

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres ialah suatu kondisi yang sulit dihindari oleh manusia, termasuk mahasiswa. *World Health Organization* (WHO, 2018) dalam Fitriani & Imamah (2023) mengindikasikan bahwa tingkat stres mahasiswa (usia 18 – 24 tahun) menempati urutan ke-4. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia berkisar 38 – 71%, sementara di Asia sekitar 39,6 – 61,3%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia di atas 15 tahun mencapai 6,1% dari total penduduk Indonesia, atau setara 706.689 orang dan Jawa Barat menjadi salah satu dari tiga provinsi dengan tingkat gangguan mental emosional paling tinggi sebesar 6% pada tahun 2013 dan meningkat pesat menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) mengatakan bahwa stres pada mahasiswa disebut stres akademik yang berupa kondisi tertekan baik secara fisik maupun emosional sebagai respon terhadap penilaian subjektif terkait situasi akademik. Ross dalam Musabiq & Karimah (2018) mengatakan sumber stres yang dialami oleh mahasiswa disebut stresor akademik. Stresor ini berhubungan dengan aktivitas perkuliahan yang biasanya berasal dari tuntutan atau tekanan akademik yang melampaui kemampuan mereka sehingga berdampak pada munculnya stres yang meliputi respon fisik, emosional dan kognitif. Stresor akademik ini berupa banyaknya tugas dengan deadline yang mepet, nilai ujian yang jelek, materi perkuliahan yang sulit dipahami dan adanya jadwal praktik (Fitriani & Imamah, 2023).

Contoh stresor akademik yang disebutkan diatas itu dialami oleh semua mahasiswa, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir itu ada stresor lainnya yakni tugas akhir. Menurut Situmorang (2017), tugas akhir ini dapat berupa karya tulis ilmiah, skripsi atau non-skripsi, serta menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar studinya. Sebagian mahasiswa berpikir karya tulis ilmiah membantu mereka belajar banyak hal baru, meningkatkan kemampuan untuk berpikir kritis, dan memupuk rasa tanggung jawab.

Namun bagi mahasiswa lainnya, karya tulis ilmiah ini dapat menjadi sumber stres. Mahasiswa merasa terbebani karena proses penulisan karya tulis ilmiah yang sering menyita waktu dan pemikiran. Sulit untuk menemukan literatur, kurangnya pengalaman dalam menulis karya ilmiah, ketidakmampuan untuk mengendalikan jadwal yang ketat saat menyusun tugas akhir, kekurangan dukungan dan kesulitan menjalin komunikasi yang konstruktif dengan dosen pembimbing adalah masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat memunculkan stres (Situmorang, 2017).

Karya tulis ilmiah menjadi stresor akademik dari sisi eksternal, sedangkan stresor akademik dari sisi internal itu berkaitan dengan teori Bandura dalam Situmorang (2017) yakni keyakinan diri. Keyakinan diri yang tinggi dalam menyusun karya tulis ilmiah memberikan keyakinan kepada mahasiswa bahwa mereka mampu bertahan dan beradaptasi secara positif terhadap berbagai kesulitan sehingga mereka dapat bangkit setelah kegagalan. Sebaliknya, keyakinan diri yang rendah membuat mahasiswa tidak yakin akan kemampuan mereka dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah, yang mengakibatkan rasa khawatir akan masalah dan cemas yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan tingkat stres (Handara, Irafahmi, & Malang, 2021).

Mahasiswa yang mengalami stres akan merasakan dampak pada pada pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan mereka. Pemikiran negatif ini seperti hilangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas berlebihan dan takut gagal. Selain itu, gejala seperti sulit tidur, perasaan gelisah, mudah marah dan menangis juga dapat muncul. Bahkan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres cenderung melakukan bunuh diri. Hal ini disebabkan oleh ketakutan mereka akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik (Fitriani & Imamah, 2023).

Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan kejadian mahasiswa stres akan penyelesaian tugas akhir yang semakin hari semakin meningkat. Menurut Setyawan (2023), pada tahun 2023 ditemukan sebanyak 7 kasus mahasiswa tingkat akhir yang melakukan aksi bunuh diri yang dilatarbelakangi oleh alasan stres hingga depresi akan penyelesaian tugas akhir yang tak kunjung usai. Kejadian ini menunjukkan peningkatan signifikan dari kejadian 2 kasus mahasiswa bunuh diri pada tahun 2022 yang ditemukan oleh (Hutahean, 2022).

Penelitian Asanta et al., (2022) menunjukkan hasil *p-value* 0,000 dan nilai kekuatan korelasi yang positif yaitu $r = 0,3999$ yang berarti adanya hubungan yang kuat antara stres penyusunan tugas akhir dengan kejadian bunuh diri pada mahasiswa jurusan Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin berat stres yang dialami maka akan semakin tinggi pula keinginan untuk bunuh diri.

Prevalensi kejadian stres banyak terjadi pada mahasiswa keperawatan Indonesia jika dibandingkan dengan mahasiswa keperawatan di negara lain. Hal ini disebabkan karena kurikulum yang dikembangkan, mereka banyak mendapatkan paparan klinik di masa studi akademiknya.

Kurikulum jurusan keperawatan di Indonesia memiliki jam klinik sekitar 1711-2346. Sedangkan kurikulum keperawatan di negara lain (mahasiswa keperawatan Amerika Serikat hanya diminta untuk menyelesaikan sekitar 1000 jam klinik sebelum lulus, sementara di Hongkong itu sekitar 500 jam klinik) (Setyawati & Murniati, 2018).

Berbagai penelitian juga mengemukakan kejadian stres ini sering terjadi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Nurrahmi dalam Rahmadina & Putri (2023) dan Rahakratat et al.,(2021) bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lain. Mereka memiliki kewajiban untuk menjalankan praktik klinik dan praktik laboratorium sekaligus mendapatkan tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir. Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Hatmanti dan Septianingrum dalam Tabroni et al., (2021) di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menemukan bahwa sekitar 62% atau setara dengan 149 mahasiswa keperawatan itu mengalami stres berat. Penelitian yang dilakukan oleh Setyawati & Murniati (2018) pada 95 mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa 71,5% atau setara dengan 68 mahasiswa ini mengalami stres sedang. Sarfika dalam Tabroni et al. (2021) melakukan penelitian serupa pada mahasiswa keperawatan dan menunjukkan hasil bahwa mereka mengalami stres sedang (83,6%) atau setara dengan 102 orang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Putra (2023) dan Ridwan (2023) mengatakan bahwa tidak semua perguruan tinggi negeri (PTN) di Indonesia memiliki jurusan keperawatan. Beberapa PTN yang menyediakan jurusan ini diantaranya seperti Universitas Indonesia (UI), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Airlangga (UNAIR), Universitas

Diponegoro (UNDIP) dan lainnya. Sedangkan menurut data yang tertera di Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa 37 dari total 38 kampus Politeknik Kemenkes Kesehatan ini menyediakan jurusan keperawatan. Oleh karena itu, apabila dibandingkan dengan perguruan tinggi negeri lainnya, kejadian stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan ini lebih banyak terjadi di lingkungan kampus Poltekkes Kemenkes.

Masalah lain yang memperberat kejadian stres pada mahasiswa jurusan keperawatan di Poltekkes Kemenkes ini terletak pada kurikulum yang diterapkan. Kurikulum yang dikembangkan oleh Poltekkes Kemenkes itu memiliki jam klinik yang terbilang banyak. Salah satunya seperti di kampus Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, untuk mahasiswa program studi Sarjana Terapan Keperawatan memiliki jam klinik sebanyak 3227 dan 1944 jam klinis untuk program studi D3 Keperawatan. Jika dilihat dari jumlah jam klinik pada mahasiswa tingkat akhir dari kedua program studi tersebut, untuk D3 Keperawatan memiliki sebanyak 436 jam klinik dan 278 jam klinik untuk Sarjana Terapan Keperawatan. Maka dapat disimpulkan bahwa jam klinik D3 Keperawatan lebih banyak dari pada jam klinik Sarjana Terapan Keperawatan (Tim ADAK, 2020).

Salah satu penanganan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan dalam menurunkan stres pada penyelesaian karya tulis ilmiah ini yaitu metode manajemen stres dengan melakukan teknik non-farmakologis seperti *expressive writing therapy*, relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif dalam Aninda (2023). *Expressive writing therapy* lebih efektif dibandingkan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif, dibuktikan dengan penelitian Anggarawati et al (2021) menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah melakukan *expressive*

writing therapy pada skor stres mahasiswa tingkat akhir didapatkan penurunan rerata skor sebanyak 14,62 dari nilai pre-test 35,31 menjadi 20,69. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayati et al., (2020), menunjukkan skor rerata stres sebelum diberikan *expressive writing therapy* itu sebesar 21,20 dan setelah dilakukan intervensi itu menurun menjadi 13,84. Serta pada penelitian Nevy dalam Hidayati et al., (2020) menunjukkan skor rerata stres sebelum diberikan *expressive writing therapy* itu 15,82 dan setelah diberikan terjadi penurunan skor rerata menjadi 7,82. Maka dapat dikatakan penerapan *expressive writing therapy* itu efektif terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian Affandi (2017), menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan relaksasi napas dalam pada skor stres mahasiswa tingkat akhir didapatkan penurunan skor rerata sebanyak 4,78 dari nilai pre-test 25,10 menjadi 20,32. Selain itu, pada penelitian Utami (2018) menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan relaksasi otot progresif pada skor stres didapatkan penurunan skor rerata sebanyak 2,67 dari nilai pre-test 19,00 menjadi 16,33. Berdasarkan hasil rerata dari ketiga intervensi diatas, menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* lebih efektif daripada relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stres. Relaksasi napas dalam juga dikatakan lebih efektif dari relaksasi otot progresif, seperti yang ditunjukkan pada perbedaan nilai rerata keduanya.

Pennebaker dan Beal dalam Hamdiah et al., (2020) mengatakan bahwa *expressive writing therapy* adalah metode sederhana yang dapat mendorong orang untuk menuliskan apa yang mereka pikirkan atau mengungkapkan emosi serta perasaan mengenai hal-hal yang mereka

hadapi. Pennebaker menganjurkan untuk melakukan terapi ini dalam jangka waktu 15 - 30 menit setiap hari selama 3 hingga 4 hari. Jika dilakukan kurang dari 3 hari, hasilnya mungkin tidak optimal dan jika dilakukan lebih dari 4 hari, klien mungkin merasa jenuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Imamah (2023), Anggarawati et al., (2021) dan Ridfah & Psikologi (2023) yang melakukan terapi ini selama 4 hari berturut-turut dan menunjukkan hasil bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan skor stress. Terapi ini dianggap mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja serta tidak membutuhkan waktu yang lama atau biaya yang tinggi.

Nursolehah & Rahmiati (2022) mengatakan proses katarsis yang dihasilkan dari menulis ekspresif dapat bermanfaat bagi setiap orang karena dapat mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Terapi ini adalah cara yang dapat dilakukan untuk melepaskan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik karena pikiran mereka lebih jernih, perasaan lebih nyaman, segar, rileks dan lega.

Expressive writing therapy ini dapat dilakukan secara langsung antara subjek penelitian dan peneliti atau secara tidak langsung dengan penyampaian intervensi yang menggunakan media secara *online*. Metode dalam psikoterapi *online* ini bisa dilakukan dengan mengetik melalui *email* atau *chat*. Dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridfah (2023) menunjukkan penurunan skor stres yang signifikan. Pada kelompok intervensi yang diberikan *expressive writing therapy* secara online menunjukkan penurunan skor stres dari 7,5 menjadi 2,6. Sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diminta untuk menuliskan kegiatan yang dilakukan pada hari itu menunjukkan penurunan skor dari 4 menjadi 3,2.

Expressive writing therapy juga dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya, seperti teknik relaksasi napas dalam. Untuk mengatasi masalah kejiwaan seperti depresi, stres dan kecemasan, relaksasi napas dalam adalah jenis terapi relaksasi yang sangat membantu. Keyakinan di balik teknik ini adalah bahwa tubuh dapat mengurangi ketegangan dengan menanggapi stimulus pikiran. Relaksasi napas dalam dapat dilakukan dalam posisi terbaring atau duduk. Pelaksanaan teknik ini harus membuat klien merasa nyaman sehingga mereka dapat tenang. Relaksasi napas dalam juga salah satu metode yang paling efektif untuk menenangkan klien dari perasaan tidak nyaman yang muncul ketika pikiran negatif mendominasi (Rais, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kampus Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya khususnya mahasiswa tingkat akhir jurusan D3 Keperawatan pada tanggal 15 Januari 2024, peneliti melakukan wawancara dan memberikan kuesioner berupa instrumen *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)* kepada 10 orang mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan karya tulis ilmiah dan menunjukkan adanya masalah stres. Didapatkan 4 orang mengalami stres ringan, 5 orang mengalami stres sedang, 1 orang mengalami stres berat. Mahasiswa yang mengisi instrumen tersebut belum ada yang pernah diberikan intervensi *expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan skor stres, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skor Stres Dalam Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, secara umum permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini dipicu oleh tekanan dari tuntutan karya tulis ilmiah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *Expressive Writing Therapy* dan relaksasi napas dalam terhadap skor stres dalam penyelesaian karya tulis ilmiah pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan *Expressive Writing Therapy* dan relaksasi napas dalam terhadap skor stres dalam penyelesaian karya tulis ilmiah pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengetahui gambaran karakteristik responden
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi rerata skor stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- 1.3.2.3 Menganalisis perbedaan rerata skor stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- 1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata skor stres sesudah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Klien

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat digunakan menjadi salah satu tindakan yang efisien dalam mengurangi stres.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan tentang penelitian ilmiah yang bermanfaat terutama bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya untuk melengkapi hasil penelitian

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dan komparasi (perbandingan) untuk penelitian selanjutnya

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	(Hidayati et al., 2020)	Terapi <i>Expressive Writing</i> Menurunkan Stres Tugas KTI Pada Mahasiswa	Hasil <i>p-value</i> pada penelitian ini sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi <i>expressive writing</i> ini efektif menurunkan stres pada mahasiswa prodi D3 keperawatan tingkat akhir.	Waktu penerapan intervensi, tempat penelitian, sampel penelitian dan metode penelitian yang digunakan <i>two group with pre test – post test</i> .
2	(Anggarawati et al., 2021)	Efektivitas Terapi <i>Expressive Writing</i> Dengan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Hasil dari penelitian ini penerapan terapi <i>expressive writing therapy</i> terbukti efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir.	Waktu penerapan intervensi dan tempat penelitian.
3	(Fitriani & Imamah, 2023)	Penerapan <i>Expressive Writing Therapy</i> Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta	Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres setelah dilakukan terapi dimana Nn. F dengan skor 24 menjadi 16 dan Nn. P dengan skor 25 menjadi 18, keduanya sudah masuk dalam kategori stres ringan.	Waktu penerapan intervensi, tempat penelitian dan metode penelitian yang digunakan <i>two group pre – post test</i>
4	(Affandi, 2017)	Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Pada uji ini didapatkan hasil nilai $p=0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi <i>expressive writing</i> berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.	Waktu penerapan intervensi, tempat penelitian dan teknik pengambilan sampling.

5	(Rais, 2023)	Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022	Setelah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa responden yang sebelumnya itu sebanyak 7 orang atau setara dengan 46,7% ini termasuk dalam stres sedang menunjukkan penurunan menjadi 2 orang atau setara dengan 13,3%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terapi kognitif relaksasi napas dalam ini berpengaruh terhadap tingkat stres.	Waktu penerapan intervensi, tempat penelitian, sampel penelitian dan metode penelitian yang digunakan <i>two group pre teset – post test</i>
---	--------------	--	---	--

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan studi penelitian sebelumnya, yakni pada waktu penerapan intervensi, tempat penelitian, jumlah sampel dan metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menerapkan dua intervensi, yaitu *expressive writing therapy* yang dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam. Dari sekian pencarian jurnal yang dilakukan oleh peneliti, belum ada penelitian mengenai *expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam. Oleh karena itu, peneliti melakukan kombinasi *expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam agar skor stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah dapat menurun secara signifikan.