

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai remaja yang menginjak umur 18-25 tahun adalah masa dimana mahasiswa rata-rata mengalami kematangan secara emosional yang termasuk fase remaja akhir, fase usia seperti ini seharusnya dapat mengembangkan daya tahan terhadap emosi-emosi negatif dan stres dikarenakan sudah melewati proses fase panjang semenjak masa kecil hingga dewasa (Jacoby *et al.*, 2021). Kemampuan untuk menjaga pikiran agar tidak stres ini merupakan elemen yang esensial bagi individu untuk menuju tahap menjadi dewasa, karena kemampuan mengendalikan stres akan membentuk karakteristik seseorang agar lebih tenang dan dapat mempersiapkan diri lebih matang menuju dewasa (Hetherington & Blechman, 2016). Namun pada praktiknya, di umur 18-25 tahun ternyata masih banyak individu yang tidak mampu untuk mengendalikan emosinya, hal ini disebabkan oleh lemahnya pengetahuan mereka mengenai metode untuk mengatasi stres yang dialami (Wardi, 2016).

Sebagai mahasiswa yang menginjak umur 18-25 tahun, semester akhir merupakan fase dimana mahasiswa memiliki tuntutan akademik yang signifikan. Salah satu tuntutan tersebut adalah menyusun tugas akhir yang dapat menyebabkan stres akademik berlebih karena tugas akhir dinilai sebagai hal yang mengkhawatirkan bagi mahasiswa, lebih jauh lagi terdapat juga praktik lapangan yang diikuti dengan tugas perkuliahan dalam bentuk laporan yang harus dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir. Kenyataannya, terdapat perbedaan

yang berarti pada tingkat stres akademik mahasiswa yang masih duduk di awal semester dengan mahasiswa yang sedang menjalani tingkat akhir, dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang jauh lebih berat dibanding mahasiswa di semester awal (Sagita & Rhamadona, 2021).

Semakin mahasiswa terbebani dengan berbagai tuntutan dan tugas akademik maka muncul reaksi negatif yang disebut stres akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan pemikiran pesimis seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan (Barseli *et al.*, 2020). Sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan psikologis yang muncul akibat tugas akademik yang diberikan terlalu berat (Barseli & Ifdil, 2017). Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh (American College Health Association, 2018) mendapatkan hasil dari total keseluruhan responden sebanyak 26,181 orang, sebanyak 31,9 % mahasiswa mengalami stres yang berasal dari dampak proses akademik seperti menerima nilai yang kecil saat ujian, praktikum, dan mengalami gangguan yang berarti dalam pengerjaan skripsi, disertasi, dan penelitian. Sebanyak 38,71% mahasiswa di dunia mengalami stres akademik, pada wilayah Asia mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 39,6 % - 61,3% dari total keseluruhan mahasiswa di dunia. Indonesia sendiri pada tahun 2019, mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7% - 71,6% (Ambarwati *et al.*, 2019).

Dampak stres akademik diklasifikasikan menjadi empat dimensi diantara fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. stres akademik berefek pada dimensi fisik akan memiliki tanda diantaranya adanya insomnia, takikardi, myalgia, pusing dan demam, dan fatigue ; efek pada dimensi kognitif dilihat dengan adanya *confusion*, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan ; efek pada dimensi emosi akan merasa gampang emosi, kecewa, dan lemah; efek pada dimensi perilaku, dilihat dengan adanya perilaku menarik diri dari pergaulan, antisosial, dan timbulnya rasa malas (Bressert, 2016). Dampak dari stres akademik dapat di atasi dengan cara yaitu mengenal penyebab masalah, memikirkan jalan penyelesaian masalah, menilai setiap jalan penyelesaian, memilih jalan penyelesaian yang terbaik, merencanakan tindakan secara terperinci, mengevaluasikan semula tindakan yang telah atau akan diambil, menyadari bahwa diri sendiri berharga, mengkaji kekurangan diri sebelum menyalahkan orang lain, menonjolkan keyakinan, menghentikan tanggapan negatif pada diri sendiri (Idris, 2016).

Sebagai mahasiswa yang akan menjadi perawat profesional di masa depan, mahasiswa keperawatan diharapkan dapat mengendalikan stres akademiknya sejak dini, khususnya saat menginjak semester akhir yang dipenuhi dengan banyak tuntutan akademik. Menurut penelitian (Lubis, 2021) menjelaskan bahwa profesi perawat secara profesional memiliki tingkat stres paling tinggi diantara tenaga kesehatan lainnya seperti dokter dan staf farmasi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Moustaka, 2011) menyatakan umumnya perawat yang profesional mengalami stres kronis dan kelelahan ka-

rena harus selalu siaga dalam bekerja di rumah sakit. Jika seorang mahasiswa keperawatan tidak mampu mengatasi stresnya semenjak mereka berada di semester akhir yang memicu stres akademik, maka akan berpengaruh terhadap buruknya manajemen untuk mengatasi stres ketika menjadi seorang perawat profesional dan hal ini juga berpengaruh terhadap kinerjanya ketika mereka menjadi seorang perawat profesional.

Perawat adalah salah satu profesi yang berperan penting dalam melakukan perawatan kepada pasien di rumah sakit, karena selama 24 jam perawat selalu menjaga, melayani, dan bertanggung jawab kepada pasien dalam bentuk pelayanan keperawatan dibandingkan dengan tenaga kesehatan lainnya (Moustaka, 2011). Berdasarkan UU 38 Tahun 2014 tentang Keperawatan menuntut perawat mampu memberikan pelayanan yang bermutu, hal ini menjadi catatan penting bagi mahasiswa keperawatan untuk mampu mengatasi stres akademiknya semenjak mereka menjalani semester akhir yang banyak dipenuhi dengan tuntutan akademik, sehingga saat mereka bekerja sebagai perawat profesional maka mereka sudah terlatih untuk menangani stresnya sendiri.

Terdapat beberapa metode terapi untuk mengatasi stres akademik, antara lain seperti Nafas dalam merupakan bentuk latihan pernapasan dengan frekuensi lambat dan berirama yang memiliki efek relaksasi; Yoga merupakan perpaduan antara aktivitas fisik, teknik pernapasan, serta meditasi yang dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dan ketenangan pikiran; Meditasi merupakan salah satu bentuk latihan tubuh dengan memusatkan pikiran

sehingga tubuh merasakan nyaman, ketenangan serta kedamaian yang dilakukan selama jangka waktu tertentu; *Progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan, prosedur memiliki efek relaksasi pada otot tubuh; *Art therapy* merupakan implementasi yang menggunakan proses kreatif dan merupakan bentuk implementasi yang bisa diterapkan pada mahasiswa yang mengalami stres. (Anuar *et al.*, 2019; Davoudi-Kiakalayeh *et al.*, 2017; Dwi & Werdani, 2017; Lusianah, 2018; Sholihah, 2017)

Berdasarkan penjelasan di atas tentang metode mengatasi stres akademik, cakupan metode yang paling berbeda secara signifikan adalah metode *art therapy*. Hal ini dikarenakan metode *art therapy* merupakan metode yang dalam praktiknya banyak mengandalkan gambaran visual dan auditori manusia secara nyata serta diharuskan menggunakan media lain untuk menjalankan terapi, dibandingkan dengan metode-metode terapi lain dalam menghilangkan stres akademik yang hanya berfokus pada pemanfaatan media dalam diri manusia itu sendiri.

Art Therapy merupakan terapi yang menggunakan berbagai macam pendekatan mulai dari menggambar, mewarnai, membuat prakarya, bernyanyi, bermain musik, menari, bermain teater, serta membuat puisi (Sholihah, 2017). Mewarnai merupakan salah satu bentuk *art therapy* yang menggunakan media visualisasi warna untuk mengurangi stres, mewarnai akan memungkinkan seseorang berhenti memikirkan tugas atau beban yang dihadapi dan berfokus pada pewarnaan mandala sehingga akan menimbulkan

ketenangan pada diri seseorang, mewarnai mampu mengurangi stres terhadap individu sebesar 20% (Apriyana *et al.*, 2020). Salah satu terapi mewarnai yang kerap kali digunakan untuk menghilangkan stres adalah mewarnai dengan menggunakan *mandala pattern coloring therapy*.

Mandala pattern coloring therapy adalah bentuk *art therapy* yang membantu untuk memusatkan perhatian klien. Merancang dan mewarnai mandala membantu memusatkan perhatian, oleh karena itu latihan ini efektif dalam menangani stres (Sainte, 2020). Berdasarkan penelitian (Ashdown *et al.*, 2018), mengungkapkan ada beberapa manfaat jangka pendek dari *mandala pattern coloring therapy*, dimana setelah 20 menit dilakukan tindakan mewarnai pada kelompok kontrol, tingkat stres memperlihatkan penurunan secara signifikan dan relaksasi meningkat secara signifikan, terdapat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah responden melakukan kegiatan mewarnai mandala. Sejalan dengan penelitian (Apriyana *et al.*, 2020), didapatkan hasil setelah dilakukan kegiatan terapi mewarnai *mandala pattern coloring therapy* ditemukan hasil 21,7% mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres. Dimana terdapat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah responden melakukan kegiatan mewarnai mandala.

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta merupakan politeknik kesehatan terbaik ke-3 di Indonesia tahun 2021 (Webometrics, 2021). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta mempunyai enam jurusan yaitu jurusan keperawatan, teknik laboratorium medis, kebidanan, gizi, kesehatan lingkungan, dan keperawatan gigi. Berdasarkan SK NO. HK.01.07/I.1/3724/2021 Jurusan

Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta mempunyai jumlah mahasiswa 667 orang terdiri dari Diploma Tiga Keperawatan (D3 Keperawatan), Sarjana Terapan Keperawatan (S.tr Keperawatan), Pendidikan Profesi Ners, Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi (S.tr Keperawatan Anestesiologi).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan, di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta mahasiswa dituntut untuk memenuhi nilai satuan kredit semester (SKS), yang meliputi SKS teori, praktik, dan tugas akhir. Mahasiswa juga diwajibkan untuk memenuhi penugasan yang diberikan pada saat perkuliahan, serta Mahasiswa yang berada di tingkat akhir wajib mengikuti *Exit Exam* Ujian Kompetensi Nasional (UKOMNAS) sebagai syarat mengikuti wisuda, hal ini menyebabkan terjadinya stres akademik terutama pada mahasiswa semester akhir yang mempunyai tuntutan akademik lebih berat dibandingkan mahasiswa semester awal, sampai saat ini belum ada penanganan yang berarti dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan secara mandiri. Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian yakni apakah terdapat “Pengaruh *Mandala Pattern Coloring*

Therapy Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah diketahuinya :

- a. Karakteristik responden yaitu usia dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- b. Gambaran tingkat stres akademik berdasarkan karakteristik responden pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- c. Stres akademik sebelum dan sesudah intervensi pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- d. Perubahan stres akademik setelah dilakukan *mandala pattern coloring therapy*.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk pada ruang lingkup ilmu keperawatan jiwa dengan fokus untuk mengidentifikasi pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik sebagai respons dari adanya tuntutan akademik pa-

da kelompok khusus Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2021/2022.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu keperawatan dalam bidang keperawatan jiwa komunitas mengenai Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian terkait Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan kebijakan kegiatan belajar mengajar supaya lebih efektif dan pengelola jurusan dapat lebih berperan aktif untuk mengantisipasi terjadinya stres akademik pada mahasiswa jurusan keperawatan di semester akhir.

b. Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Sebagai bahan telaah bagi mahasiswa jurusan keperawatan terkait pengaruh *mandala pattern coloring therapy* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan poltekkes kemenkes Yogyakarta.

c. Perawat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh *mandala pattern coloring therapy* terhadap stres akademik dan menerapkannya dalam asuhan keperawatan.

d. Penelitian selanjutnya

Bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya mengenai perlunya pengembangan penelitian terkait pengaruh *mandala pattern coloring therapy* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan poltekkes kemenkes Yogyakarta.

F. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba meneliti pengaruh dari variabel *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik dengan berbagai kombinasi dan modifikasi. Dalam rangka menjaga orisinalitas dalam penelitian ini serta menjauhkan dari plagiasi karya orang lain, maka peneliti berupaya untuk menyusun keaslian penelitian. Penyusunan keaslian penelitian juga bertujuan untuk menampilkan unsur kebaruan yang ditawarkan oleh peneliti. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian ini :

1. Sebuah penelitian oleh (Apriyana *et al.*, 2020), berjudul *The Influence Of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level On First Grade Students At Nursing Undergraduate Study Program* tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh terapi mewarnai mandala terhadap stres akademik pada mahasiswa semester awal. Metode penelitian yang

digunakan merupakan penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa semester awal mengalami penurunan stres setelah dilakukan terapi mewarnai pola mandala.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan:

Penelitian yang dilakukan menggunakan mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan sebagai responden, Sedangkan penelitian di atas menggunakan mahasiswa semester awal jurusan keperawatan sebagai responden.

Persamaan Penelitian di atas dengan Penelitian yang dilakukan:

Penelitian yang dilakukan menggunakan variable *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap stres akademik.

2. Sebuah penelitian oleh (Hasnida & Meutia, 2018), berjudul *The Effectiveness Mandala Therapy On Coping Stres*. Tujuan penelitian ini mengetahui efektivitas terapi pewarnaan Mandala dalam menurunkan tingkat stres. Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pewarnaan terstruktur pola Mandala menginduksi keadaan santai yang menurunkan tingkat stres.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan:

Penelitian yang dilakukan menggunakan mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan sebagai responden. Sedangkan penelitian di atas menggunakan masyarakat umum sebagai responden.

Persamaan Penelitian di atas dengan Penelitian yang dilakukan:

Penelitian yang dilakukan menggunakan variable *Mandala Pattern Coloring Therapy*.

3. Sebuah penelitian oleh (Soejanto *et al.*, 2020), berjudul *Art Therapy for Students Academic Stress*. Tujuan penelitian ini mengetahui efektivitas *art therapy* untuk mengurangi stres akademik. Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* bentuk terapi citra, yang dapat digunakan sebagai cara seseorang mengekspresikan diri sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan:

Penelitian yang dilakukan menggunakan mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan sebagai responden. Sedangkan penelitian di atas menggunakan SMP Negeri 2 Gurah sebagai responden.

Persamaan Penelitian di atas dengan Penelitian yang akan dilakukan:

Penelitian yang dilakukan menggunakan variabel stres akademik.