

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Lybertha & Desiningrum (2016) menyebutkan bahwa usia dewasa awal (18 tahun) hingga 40 tahun merupakan rentang usia dan periode aktif sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi seperti universitas, institut dan akademi. Berdasarkan data dari Kemenristekdikti (2019) jumlah mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi sebanyak 8.314.120 juta jiwa. Sebagian besar menempuh pendidikan di universitas dengan persentase (70,5%), (7,09%) menempuh pendidikan di institut, (16,07%) menempuh pendidikan di sekolah tinggi, (1,74%) menempuh pendidikan di akademi, (0,02%) di akademi komunitas dan (4,55%) di politeknik baik negeri maupun swasta. Proses Pendidikan di perguruan tinggi di nilai memiliki level yang lebih tinggi. Hasil penelitian Nur (2015) sekitar 60% mahasiswa Universitas Padjajaran merasa kesulitan menyesuaikan diri akibat tuntutan akademik meliputi mahasiswa dituntut untuk mandiri dan beradaptasi dengan sistem perkuliahan, metode belajar dan program akademik yang baru setiap jenjangnya (Pragholapati & Ulfitri, 2019).

Kondisi ini merupakan salah satu bentuk stresor eksternal yang dapat memicu stres. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) stres merupakan respon psikologis berupa emosi dan kognisi yang dapat mempengaruhi fisiologis serta perilaku individu. Pernyataan sama dikemukakan oleh Barseli, Ifdil, & Fitria (2020) stres adalah suatu keadaan yang menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku pada individu. Stres merupakan salah satu produk sampingan dalam kehidupan, menurut *World Health Organization* (WHO) (2016) stres merupakan kejadian dengan peringkat-4 di dunia dengan prevalensi hampir lebih dari 350 juta. Penelitian tentang kejadian stres pada mahasiswa di beberapa universitas di dunia menyatakan sebesar 38-71%, di Asia sebesar 39,6-61,3% dan di Indonesia sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017).

Stres pada mahasiswa disebut stres akademik. Berdasarkan survey *American Psychiatric Association* (2013) salah satu yang terbesar dari sekian masalah kesehatan yang dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan respon terhadap tekanan studi yang disebabkan oleh *academic stressor*. Menurut Rahmawati dalam Barseli (2017) *academic stressor* dapat meliputi tekanan untuk menggiring prestasi berupa nilai yang baik, rasa cemas menghadapi ujian, banyaknya tugas serta berbagai tuntutan akademik yang harus di garap dan di selesaikan dalam waktu yang singkat.

Di dukung dengan penelitian Yikealo et al. (2018) dalam Mutakamilah & Wijoyo (2021) mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* mengalami stres akademik dengan persentase 71% dengan faktor minimnya fasilitas pembelajaran 40,7%; mengalami kesulitan studi 32,5%; serta beban tugas yang banyak 23,5%. Serta dalam penelitian Agus, sebanyak 47% mahasiswa merasa terbebani dengan 20-22 sks atau sekitar 7-8 mata kuliah. Merasakan beban studi di era perkuliahan sangat umum terjadi. Khususnya pada mahasiswa yang menekuni studinya di bidang medis atau ilmu kesehatan. Di tuntutan untuk mandiri dan kritis dalam menyelaraskan pengetahuan dan pengalaman (*knowledge and experiences*) baik secara kognitif, afektif, konatif dan psikomotorik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Program studi farmasi merupakan salah satu program studi yang berada di dalam Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Untuk memperoleh dan mencapai gelar apoteker (*pharmaceutical care*) harus menempuh jenjang pendidikan tinggi sebagai mahasiswa farmasi. Berdasarkan penelitian Rusdi (2015) Program studi farmasi memiliki beban teori dan praktik yang dapat memicu stres akademik. Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa Farmasi Universitas Mulawarman menyatakan, merasa kewalahan dan keteteran dengan rutinitas praktikum di laboratorium serta tugas mata kuliah yang diberikan dengan waktu yang terbatas (Rusdi, 2015).

Fenomena stres akademik yang di teliti oleh Zamroni (2015) pada mahasiswa farmasi terjadi di UIN Malang, dengan kategori tinggi (16,2%) yang didominasi oleh prodi Pendidikan Agama Islam (36,7%), *Al-Ahwal Al-Syakhsiyah* (30%),

Fisika (26,6%), Farmasi (23,3%) dan Manajemen (23,3%). Farmasi menjadi salah satu pendonor stres akademik tertinggi di UIN Malang dibandingkan prodi akutansi, perbankan, bahasa dan sastra inggris, pendidikan bahasa arab, kimia, pendidikan MI, pendidikan dokter dan hukum bisnis syari'ah. Fenomena ini juga didukung dengan Hasil survey Putri & Sumbawati (2017) kepada 36 mahasiswa D3 Farmasi Semester 4 Akademi Farmasi Surabaya, sebanyak (72,2%) menyatakan bahwa mata kuliah farmasi memiliki materi yang banyak (Amalia & Nashori, 2021).

Efek yang timbul dari stres akademik akan membawa dampak positif (*eustress*) maupun negatif (*distress*) pada mahasiswa. Berdasarkan pernyataan dari Musabiq & Karimah (2018), tergantung dari bagaimana kita menyikapinya. Positifnya, jika menyentuh kecerdasan emosi maka akan berdampak pada pengembangan diri dan ada kemauan untuk belajar dari pengalaman buruk serta meningkatkan diri menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan negatifnya, pada penurunan kemampuan studi akademik yang berkaitan dengan prestasi. Tidak hanya berkaitan dengan masalah akademik, menurut Sarafino & Smith (2012) bentuk *distress* dapat dilihat dan dinilai melalui indikator stres berupa tanda dan gejala yang terdiri dari tiga aspek yaitu berupa aspek fisiologis, psikologis (kognisi dan emosi) serta sosial (perilaku). Secara fisiologis seperti sakit kepala, gangguan tidur, ketegangan otot, kurang nafsu makan, berat badan menurun, gangguan lambung, perubahan tekanan darah, kelelahan, mual dan muntah. Sedangkan psikologis seperti perasaan tidak kuat, bingung, sensitif (mudah marah, menangis), frustrasi, kepanikan, konsentrasi menurun atau kurang fokus, tidak adanya minat dan motivasi, sosial juga ikut terbawa seperti, mengasingkan diri dari lingkungan, minder dan menyendiri, kurangnya rasa sosialisasi bahkan kejadian terparah yang dapat terjadi adalah bunuh diri (Alfariz & Taftazani, 2020).

Dari hasil wawancara yang dilakukan Irlaks, pada 10 orang mahasiswa Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, mereka mengeluh sakit kepala, dispepsia dan otot tegang. Kemudian dilakukan penelitian pada Desember 2012 didapatkan hasil sebanyak 3% mengalami somatisasi ringan,

33% sedang dan 64% berat. Yang dimana gejala tersebut merupakan efek dari stres akademik (Irlaks, 2020).

Dalam konteks stres, ada berbagai upaya pengobatan terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menyeimbangkan emosi dan kognisi serta faal. Terapi non farmakologis dapat membuka perasaan dan pikiran yang diharapkan dapat memberikan efek relaksasi yang dapat meminimalisir kondisi stres yang dialami individu. Terlebih terapi non farmakologis dapat meminimalisir dampak lanjutan yang dapat ditimbulkan dari stres serta berfokus pada psikologi positif. Jenis-jenis manajemen stress non farmakologis sangat beragam diantaranya, terapi musik, aromaterapi, relaksasi otot progresif, meditasi, hipnosis diri dan terapi humor (Widayati, Syafitri, & Wiyani, 2019).

Salah satu terobosan terapi kombinasi terbaru adalah terapi *hypnofivesic*. Terapi ini menggabungkan 2 jenis relaksasi yaitu terapi musik dan terapi *hypnosis* 5 jari. Dimana musik yang digunakan adalah musik jenis gregorian yang di buat oleh komposer musik relaksasi. Sedangkan terapi *hypnosis* 5 jari merupakan terapi pengalihan pikiran dengan membayangkan hal yang menyenangkan sambil menyentuh ke 5 jari secara berurutan. Kombinasi kedua terapi ini akan menyelaraskan cakra-cakra di dalam tubuh karena membawa gelombang *trance* (*alpha* atau *theta*) serta menginduksi emosi dan diharapkan dapat merubah persepsi buruk akibat stres (Utami, Hidayati, & Susilowati, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Utami, Hidayati, & Susilowati (2021) mengatakan bahwa terapi *hypnofivesic* berpengaruh terhadap penurunan stres, depresi dan kecemasan pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang menjalani daring selama pandemi Covid-19. Pernyataan yang sama juga dikemukakan oleh Suparman (2021) bahwa terjadi penurunan stres yang signifikan pada mahasiswa Unjani yang sedang menyusun skripsi usai di berikan terapi *hypnofivesic*. Dibuktikan dengan hasil *pretest* sebelum di berikan terapi *hypnofivesic*, sebesar (27,3%) mengalami stres ringan dan (72,7%) mengalami stres sedang. Kemudian setelah diberikan terapi *hypnofivesic* hasil *posttest* menunjukkan sebesar (95,5%) mengalami stres ringan dan (4,5%) mengalami stres sedang. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengembangkan kembali terapi *hypnofivesic* namun

dengan sasaran yang berbeda yaitu stres akademik pada mahasiswa farmasi. Dikarenakan belum ada penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa terapi *hypnofivesic* mampu menurunkan stres pada mahasiswa farmasi. Mayoritas sedang akan diteliti dan masih dalam tahap penelitian. Sehingga terapi *hypnofivesic* merupakan terobosan inovasi yang harus terus dikembangkan dan ditelaah lebih lanjut (Utami, Hidayati, & Susilowati, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 5 Mahasiswa Farmasi Semester 8 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada tanggal 6 April 2022 melalui wawancara didapatkan hasil seluruh mahasiswa mengatakan merasa frustrasi dan tertekan akibat kegiatan akademik meliputi program KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan penyusunan skripsi di waktu yang bersamaan. Meskipun hanya 2 mata kuliah namun mereka merasa kesulitan membagi waktu sehingga dalam penyusunan skripsi dan LPJ sering terbengkelai. Terlebih untuk program KKN mahasiswa diuntut dengan berbagai macam kegiatan pengabdian masyarakat dan penyuluhan kesehatan seperti dagusibu, apoteker cilik dan penyuluhan *Door To Door*. Selain itu mereka juga mengatakan merasa ketakutan menghadapi ujian. Sebanyak 3 dari 5 mahasiswa farmasi mengatakan kerap mengalami sakit kepala, tegang, menangis dan kesulitan untuk tidur. Setelah di wawancarai lebih dalam didapatkan sebanyak 40% mahasiswa farmasi belum paham terkait terapi relaksasi *hypnofivesic* dan menggunakan cara lain diluar ranah kesehatan untuk menangani stres yang dialami. Sebagai contoh pergi jalan-jalan, berbelanja, menonton dan lain sebagainya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut terkait “Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Terapi *Hypnofivesic* Berpengaruh Terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* Terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik Mahasiswa Farmasi yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui tingkat stres akademik Mahasiswa Farmasi sebelum dilakukan intervensi terapi *hypnofivesic*.
- c. Mengetahui tingkat stress akademik Mahasiswa Farmasi sesudah dilakukan intervensi terapi *hypnofivesic*.
- d. Mengetahui keefektifan terapi *hypnofivesic* terhadap stres akademik Mahasiswa Farmasi.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan akademik dalam proses pembelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada mengenai informasi pengaruh terapi *hypnofivesic* terhadap penurunan stres mahasiswa farmasi.

#### 2. Manfaat Praktisi

##### a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan untuk menangani masalah yang berkaitan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa dengan minim risiko.

##### b. Bagi Mahasiswa

Bermanfaat untuk membantu mahasiswa mengurangi stres dengan cara yang mudah.

##### c. Bagi Perawat

Dapat digunakan sebagai keterampilan dasar dalam ranah keperawatan dan mengembangkan asuhan keperawatan terutama dalam ilmu kejiwaan.

d. Bagi Peneliti Lain

Dapat menjadi sumber referensi penelitian lain tentang cara mengurangi stres dengan non farmakologis.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN