

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas atau perguruan tinggi menjadi titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal di mana secara prosedural akan melaksanakan tugas akhir berupa skripsi sebagai persyaratan untuk mendapat gelar sarjana. Skripsi juga menjadi bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh selama di universitas. Selain sebagai bukti integritas, skripsi juga menjadi implementasi teoritis serta bermanfaat untuk memberikan dedikasi kepada masyarakat (Wakhyudin & Putri, 2020). Penulisan skripsi menuntut mahasiswa untuk berpikir keras dalam penentuan judul, mencari sumber referensi, merancang penelitian serta pada proses penelitian. Beragam kesulitan dalam pengerjaan skripsi, di antaranya kesulitan untuk konsultasi, hambatan saat penelitian, dan perubahan dalam metode penelitian. Banyaknya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental (Saraswati *et al.*, 2021).

*World Health Organization* (WHO) memaparkan prevalensi kejadian stres berada pada tingkat ke-4 di dunia dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres, sedangkan di wilayah Asia sebesar 39,6-61,3% termasuk populasi mahasiswa di dalamnya (Rismawan *et al.*, 2022). Di Indonesia sendiri menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) nasional tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk di Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di provinsi DIY prevalensi gangguan mental emosional termasuk

stres, pada tahun 2018 sebesar 10,07% telah terjadi kenaikan sebesar 1,97% dari tahun 2013 yaitu 8,1%. Persebaran data lebih rinci dari tiap kabupaten mengenai gangguan mental emosional penduduk dengan usia > 15 tahun menurut Riskesdas provinsi DIY di tahun 2018 dengan rincian Kabupaten Kulon Progo (9,33%), Kabupaten Bantul (11,19%), Kabupaten Gunung Kidul (13,60%), Kabupaten Sleman (5,83%) dan tertinggi di Kota Yogyakarta (13,98%) (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2018).

Stres dapat berdampak pada proses penyusunan maupun hasil skripsi dari mahasiswa. *Australian Psychological Foundation* menjelaskan bahwa di stres sedang hingga berat, siswa cenderung mudah tersinggung dan kurang konsentrasi, yang dapat memengaruhi kemampuan dan fokus mereka dalam belajar (Aulia & Panjaitan, 2019). Mahasiswa yang mengalami stres akan memiliki performa dan hasil yang kurang baik dalam penyelesaian tugas akademik, kesulitan menyusun skripsi, penurunan motivasi dalam proses pembuatannya, hingga berimbas pada tertundanya jadwal kelulusan / tunda kelulusan (Indriyati *et al.*, 2021). Dampak psikologis stres berupa emosi menjadi labil, dan mudah marah. Stres juga berdampak negatif terhadap tubuh seperti gejala rasa kelelahan, sesak napas, dan rasa tegang pada otot. Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat berubah menjadi gangguan fisik dan psikologis berupa penyakit jantung, tekanan darah tinggi serta depresi (Aulia & Panjaitan, 2019).

Stres merupakan situasi tertekan diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara keadaan yang diharapkan dengan realitas, baik secara fisik, psikologis, atau sosial (Merry & Mamahit, 2020). Masalah gangguan emosional stres yang masif

dan tidak tertangani dengan baik ini kemudian dikhawatirkan dapat berubah menjadi gangguan mental serius seperti depresi, cemas, dan gangguan kepribadian. Penting bagi kita untuk memberikan perhatian serta upaya lebih dalam menyikapi permasalahan ini. Penatalaksanaan stres dapat dilaksanakan dengan terapi farmakologis maupun dengan terapi non farmakologis yaitu melalui manajemen stres. Manajemen stres yang dapat digunakan sebagai upaya penanganan stres, mencakup relaksasi, meditasi, visualisasi, olah raga, kesadaran tubuh, serta hipnose diri sendiri (Syafitri, 2018). Salah satu contoh teknik relaksasi dalam ranah keperawatan yang dapat digunakan menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (2018) adalah teknik relaksasi autogenik serta relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi autogenik sendiri merupakan relaksasi yang sumbernya dari diri sendiri berupa kata-kata / kalimat pendek yang bersumber dari diri sendiri dan sensasi hangat yang bisa membuat pikiran menjadi lebih tenang (Nurhidayati *et al.*, 2018). Imajinasi visual dan mantra verbal inilah yang menjadi standar relaksasi autogenik untuk dapat menyebarkan sensasi hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Sensasi hangat ini kemudian yang dapat menurunkan ketegangan pada otot dan mengakibatkan munculnya sensasi ringan serta tubuh menjadi rileks (Arif *et al.*, 2019). Penelitian sebelumnya milik Rosida *et al.*, (2019) telah membuktikan penerapan relaksasi autogenik pada pasien ICU hasilnya terbukti signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres serta kecemasan tidak hanya berkaitan dengan ketegangan otot, melainkan juga berhubungan erat dengan pernafasan (Usman *et al.*, 2021). Oleh karena itu, untuk

menyeimbangkan kedua faktor di atas peneliti tertarik untuk mengembangkan relaksasi autogenik ini dengan penambahan sesi relaksasi napas dalam yang berfokus pada pernapasan. Pemilihan teknik relaksasi napas dalam ini juga didukung oleh hasil penelitian Elliya *et al.*, (2021) bahwa teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan stres pada lansia. Saat mengalami situasi stres dan kecemasan seseorang dapat mengalami rasa gelisah & sesak (pernapasan cepat). Relaksasi napas dalam memiliki mekanisme pengaturan napas secara dalam perlahan yang dapat mendorong ekspansi paru secara maksimal dan terbukti dapat menurunkan sesak yang merupakan respon dari stres dan kecemasan (Pristianto *et al.*, 2022).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada bulan Januari (2023) untuk mengetahui seberapa jauh masalah kesehatan mental emosional yang paling banyak terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir dari dua prodi yang memiliki karakteristik beban akademik serupa di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Sejumlah 6 mahasiswa dari masing-masing Prodi Kesehatan Gigi dan S.Tr.Keperawatan dengan rentang usia 21-22 tahun secara acak dilakukan *screening* kecemasan dan stres dengan instrumen DASS-21 serta wawancara. Didapatkan hasil dari Prodi Kesehatan Gigi sejumlah 2 mahasiswa mengalami cemas sedang, 2 mahasiswa cemas ringan, dan 2 mahasiswa cemas dalam rentang normal, sedangkan Prodi S.Tr.Keperawatan 2 mahasiswa cemas sedang, 1 mahasiswa cemas ringan, dan 3 mahasiswa cemas dalam rentang normal. Hasil dari *screening* stres dari Prodi Kesehatan Gigi menunjukkan bahwa 1 mahasiswa pada tingkat stres berat, 4 mahasiswa tingkat stres sedang, dan 1 mahasiswa stres ringan,

sedangkan pada Prodi S.Tr.Keperawatan didapatkan hasil 3 mahasiswa stres sedang dan 3 mahasiswa dalam rentang stres ringan.

Data menunjukkan bahwa prevalensi kejadian stres lebih banyak dan rentang lebih tinggi dibandingkan kecemasan dan pada mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi memiliki tingkatan stres yang lebih tinggi sehingga penelitian ini akan difokuskan untuk meneliti stres yang dialami mahasiswa. Hasil wawancara 8 dari 12 mahasiswa mengalami rasa lelah baik fisik maupun emosional, mudah tersinggung dan marah, jantung berdebar, napas terasa berat dan otot terasa tegang. Keseluruhan mahasiswa menuturkan bahwa *stressor* terberat yang dihadapi mereka sekarang berhubungan dengan proses penyusunan skripsi. Hal yang biasa dilakukan oleh mahasiswa ketika merasa lelah dalam proses penyusunan skripsi di antaranya ada yang memilih tidur, berkuliner, bermain game, atau bermain sosial media, namun hal tersebut masih belum efektif untuk menurunkan keluhan yang dialami karena sifatnya hanya sebagai pengalihan sementara. Latar belakang dan fenomena tersebut mendasari ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi autogenik ini terhadap stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah kesehatan mental seperti stres dan sejenisnya yang tidak tertangani dengan baik akan menimbulkan dampak yang massif bagi penderitanya. Bertandaskan dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :  
“Apakah terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap stres skripsi mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh relaksasi autogenik terhadap stres mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi dalam penyusunan skripsi.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya karakteristik responden berupa usia, jenis kelamin, jenis tinggal dan tingkat stres.
- b. Diketahuinya stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.
- c. Diketahuinya stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

## **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini pada Keperawatan Jiwa untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap stres penyusunan skripsi pada mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

## **E. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah wawasan serta melalui pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini dapat memberikan kemajuan di bidang ilmu keperawatan terutama Keperawatan Jiwa sekaligus sebagai bentuk pembaharuan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Menambah pengetahuan mahasiswa dan sebagai referensi dalam upaya penanganan masalah stres melalui terapi non farmakologis yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengurangi gejala stres yang dirasakan.

#### b. Prodi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian yang dilakukan dapat dijadikan bahan pembelajaran dan pertimbangan oleh koordinator skripsi dan pembimbing akademik dalam pelaksanaan proses bimbingan dan pendampingan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Prodi Keperawatan Gigi di Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

#### c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan sesi autogenik secara langsung secara sepenuhnya serta analisis pada karakteristik responden yang lebih beragam dan mengendalikan variabel pengganggu yang ada.

## F. Keaslian Penelitian

1. Rosida *et al.*, (2019) melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang”. Rancangan penelitian menggunakan *one group pretest and pretest design* dan teknik pengambilan sampel adalah *sequential sampling*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan pre-test adalah 43,55 dan setelah 4 kali relaksasi autogenik mingguan, rata-rata kecemasan post-test adalah 36,6  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Terapi relaksasi autogenik menurunkan kecemasan pada 16 pasien di unit perawatan intensif RS Pusri Palembang. Kesamaan dari penelitian ini adalah Variabel bebas dalam penelitian ini terdapat kemiripan akan tetapi dalam penelitian ini akan dimodifikasi yaitu pengembangan dengan menambahkan sesi teknik napas dalam, selain itu terdapat perbedaan dari segi Variabel Terikat, Instrumen penelitian, Teknik Sampling, serta Jumlah Sesi.
2. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di London (Inggris) oleh Atkins, T; Hayes (2019) berjudul “*Evaluating The Impact of An Autogenic Training Relaxation Intervention On Levels of Anxiety Amongst Adolescents In School*” dengan design penelitian *mixed-methods* (kelompok intervensi dan kelompok kontrol). Data kuantitatif dianalisis menggunakan ANOVA, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian



menunjukkan bahwa relaksasi melalui pelatihan autogenik pada kelompok intervensi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan remaja.

Kesamaan dari penelitian ini adalah Variabel bebas (namun dalam penelitian ini terdapat modifikasi yaitu kombinasi dengan teknik napas dalam) selain itu, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah Variabel Dependent, Desain Penelitian, Instrumen penelitian, dan Teknik Sampling.

3. Ariga (2019) dalam penelitiannya dengan judul “*Decrease Anxiety Among Students Who Will Do the Objective Structured Clinical Examination with Deep Breathing Relaxation Technique*”. Penelitian yang dilakukan adalah eksperimen semu; Pre-posttest dengan desain kelompok kontrol. Pengambilan sampel acak digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Alat tersebut menggunakan kuesioner Skala Kecemasan Peringkat Diri Lidah. Hasil independent t-test dengan t-value 3,743 dan p-value = 0,031 < 0,05, yaitu Kecemasan siswa menjelang ujian OSCE berkurang dengan tekanan nafas dalam.

Kesamaan dari penelitian ini adalah Desain Penelitian,serta Variabel bebas (namun dalam penelitian ini terdapat modifikasi yaitu kombinasi dengan Relaksasi Autogenik) selain itu, perbedaani dengan penelitian yang akan dilakukan adalah Variabel Dependen, Instrumen penelitian, dan Teknik Sampling yang digunakan.

4. Ismansyah *et al.*, (2021), dengan penelitian yang berjudul “Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur”. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dimana kelompok intervensi 1 dan 2 dipilih dengan *simple random sampling*. Kelompok intervensi 1 mendapatkan

relaksasi autogenik dan kelompok intervensi 2 relaksasi benson. Berdasarkan data skor nyeri sebelum dan sesudah perawatan, pemberian relaksasi autogenous dan relaksasi Benson memiliki pengaruh yang sama terhadap pereda nyeri dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Kesamaan dari penelitian ini adalah Variabel Bebas (namun dalam penelitian ini terdapat modifikasi yaitu pengembangan teknik relaksasi autogenik dengan penambahan sesi napas dalam), selain itu perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah Variabeli Terikat, Desain Penelitian, Instrumen Penelitian dan Teknik Sampling.

5. Julianus (2022), dalam penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Dipanti Pelayanan Usia Lanjut Dewanata Cilacap”. Jenis penelitian ini berbentuk studi kasus deskriptif, dimana analisis data dilakukan pada tataran deskriptif, dengan menggunakan pendekatan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, asuhan, implementasi dan evaluasi oleh penulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan nafas dalam lebih efektif dibandingkan terapi benzodiazepin dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi lansia. Kesamaan dari penelitian ini adalah Variabel bebas (namun dalam penelitian ini terdapat modifikasi yaitu teknik napas dalam dijadikan pengembangan dari Relaksasi Autogenik) selain itu, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah Desain Penelitian, Variabeli Dependent ,Instrumen penelitian yang akan digunakan serta Teknik Sampling Penelitian.