

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Akibat dari perkembangan zaman yang semakin pesat menuntut kita harus siap dengan adanya perubahan yang akan terjadi. Kebutuhan akan perubahan itu membuat tantangan dan masalah tersendiri dalam setiap individu. Tantangan dan masalah yang datang silih berganti dapat menempa diri kita untuk menjadi lebih kuat dan tangguh dari sebelumnya. Demi terwujudnya diri yang kuat dan tangguh tersebut, maka dibutuhkan kemampuan resiliensi yang sangat baik untuk menghadapi setiap tantangan yang ada.

Resiliensi merupakan sebuah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan (APA, 2020). Resiliensi terdiri atas 5 kapasitas utama, yaitu kapasitas untuk memberikan penghargaan dan motivasi kepada diri sendiri yang berasal dari kecenderungan untuk selalu optimis dan emosi positif, kapasitas untuk membatasi respon rasa takut melalui strategi koping aktif, kapasitas untuk berperilaku sosial adaptif sehingga mendapatkan dukungan melalui ikatan dalam kerja tim dan dapat memberikan dukungan kepada orang lain, kemampuan untuk menggunakan keterampilan kognitif dalam menginterpretasikan makna dari stimulus negatif secara lebih positif, mencapai tujuan hidup dengan mengintegrasikan aspek moral, makna, dan spiritual (MB et al., 2018).

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan, karena resiliensi memiliki arti penting dan luar biasa dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, terutama ketika individu menghadapi kesulitan dan tantangan hidup (Kaloeti et al., 2019; Saputra, 2021). Dalam penelitian yang pernah dilakukan (Ghoni et al., 2022) didapatkan kesimpulan bahwa resiliensi berperan sebagai strategi pencegahan depresi, kecemasan, dan stres. Oleh karena itu, dalam menghadapi berbagai masalah

dan tuntutan dari lingkungan, setiap individu membutuhkan kemampuan untuk tangguh (resilien) secara alami, sehingga individu tersebut dapat bertahan di situasi sulit tanpa harus mengalami gangguan mental (Lisznay et al., 2014).

Gangguan mental emosional adalah keadaan individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis (Triwahyuni et al., 2019). Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional yang umumnya dijumpai adalah gangguan depresi dan kecemasan (WHO, 2022). Pada tahun 2019, sekitar 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, atau sekitar 3,8% dari jumlah penduduk dunia, sementara itu di tahun yang sama ada sekitar 280 juta penduduk dunia mengalami gangguan depresi atau sekitar 3,6% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2022).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas adalah sebesar 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia (Kemenkes, 2019a). Laporan Riskesdas provinsi Kalimantan Barat (Kalbar) pada tahun 2018 tercatat bahwa sekitar 0,39% penduduk Kalbar yang berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi, atau sekitar 19.470 jiwa. Kota Pontianak menempati posisi teratas penyumbang penderita gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi yang berjumlah 2.607 jiwa, atau sekitar 13,43% dari total penderita yang berusia 15 tahun keatas di wilayah Kalbar (Kemenkes, 2019b). Berdasarkan pemaparan data di atas menunjukkan bahwa penduduk yang berusia 15 tahun keatas sangat rentan mengalami gangguan mental emosional terutama kecemasan dan depresi.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis dimana seseorang akan merasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga berdampak buruk pada terganggunya kehidupan sehari-hari (Kemenkes, 2018). Perasaan cemas muncul dikarenakan respon emosional terhadap penilaian intelektual pada sesuatu yang berbahaya (de Oliveira et al., 2019). Pada

individu yang tidak dapat beradaptasi dengan kondisi kecemasan yang dialami tersebut, akan menyebabkan perasaan cemas yang dialami semakin parah hingga ada kemungkinan akan membuat individu menjadi depresi.

Berbeda dengan kecemasan, depresi adalah sebuah kelainan suasana hati yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Seseorang yang mengalami depresi akan merasa sedih, cemas, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya mereka sukai, merasa tidak berharga, atau memiliki pemikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri, kehidupan, atau kematian (Kemenkes, 2017). Depresi merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang sangat dalam, perasaan tidak berarti dan bersalah dan menunjukkan perilaku menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari (Marsasina & Fitrikasari, 2016). Penjelasan beberapa definisi di atas menunjukkan bahwa depresi merupakan suatu kondisi gangguan mental emosional yang serius dan memerlukan perhatian serta pengobatan yang tepat untuk membantu individu mengatasi gangguan tersebut.

Kecemasan dan depresi merupakan gangguan mental emosional yang rentan menyerang kehidupan mahasiswa. Banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir misalnya adalah penugasan materi, tidak paham dengan materi, tugas-tugas yang menumpuk, nilai IPK yang tidak memuaskan, dosen pembimbing, dan proses pembuatan skripsi (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Berbagai macam peristiwa yang dihadapi mahasiswa tersebut tidak jarang membuatnya berpikir secara berlebihan. Pemikiran akan kegagalan, kekhawatiran dan pemikiran negatif lainnya dapat terjadi kapan saja, tetapi tidak sedikit juga mahasiswa yang berpikiran positif atau beranggapan baik terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang berpeluang cukup besar untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi, ini dikarenakan adanya pengaruh dari pola pikir, kepribadian, keyakinan, atau bagaimana mereka meregulasi diri (Aslinawati & Mintarti, 2018). Selain itu, terdapat faktor eksternal yang lebih sulit dikendalikan oleh mahasiswa itu sendiri, seperti tugas

akademik yang menunjang penyelesaian skripsi, tekanan untuk berprestasi tinggi, serta lingkungan sosialnya (Gunawati et al., 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan depresi yang disebutkan diatas juga berlaku pada mahasiswa rekognisi pembelajaran lampau (RPL).

RPL menurut Permendikbud 41 tahun 2021 merupakan suatu program belajar yang memungkinkan calon mahasiswa untuk “mentransfer” pengalaman menjadi satuan kredit yang diakui oleh perguruan tinggi (Kemendikbud, 2021). Misalnya seorang pekerja yang telah memiliki pengalaman bekerja selama 5 tahun di bidang nya, pada tahun ke-6 ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang program sarjana, pengalaman lima tahun tersebut akan dianggap sebagai satuan kredit semester (SKS) yang sudah diambil, maka selanjutnya tinggal melengkapi SKS sesuai syarat kelulusan.. Mahasiswa RPL jurusan keperawatan memiliki dua tugas akhir yaitu penyusunan skripsi dan karya ilmiah akhir *nurse* (KIAN), dengan latar belakang seorang pekerja membuat seorang mahasiswa RPL menjadi individu yang sangat rentan untuk mengalami kecemasan dan depresi dalam masa perkuliahan dan penyusunan tugas akhir. Kesibukan yang dirasakan dalam proses perkuliahan, jadwal kuliah yang berbenturan dengan waktu pekerjaan, pengerjaan tugas akhir yang menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian secara benar sesuai dengan kaidah yang berlaku, ditambah dengan kesibukan di tempat kerja serta tanggung jawab lain yang dimiliki di dalam rumah tangga.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui pengisian kuesioner melalui *google form* kepada 10 mahasiswa RPL STIKes Yarsi Pontianak yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di awal bulan Maret 2024, didapatkan data 1 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berat dan tingkat depresi sedang disertai dengan tingkat resiliensi yang rendah, sementara itu 3 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang dan juga mengalami depresi ringan, disertai dengan tingkat resiliensi yang rendah. Selanjutnya 3 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan tanpa disertai depresi dan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sisanya 3 orang tidak memiliki kecemasan dan depresi serta memiliki resiliensi yang tinggi.

Hasil wawancara dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan dan depresi tersebut, mereka mengatakan proses penyusunan skripsi ini membuat mereka harus bekerja dan belajar ekstra. Ditambah lagi pada waktu konsultasi dengan dosen pembimbing, mahasiswa tersebut sudah beberapa kali mengalami penolakan terkait judul penelitian yang diajukan. Mahasiswa RPL lain juga mengatakan bahwa jadwal perkuliahan yang berbenturan dengan jam kerja dan waktu berkumpul dengan keluarga di rumah juga menjadi salah satu yang menyebabkan mahasiswa tersebut kesulitan dalam mengatur waktu. Selain itu adanya konflik internal di dalam pekerjaan dan di dalam rumah tangga semakin menambah beban pikiran yang dirasakan, sehingga mahasiswa RPL tersebut mengaku merasakan tingkat kecemasan dan depresi yang cukup tinggi. Hal ini lah yang membuat peneliti tertarik untuk membuat penelitian dan menggali lebih dalam hubungan resiliensi dengan kecemasan dan depresi dalam pembuatan tugas akhir pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan di Kalimantan Barat.

B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik mahasiswa RPL ?
2. Bagaimana gambaran kecemasan pada mahasiswa RPL ?
3. Bagaimana gambaran depresi pada mahasiswa RPL ?
4. Bagaimana gambaran tingkat resiliensi mahasiswa RPL ?
5. Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa RPL yang sedang menyusun tugas akhir ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kecemasan dan depresi pada mahasiswa RPL dalam menyusun tugas akhir

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik mahasiswa RPL jurusan keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.
- b. Diketuainya tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa RPL jurusan keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.
- c. Diketuainya tingkat depresi yang dialami mahasiswa RPL jurusan keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.
- d. Diketuainya tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa RPL jurusan keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.
- e. Diketuainya hubungan resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.
- f. Diketuainya hubungan resiliensi dengan depresi pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.

D. Manfaat Penelitian

Berikut beberapa manfaat dari penelitian yang akan peneliti lakukan:

1. Bagi Intitusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan referensi kepada institusi pendidikan mengenai hubungan resiliensi dengan kecemasan dan depresi pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan dalam penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dilakukannya penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan resiliensi dengan kecemasan

dan depresi pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan dalam penyusunan tugas akhir di Kalimantan Barat.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian penelitian peneliti yang berjudul hubungan resiliensi dengan kecemasan dan depresi dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan di Kalimantan Barat, berdasarkan pengetahuan peneliti yang terbatas, peneliti yakin banyak penelitian yang terkait dengan penelitian ini, diantaranya seperti dalam tabel berikut:

No	Nama & tahun penelitian	Judul	Metode	Responden	Hasil
1	Nanda Salsa Ayu Karina, 2022	Hubungan dukungan sosial orang tua dan Resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala Likert sebagai metode pengumpulan data	Mahasiswa tingkat akhir	Terdapat hubungan antara resiliensi terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir
2	Gradia Kirana Qur'ani, 2023	Hubungan resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemic covid 19	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional	Mahasiswa tingkat akhir di IAIN Ponorogo	Terdapat korelasi positif dan signifikan antara resiliensi dengan kecemasan
3	Shania Sabila, Evanytha, Anindya Dewi Paramita, 2023	Pengaruh resiliensi terhadap depresi pada <i>emerging adulthood</i>	Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif non-eksperimental, dengan teknik	<i>Emerging adulthood</i>	Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap depresi pada <i>emerging adulthood</i> (individu berusia 18

	pengambilan data menggunakan metode <i>cross-sectional</i>	hingga 29 tahun).
--	--	-------------------

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian peneliti yang berjudul hubungan resiliensi dengan kecemasan dan depresi dalam pembuatan skripsi pada mahasiswa RPL jurusan keperawatan di Kalimantan Barat, memiliki semua kesamaan variabel dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Perbedaan yang mendasar dari penelitian ini adalah penelitian yang sudah banyak dilakukan sebelumnya menggunakan responden mahasiswa yang berasal dari program reguler, sedangkan pada penelitian yang penulis lakukan berfokus pada responden yang berasal dari mahasiswa program RPL yang tentu saja memiliki karakteristik yang berbeda dengan mahasiswa program reguler.