

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stres merupakan proses menerima dan beradaptasi dengan kejadian lingkungan atau tekanan yang terjadi. Hasil survei *American College Health Association* pada 2015 menunjukkan 3 dari 4 mahasiswa mengalami stres, lalu 1 dari 5 mahasiswa dilaporkan memiliki ide bunuh diri terkait stres. Stres dapat mengurangi motivasi, menghambat pencapaian akademis—Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) lebih rendah—dan mengarah kepada peningkatan jumlah *drop-out* perguruan tinggi (Lagos San Martín et al., 2022). Peningkatan angka kejadian stres pada mahasiswa didukung studi nasional pada lebih dari 400 perguruan tinggi terhadap 200.000 mahasiswa. Pada tahun 2018, berdasarkan Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala stres didapatkan sebesar 36,7%-71,6%. (Budi Wijoyo et al., n.d.)

Stresor yang umum dialami oleh prajurit atau kadet adalah terpisah jauh dari keluarga untuk sementara waktu, faktor kepemimpinan, dan *peer and leaders pressure*. (Andriany et al., 2021) Salah satu penelitian pada populasi militer menyebutkan depresi mayor—salah satu gejala emosional terkait stres—pada *Canadian Armed Forces* lebih tinggi 4% dibandingkan warga sipil Kanada. (Garba et al., 2022) Salah satu gejala fisik terkait stres pada prajurit Indonesia adalah kesulitan tidur, yang apabila tidak ditangani dapat meningkatkan potensi percobaan bunuh diri. (Alam & Dulal, 2018; Andriany et al., 2021)

Seorang prajurit aktif atau dalam pelatihan harus memenuhi standar tertentu di bidang akademik dan non-akademik agar dapat menjadi prajurit yang kompeten. (Alam & Dulal, 2018) Kadet mahasiswa S1 direkrut pada saat masa remaja akhir menuju masa dewasa (usia

17-20 tahun) yang merupakan periode transisi fisiologis dan emosional, salah satunya adalah peningkatan stres. (Lagos San Martín et al., 2022; Panitia Penerimaan Mahasiswa Baru S1 UNHAN RI, 2020) Kadet Mahasiswa merupakan mahasiswa tingkat Sarjana/Strata-1 Universitas Pertahanan RI sebagai program pemerintah dalam mewujudkan Implementasi Visi Presiden RI No. 1 Tentang Pengembangan Sumber Daya Manusia Unggul Indonesia Menuju 2045. (Pusat Penerangan TNI, 2022) Latihan dasar kemiliteran yang memberikan efek stres yang bisa tampak baik melalui gejala emosional atau gejala fisik. (Alam & Dulal, 2018; Amiruddin & Ambarini, 2021)

Respons stres yang berulang dapat mempengaruhi luaran negatif, baik secara fisik maupun emosional. (Jacoby et al., 2021) Kadet dalam pelatihan militer di bawah tingkat stres tinggi dapat menjadi kelelahan, sakit, kesulitan konsentrasi atau berpikir jernih terhadap studi akademik dan pelatihan militernya, bahkan terkadang mereka mengalami *mental breakdown*. (Alam & Dulal, 2018)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang memahami distribusi frekuensi pada mahasiswa ditengah pandemi COVID-19 (Attia et al., 2022), penelitian ini dijalankan untuk mendapatkan gambaran gejala fisik dan emosional terkait stres di populasi berbeda yaitu kadet mahasiswa *cohort* I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI tahun 2023-2024 berdasarkan jenis kelamin untuk meningkatkan status kesehatan mental kadet. Peneliti memilih *cohort* I dalam penelitian ini karena disebutkan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi sehingga diharapkan memenuhi kriteria inklusi peneliti, serta hasil penelitian terdahulu yang tidak konsisten mengenai perbandingan antar jenis kelamin mendorong peneliti untuk mengetahui hasil penelitian pada populasi penelitian ini.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian tentang gejala fisik dan emosional terkait stres pada kadet mahasiswa penting untuk dipahami lebih mendalam mengingat dampaknya terhadap performa, kesejahteraan, dan kesehatan psikologis mereka.

Sehingga pada penelitian ini akan dianalisis gejala fisik dan emosional terkait stres pada kadet mahasiswa *cohort* I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI tahun 2023-2024 secara umum, yaitu gejala fisik dan gejala emosional. Selain itu, akan diidentifikasi perbedaan gejala antara kadet mahasiswa laki-laki dan perempuan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui frekuensi gejala fisik dan emosional terkait stres pada kadet mahasiswa *cohort* I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI berdasarkan jenis kelamin.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui frekuensi gejala fisik dan emosional terkait stres kadet mahasiswa *cohort* I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI tahun 2023-2024 secara umum.
- b. Mengetahui tingkat stres kadet mahasiswa *cohort* I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI tahun 2023-2024.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat akademik**

Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori dan memperluas ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikiatri, serta dapat dijadikan bahan penelitian terkait gejala stres mengenai penyebab atau penanganan lanjutan.

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini dapat berkontribusi sebagai literatur baru dalam pemahaman tentang gejala stres kadet mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI berdasarkan jenis kelamin. Serta sebagai dasar acuan perancangan program pendidikan dan kebijakan manajemen stres kadet mahasiswa S1 Universitas Pertahanan RI.