

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres bisa terjadi pada semua kelompok usia, termasuk pada mahasiswa. Mahasiswa dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres merupakan gangguan tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Donsu, 2017). Berbeda dengan cemas yang merupakan salah satu respon spesifik dari stres yang dialami seseorang, stres timbul dengan adanya stresor yang sedang dialami pada saat itu. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa, tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi di kehidupan akademik seperti tugas perkuliahan, beban mata kuliah, target pencapaian nilai, prestasi akademik, tuntutan orang tua untuk berhasil serta pembuatan skripsi atau karya tulis ilmiah pada mahasiswa tingkat akhir (Gamayanti *et al.*, 2018).

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka (Purnomo & Rosidah, 2019). Di Indonesia, kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat

36,7- 71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres (Yoyada *et al.*, 2017).

Stres ada yang bersifat positif (*eustress*) dan bersifat negatif (*distress*). Pada mahasiswa dampak negatif stres secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami pelajaran. Dampak negatif secara psikologis antara lain sulit memotivasi diri, perasaan cemas, sedih, mudah marah dan frustrasi. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan pencernaan, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Augesti *et al.*, 2014).

Studi menunjukkan bahwa mahasiswa bidang kesehatan mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi, dan rentan terhadap stres bila dibandingkan mahasiswa program lainnya. Disebutkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi daripada mahasiswa program studi terapi fisik, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran. Stresor yang umum pada mahasiswa keperawatan yaitu tuntutan akademik, penugasan dan ujian, beban kerja praktik klinik yang tinggi, pemenuhan keseimbangan ketrampilan klinik serta tugas akhir berupa penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan akademik (Setyawati & Murniati, 2018).

Hasil penelitian yang membandingkan stres pada mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres dimana tingkat stres mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dari mahasiswa baru. Pada mahasiswa tingkat akhir mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 87,5%, sedangkan mahasiswa baru mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 60% (Agusmar *et al.*, 2019). Penelitian berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil bahwa mahasiswa 18,2% mengalami stres ringan, 60,6% stres sedang dan 21,2% stres berat (Ulum, 2018). Penelitian serupa terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat stres berat (50,7%) dan tingkat stres sedang sebanyak (49,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat stres sedang dan berat (Helpiyani *et al.*, 2019).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *National Union of Students (NUS)* tahun 2015 menemukan bahwa satu 1/3 dari mahasiswa mengaku pernah berpikir untuk bunuh diri dan 78% diantaranya disebabkan karena *mental health problem*, seperti stres dan depresi karena penyusunan skripsi. Fenomena pada mahasiswa Indonesia yang berkuliah di dalam negeri mengalami puncak stres saat penyusunan skripsi. Sehingga cukup banyak korban akibat stres karena skripsi yang berujung mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri akibat penyusunan skripsi tersebut (Pratiwi *et al.*, 2017).

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh mahasiswa tingkat akhir akan memunculkan dampak negatif seperti sengaja tidak mengerjakan tugas akhir dan lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari *literature* atau bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dan kendalanya ketika ada revisi dari dosen pembimbing menyebabkan kegagalan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal tersebut membuat banyaknya mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu (Giyarto, 2018). Oleh karena itu perlunya tindakan untuk menangani stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir.

Penanganan stres dapat melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan karena tidak mengeluarkan biaya mahal, tidak menimbulkan efek samping, dan tidak menimbulkan rasa ketergantungan obat. Teknik relaksasi yang umum digunakan yaitu relaksasi nafas dalam, *guided imagery*, terapi musik dan *brain gym*. Namun dalam pengaplikasiannya teknik relaksasi nafas, *guided imagery*, dan terapi musik tidak melakukan gerakan pada anggota gerak tubuh seperti halnya *brain gym* (Nasir & Muhith, 2011).

Brain Gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana terdiri dari gerakan dinamis dan meyalang berfungsi untuk

menstimulasi, meringankan, dan merelaksasi mahasiswa yang terlibat dalam situasi belajar tertentu (Dennison, 2009). *Brain Gym* dapat meningkatkan keseimbangan otak kiri dan otak kanan sehingga otak berfungsi dengan baik, merangsang perasaan atau emosional, membuat tubuh saat belajar atau bekerja tanpa stres, serta dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja (Sartika, 2018). Pada penelitian yang dilakukan terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat hasil pengaruh secara signifikan pemberian Terapi *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat ansietas mahasiswa (Meko, 2016). Penelitian serupa yang dilakukan terhadap tingkat kejenuhan mahasiswa didapatkan hasil bahwa *Brain Gym* efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan mahasiswa sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa senam otak secara empiris terbukti efektif untuk mereduksi semua aspek yang membentuk kejenuhan belajar, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi (Kurniawan & Maryanti, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa sarjana terapan keperawatan dan D3 keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, diperoleh data 4 dari 6 mahasiswa keperawatan saat penyusunan skripsi mengalami gejala stres seperti gelisah saat ditanya dosen tentang skripsi, sulit tidur, nafsu makan cenderung bertambah, mudah tersinggung, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan sering sakit kepala. Berdasarkan hasil wawancara, faktor pemicu stres dalam penyusunan skripsi diantaranya hambatan berkomunikasi dengan dosen pembimbing,

kesulitan dalam hal perizinan, kesulitan mencari referensi, hasil revisi yang dirasa makin sulit, perasaan takut tertinggal dengan teman, dan takut jika penelitiannya tidak selesai tepat waktu. Dari wawancara mahasiswa belum ada yang menerapkan *brain gym* untuk mengurangi stres dalam penyusunan skripsi. Beberapa upaya mahasiswa yang dilakukan untuk mengurangi stres dalam penyusunan skripsi antara lain *sharing* atau berkeluh kesah, menghabiskan waktu diluar bersama teman, menonton video atau drama korea, mendengarkan musik dan tidur.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- b. Diketuainya tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan sesudah perlakuan *Brain Gym*.
- c. Diketuainya perbedaan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan setelah perlakuan *Brain Gym*.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini pada keperawatan jiwa. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan memperkuat teori tentang pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Secara Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta agar dapat menambah bahan bacaan dan referensi pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat stres pada

mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan penelitian selanjutnya dan juga dapat menjadi bahan referensi materi dalam pembelajaran bagi kemajuan pendidikan serta mengembangkan intervensi keperawatan dalam upaya penanganan stres.

c. Bagi responden

Diharapkan *Brain Gym* dapat berpengaruh dalam memberikan perasaan nyaman baik fisik maupun psikis dan berpengaruh efektif dalam menurunkan tingkat stres.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Metode	Hasil Penelitian	Keterangan
1.	Ernestina Meko (2016)	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswi D3 Kebidanan Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Nasional Di STIKes Kendedes Malang	<i>Quasi Eksperiment pre-post test control design</i>	Hasil uji <i>Mann-whitney test</i> didapatkan hasil ρ value $0,000 < \alpha$ (0.05) yang berarti ada pengaruh secara signifikan pemberian terapi <i>brain gym</i> terhadap tingkat ansietas mahasiswi.	Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas, jenis dan metode penelitian, serta populasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel terikat dan instrumet SOP yang digunakan.
2.	Dede Trie Kurniawan dan Sri Maryanti (2020)	Efektivitas Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Perkuliahan Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid – 19	Penelitian deskriptif kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>brain gym</i> mampu menurunkan tingkat kejenuhan mahasiswa selama perkuliahan masa pandemi covid-19. Selain mahasiswa tidak jenuh mahasiswa juga lebih konsentrasi fokus dan membantu meningkatkan motivasi.	Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian dan populasi penelitian.
3.	Hesti Helpiyani,	Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa	Penelitian deskriptif dengan	Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa di penyusunan skripsi	Persamaan dengan penelitian ini adalah

	Jumaini, Erwin (2019)	Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi	pendekatan <i>cross sectional</i>	sebanyak 38 orang (50,7%) memiliki tingkat stres akademik yang berat sedangkan sebanyak 37 orang (49,3%) memiliki tingkat stres akademik berada pada tingkat stres akademik sedang.	pada variabel tingkat stres dan populasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian.
4.	Sari Maharani (2014)	Efektivitas Pemberian Musik Mozart Dan Aromaterapi Terhadap Perubahan Tingkat Stres Mahasiswa Angkatan 2008 Dalam Menyusun Skripsi Di STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta	<i>Quasi Experiment with randomized pretest posttest control group design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi setelah diberi perlakuan terdapat penurunan pada kelompok aromaterapi dan musik mozart, sedangkan kelompok kontrol terjadi peningkatan. Pemberian musik mozart dan aromaterapi keduanya efektif dalam menurunkan tingkat stres bagi mahasiswa yang menyusun skripsi, sedangkan kelompok kontrol tidak.	Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel terikat dan populasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas dan metode penelitian.