

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa yang sedang menjalani kuliah di universitas setidaknya selama minimal empat tahun Aulia et al., (2019). Tahap tersebut dapat menyebabkan stresor dan tuntutan dalam menyusun skripsi Prasetyo et al., (2018). Berdasarkan data-data dari *World Health Organization* (WHO) (2016) prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38 - 71%, sementara di Asia 39,6 - 61,3%. Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas 'Aisyah Yogyakarta ditemukan mahasiswa mengalami stres sedang 30% dan stres tinggi 70% Maulana (2017).

Pernyataan yang sama diungkapkan Ambarwati et al.,(2019) berdasarkan tingkat stres berat 40%, stres sedang 29,7%, dan ringan 13,8% yang dialami oleh mahasiswa keperawatan dalam menempuh tugas akhir mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta didapatkan hasil tingkat stres pada mahasiswa yaitu tingkat stres tinggi sebesar 31,7%, sedang 51,2% dan rendah 17,1% Hermawan et al., (2016).

Peningkatan stres terjadi karena mahasiswa memiliki banyak kendala. Hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi terbebani dan menjadi mudah stres Ambarwati et al, (2019). Kendala tersebut antara lain sulit menemui dosen pembimbing, mencari literature atau referensi, tuntutan orang tua, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, pembagian waktu (bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja) (Linda Juita, 2015; Ningrum, 2016; Sugiarto, 2012). Peningkatan stres memberikan tekanan yang membuat seseorang tidak berdaya dan berdampak negatif. Dampak pada mahasiswa terbagi menjadi empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku.

Dilihat dari dampak fisiknya yaitu mengalami gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, ketegangan pada otot, pusing, demam, kelelahan

dan kekurangan energi. Kemudian dampak pada kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran dan kepanikan, ketidakmampuan mengambil keputusan yang jelas, konsentrasi yang buruk, rentang perhatian yang pendek, sangat peka terhadap kritik, dan rintangan mental Bressert (2016).

Sedangkan dampak pada psikologis yaitu peningkatan kadar gula, denyut jantung dan tekanan darah mengalami peningkatan, kekeringan pada mulut, berkeringat, pupil mata membesar dan tubuh panas dingin Musabiq (2018). Pada aspek emosi yaitu mudah marah, sensitif, frustrasi dan merasa tidak berdaya. Sedangkan pada perilaku hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, cenderung ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain dan timbulnya rasa malas, kecemasan, depresi, keinginan untuk bunuh diri, dan pola hidup buruk atau tidak sehat, kelelahan, frustrasi, kehilangan kesabaran, rendah diri, gugup dan merasa kesepian, cenderung mendapatkan kecelakaan, alkohol, menyalahgunakan obat-obatan, emosi yang tiba-tiba meledak, makan berlebihan, merokok berlebihan, ketawa dan gugup (Bressert, 2016; Musabiq, 2018; Sosiady & Ermansyah, 2020). Melihat dampak stres negatif tersebut. Ada upaya pengobatan non farmakologi yang bisa digunakan yaitu mengekspresikan perasaan yang sedang dialami melalui kegiatan melukis, terapi nafas dalam, dan terapi otot progresif Noor et al., (2021). Metode penurunan tingkat stres lainnya dapat menggunakan terapi hypnofivesic merupakan metode relaksasi dengan mengembangkan hipnosis 5 jari dan terapi musik. Terapi musik yang digunakan yaitu Gregorian. Terapi hipnosis 5 jari merupakan teknik pengalihan pemikiran dengan menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan Keliat (2010). Keefektifan terapi hypnofivesic juga diakibatkan karena penggunaan terapi musik. Musik yang digunakan berdurasi 15 menit yang memiliki background relaksasi. Terapi musik juga telah terbukti mampu menurunkan stres, cemas, dan depresi Djohan 2020).

Kedua terapi tersebut sudah dilakukan oleh beberapa penelitian dan hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta hasil menunjukkan rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari mengalami penurunan yang signifikan (Maulana, 2017). Akan tetapi intervensi hipnosis lima jari tidak memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat stres siswa Rika (2017). Sedangkan pengaruh terapi musik yang dilakukan Khasanah & Suratih (2020) diketahui bahwa ada pengaruh musik binaural beats terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. Penelitian yang sama pun dilakukan pada Mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta di dapatkan hasil adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 maret 2021 terhadap mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Fakultas Kesehatan mengatakan bahwa dari institusi belum optimal untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan dari hasil wawancara pada 10 mahasiswa keperawatan semester akhir mengatakan mengalami stres dikarenakan ada beberapa hal yang terjadi contohnya kurang referensi, ada juga yang mengatakan kurang pengetahuan terkait tugas akhir, kurang komunikasi dengan pembimbing dan sulit membagi waktu antara tugas kuliah dan tugas akhir. Tanda-tanda yang dirasakan pada saat menyusun skripsi seperti sakit kepala karena kurang beristirahat, susah tidur, dan nafsu makan berkurang.

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul "Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta" untuk membuktikan apakah Terapi Hypnofivesic efektif atau tidak untuk penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah ada pengaruh pemberian intervensi Terapi Hypnofivesic untuk mengurangi stres pada mahasiswa di kampus Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Diketuainya pengaruh Terapi Hypnofivesic terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2. Tujuan Khusus :

- a. Diketuainya karakteristik mahasiswa keperawatan yaitu usia dan jenis kelamin.
- b. Diketuainya tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Terapi Hypnofivesic.
- c. Diketuainya perbedaan stres mahasiswa sesudah dilakukan intervensi Terapi Hypnofivesic dan intervensi Terapi musik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi akademik dalam proses pembelajaran dan menambah informasi tentang pengaruh Terapi Hypnofivesic dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi

2. Manfaat praktisi

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan institusi pendidikan untuk menangani masalah tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi.

b. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai ketrampilan dasar dan bisa dilakukan oleh perawat generalis.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat membantu mahasiswa untuk mengurangi stres dengan mudah.

d. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi peneliti lain dalam membuat penelitian tentang cara mengurangi tingkat stres dengan non farmakologi.