

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan membentuk individu menjadi tenaga produktif dengan melatih kemampuan akademik, mengembangkan potensi diri, dan meningkatkan keterampilan sosialisasi. Meskipun memberikan berbagai manfaat, sistem pendidikan sering memicu stres pada peserta didik. Ketidaksihesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan siswa sering kali menyebabkan munculnya stres akademik (Astuti et al., 2022).

Stres akademik adalah respons siswa terhadap tekanan yang muncul akibat tuntutan dari sekolah atau universitas, yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan perilaku. Dampak stres ini berpengaruh langsung terhadap hasil belajar mahasiswa (Lubis et al., 2021). Berbagai faktor seperti manajemen waktu, tekanan akademik, dan lingkungan belajar berperan dalam menciptakan stres akademik (Pertwi, 2020).

Prevalensi stres di kalangan mahasiswa di Indonesia tercatat antara 36,7% hingga 71,6% (Bayantari et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa program sarjana Keperawatan mengalami stres akademik dengan tingkat keparahan sedang dan berat (B & Hamzah, 2020). Penelitian lain oleh (Maulina et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta mengalami stres ringan dan stres sedang.

Sebanyak 65% mahasiswa keperawatan menunjukkan tingkat stres akademik yang sedang 20% tingkat ringan, dan 15% tingkat berat saat akan menjalani praktik kegawatdaruratan di rumah sakit. Faktor penyebab stres meliputi ketidakmampuan mengelola tekanan, kekhawatiran membuat kesalahan, kurangnya kepercayaan diri, interaksi dengan pasien, dan tantangan komunikasi dengan pembimbing klinik. Mahasiswa merasa praktik klinik lebih menegangkan dibandingkan aktivitas akademik biasa (Siyamti & Maksun, 2023).

Stres tidak hanya menimbulkan dampak negatif, namun juga dapat menghasilkan dampak positif bagi mahasiswa, seperti peningkatan kreativitas dan stimulasi untuk peningkatan kualitas diri. Stres diperlukan untuk perkembangan diri mahasiswa asalkan intensitasnya masih berada dalam batas kapasitas individu. Namun, apabila stres yang dialami melebihi batas tersebut, stres dapat mengganggu memori, konsentrasi, mengurangi kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta menurunkan performa akademik (B & Hamzah, 2020).

Mahasiswa dengan masalah akademik, stres belajar menjadi fenomena kompleks yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan menurunkan kinerja akademik. Faktor-faktor seperti tekanan kinerja, kecemasan, ketidakpastian, dan tenggat waktu tugas memicu peningkatan stres. Jika dibiarkan, stres akademik dapat menyebabkan burnout akademik, yang ditandai dengan rasa putus asa dan kelelahan terhadap proses belajar. (Wisnubroto et al., 2024).

Mahasiswa keperawatan, terutama yang baru memasuki tahun pertama, juga sering mengalami stres. Sekitar 60% mahasiswa tahun pertama mengalami tingkat stres yang tergolong sedang (Erindana et al., 2021). Selain tekanan akademik, mahasiswa keperawatan memiliki kewajiban tambahan untuk mengikuti mata kuliah praktik klinik, yang menambah beban tekanan (Rahmadina & Putri, 2023).

Stres selama praktik klinik lebih menegangkan dibandingkan aktivitas akademik biasa. Mahasiswa keperawatan sering menghadapi stres akibat interaksi dengan pasien, ketakutan akan kematian pasien, dan tantangan komunikasi dengan pembimbing klinik (Siyamti & Maksun, 2023). Penelitian oleh (Abdurrauf et al., 2024) tingkat stres yang lebih rendah berhubungan dengan peningkatan motivasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik klinik keperawatan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa tidak terbebani oleh stres yang berlebihan, mereka cenderung lebih termotivasi dan fokus dalam melaksanakan tugas-tugas klinik mereka.

Sebagian besar mahasiswa profesi Ners, yaitu sekitar 56,5%, mengalami tingkat stres yang tergolong sedang, yang disebabkan oleh tuntutan pencapaian target tugas akademik yang ditetapkan oleh institusi pendidikan serta beban kerja yang tinggi akibat kewajiban dinas harian. Tingkat stres yang tinggi ini berpotensi memberikan dampak negatif pada kinerja mahasiswa, seperti penurunan produktivitas, berkurangnya kreativitas, hilangnya motivasi, pengambilan keputusan yang kurang

optimal, penurunan kualitas komunikasi, peningkatan tingkat absensi, hingga terjadinya konflik di lingkungan praktik (Poli & Ambarwati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Abdurrauf et al., 2024) mengungkapkan bahwa sebagian besar responden, sebanyak 67 orang (76,1%), mengalami tingkat stres sedang. Stres yang dialami selama praktik klinik, yang disebabkan oleh beban tugas yang banyak, padatnya aktivitas, kejenuhan, kebosanan, serta masalah internal dan eksternal, menyebabkan rasa lelah dan malas dalam menyelesaikan tugas. Akibatnya, kondisi ini menurunkan motivasi mahasiswa baik dalam belajar maupun dalam menjalankan tugas praktik klinik keperawatan.

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan mengalami tingkat stres akademik yang rendah, baik pada pilihan pertama (87,3%) maupun pilihan kedua (82%), namun stres akademik tinggi tetap ditemukan masing-masing pada 12,7% dan 18%. Tingginya stres akademik terbukti menurunkan kemampuan akademik, memengaruhi indeks prestasi (IP), stabilitas emosional, dan konsentrasi belajar mahasiswa (Fernandes et al., 2023).

Hasil penelitian (Merry & Mamahit, 2020) menunjukkan bahwa, beban tugas menjadi salah satu penyebab utama stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Tugas-tugas yang diberikan dosen, baik untuk dikerjakan di rumah maupun di kampus, dapat menjadi beban yang signifikan dan memicu stres. Meskipun tugas-tugas tersebut telah diselesaikan, tekanan akademik lainnya seperti kekhawatiran terhadap nilai

dan ekspektasi pribadi tetap dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik pada mahasiswa terjadi akibat kurangnya layanan konseling dan perhatian dari pembimbing akademik, sehingga institusi perlu meningkatkan dukungan dalam bentuk bimbingan dan konseling untuk mencegah stres akademik (Fernandes et al., 2023).

Dikarenakan pengelolaan stres akademik yang belum optimal, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif sebagai pendekatan untuk meredakan stres pada mahasiswa. Terapi ini telah terbukti mampu mengurangi stres akademik dan membantu mahasiswa mengelola tekanan dengan lebih baik.

Relaksasi otot progresif sering digunakan sebagai teknik manajemen stres untuk mereduksi stres psikososial. Efek ini dicapai melalui pengencangan dan pelepasan kelompok otot utama secara sukarela. Selain itu, relaksasi otot progresif menurunkan ketegangan fisiologis dan tingkat stres dengan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang awalnya dirangsang sebagai respons terhadap stres (Pelit-Aksu et al., 2021).

Relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi kontraksi otot dan meningkatkan rasa rileks karena teknik ini tergolong murah serta mudah diterapkan secara mandiri. Tujuan utama teknik ini adalah menghambat Respon stres melibatkan aktivasi sistem saraf dan sekresi hormon yang

berperan dalam reaksi fisiologis tubuh terhadap stres. Dengan demikian, relaksasi otot progresif berfungsi untuk mencegah atau mengurangi gejala fisik yang timbul akibat stres, terutama ketika tubuh mengalami kelelahan berlebihan dalam menghadapi tekanan sehari-hari (Cahyanti et al., 2023).

Dalam penelitian (Pelit-Aksu et al., 2021), menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation Exercise* (PMRE) secara signifikan menurunkan burnout dan stres klinis pada mahasiswa keperawatan selama praktik klinik. Setelah intervensi, tingkat burnout pada kelompok eksperimen menurun, sementara kelompok kontrol hanya sedikit berkurang. Kesimpulannya, PMRE efektif dalam mengurangi burnout dan stres klinis mahasiswa keperawatan selama praktik klinik.

Penelitian lain oleh (Rahmawati, 2021) menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi otot progresif secara daring efektif menurunkan stres akademik mahasiswa. Analisis *Wilcoxon Test* menunjukkan perbedaan signifikan, dengan rata-rata skor stres menurun dari. Selain itu, mayoritas peserta menilai pelatihan menarik, jelas, dan sesuai dengan tema. Dengan demikian, relaksasi otot progresif terbukti membantu mengurangi stres akademik mahasiswa.

Selanjutnya penelitian oleh (Larasmita et al., 2023) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif efektif menurunkan stres akademik siswa. Rata-rata skor stres akademik turun dari 68.9% menjadi 48.5%, dengan penurunan sebesar 20.4%. *Uji Wilcoxon*

Match Pairs Test menunjukkan perbedaan signifikan, sehingga teknik ini dapat digunakan sebagai strategi mengurangi stres akademik siswa SMP.

Penelitian oleh (Cahyanti et al., 2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan stres psikososial keluarga pasien COVID-19. Responden 1 (Ny. R) mengalami penurunan skor stres dari 30 (pretest, stres ringan) menjadi 18 (posttest, normal). Responden 2 (Ny. S) mengalami penurunan skor dari 32 (pretest, stres ringan) menjadi 19 (posttest, normal) setelah terapi diberikan selama 7 hari berturut-turut, masing-masing selama 20-30 menit per sesi. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi metode yang efektif untuk menurunkan stres psikososial pada keluarga pasien COVID-19.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 individu mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, sebanyak 2 orang mahasiswa mengalami stres akademik rendah, 17 orang mahasiswa mengalami stres akademik sedang, 1 orang mahasiswa mengalami stres akademik tinggi karena tuntutan untuk memenuhi nilai Satuan Kredit Semester (SKS), yang mencakup teori, praktikum lab, dan praktik klinik. Selain itu, kewajiban mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai penugasan selama perkuliahan turut meningkatkan tingkat stres akademik. Hingga saat ini, upaya penanganan untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta belum terlaksana secara optimal.

Berdasarkan latar belakang dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menghadapi Awal Praktik Klinik di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Dalam Mengikuti Awal Praktik Klinik Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres akademik dalam mengikuti awal praktik klinik mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuainya karakteristik reponden meliputi usia, jenis kelamin, indeks prestasi waktu SMA, minat dan bakat.
- b. Diketuainya perubahan stres akademik mahasiswa pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum diberikan perlakuan,
- c. Diketuainya tingkat stres akademik mahasiswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup bidang keperawatan jiwa, untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres akademik dalam mengikuti awal praktik klinik mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar informasi ilmiah bidang ilmu keperawatan jiwa, dengan menambah pengetahuan mengenai efektivitas pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres akademik dalam mengikuti awal praktik klinik mahasiswa jurusan keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Penelitian ini dapat membantu responden menurunkan tingkat stres akademik saat memulai praktik klinik, meningkatkan kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara positif, dan mendukung kesejahteraan psikologis melalui aktivitas kreatif yang bersifat relaksatif.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan peneliti selanjutnya sebagai referensi dan landasan ilmiah untuk mengembangkan studi terkait efektivitas terapi relaksasi otot

progresif dalam menurunkan stres akademik, mengeksplorasi penerapan terapi seni dalam mendukung kesehatan mental, serta mengadaptasinya pada kelompok usia atau konteks lain

F. Keaslian Penelitian

1. *Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercise On Clinical Stress And Burnout In Student Nurse Interns* (Pelit-Aksu et al., 2021), menguji pengaruh terapi relaksasi otot progresif (PMRE) terhadap stres dan burnout pada mahasiswa keperawatan menggunakan metode *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan 145 mahasiswa sebagai sampel. Kelompok eksperimen menerima PMRE, sementara kelompok kontrol tidak. Hasil menunjukkan bahwa PMRE secara signifikan mengurangi burnout (dari 3.64 menjadi 2.51) dan stres klinis (dari 25.55 menjadi 19.47) pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan minimal.
2. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik (Rahmawati, 2021), mengkaji pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres akademik mahasiswa dengan menggunakan pendekatan pelatihan daring dan evaluasi *pretest-posttest*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik selama pandemi Covid-19, dengan sampel 30 mahasiswa. Hasil analisis *Wilcoxon Test* menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik, dengan skor rata-rata stres yang menurun dari 58.57 menjadi 45.17, dengan $p = 0.000$. Selain itu, mayoritas peserta menilai pelatihan

menarik dan sesuai dengan tema. Penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres akademik mahasiswa selama pandemi.

3. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik (Larasmita et al., 2023), mengkaji pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif terhadap stres akademik siswa SMP. Menggunakan desain *pre-experimental* dengan *pretest-posttest* dan sampel 10 siswa yang dipilih dengan *purposive sampling* (siswa dengan stres akademik tinggi), hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam stres akademik. Skor rata-rata stres turun dari 68.9% menjadi 48.5%, dengan penurunan sebesar 20.4%, dan hasil uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0.07$, $\alpha = 0.05$). Teknik ini terbukti efektif untuk mengurangi stres akademik siswa.
4. Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikososial Keluarga Pasien Covid-19 (Cahyanti et al., 2023), mengevaluasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien Covid-19 menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Sampel terdiri dari dua responden yang mengalami stres psikososial ringan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam stres psikososial setelah terapi diberikan selama tujuh hari, masing-masing 20-30 menit per sesi. Responden 1 (Ny. R)

menunjukkan penurunan skor stres dari 30 (pretest) menjadi 18 (posttest), dan responden 2 (Ny. S) dari 32 (pretest) menjadi 19 (posttest). Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan stres psikososial keluarga pasien COVID-19.

Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan variabel dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terutama pada variabel independen, yaitu penggunaan terapi relaksasi otot progresif. Terapi tersebut telah terbukti efektif dalam mengatasi stres. Namun, perbedaan terletak pada subjek penelitian, desain penelitian, dan teknik analisis data. Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres akademik pada mahasiswa jurusan keperawatan.