *gadget* sehingga tidak dapat mengontrol pemakaian *gadget* tersebut (Van Deursen, 2015). Karenanya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran UISU”.

1.2 Rumusan Masalah

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa program studi di sektor non medis, khususnya pada tahun pertama pendidikan. Stres biasanya muncul dikaitkan dengan kegagalan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Di sisi lain, diperoleh pula data mengenai peningkatan pengguna *gadget* setiap tahunnya dan umumnya dijumpai pada individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Karenanya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan antara tingkat stres akademik dan intensitas penggunaan *gadget* pada mahasiswa baru FK UISU.

1.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesa pada penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres akademik dengan intensitas penggunaan *gadget* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UISU.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan intensitas penggunaan *gadget* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UISU

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UISU T.A 2019-2020.

1.4.2.2 Untuk mengetahui intensitas penggunaan *gadget* mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UISU T.A 2019-2020.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah pengetahuan mengenai tingkat stres akademik dengan intensitas pengguna *gadget*
- b. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan intensitas penggunaan *gadget*

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Sebagai dokumen dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya
- b. Menambah kepustakaan mengenai tingkat stres akademik dengan intensitas penggunaan *gadget*, khususnya bagi mahasiswa/i kedokteran dan pembaca pada umumnya.