

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Stres merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan. Stres akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatis pada tubuh yang menyebabkan peningkatan ketegangan otot, tekanan darah meningkat, pusing, gangguan pencernaan, kelelahan, kecemasan, kemarahan, dan ketakutan. Wanita memiliki risiko tinggi terhadap stres karena penahanan dari kehidupan sosial, lingkungan, dan perilaku (Ilmi, Dewi, and Rasni, 2017).

Menurut *American Psychological Association*, stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. 44% orang dewasa mengatakan mereka berolahraga atau berjalan untuk mengelola stres dan 47% mengatakan mereka mendengarkan musik 37% orang menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga untuk mengurangi stres (Pratiwi, 2019).

Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. *World Health Organization*

(WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stres (Kemenkes, 2018).

Menurut *American Psychological Association* (2013) Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut (*Klinik Community Health Centre*, 2010) bahwa penyebab stres dapat dipicu karena lingkungan, stressor lingkungan, fisiologis, pikiran, maupun proses pembelajaran. Penanganan stres bisa dari farmakologi dan non farmakologi, Salah satu penurunan tingkat stres non farmakologi yaitu relaksasi otot, relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu jenis terapi relaksasi dengan cara menegangkan otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu, relaksasi otot progresif juga menggunakan metode yang terdiri dari peregangan dan relaksasi sekelompok otot dan mengurangi ketegangan otot pada perasaan rileks. Penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu 30,76% stres tinggi dan 69,23% stres sedang (Pratiwi, 2019).

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Helena and Daulima, 2018). Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan

merupakan prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot. Proses relaksasi melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan otot dengan memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan rileks dan merasakan ketegangan menghilang (Astutik, 2017).

Menurut Alvin bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang di hadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi (Nasution, 2018).

Berdasarkan dari hasil wawancara calon peneliti kepada ketua angkatan profesi ners FKM UMI angkatan XII tahun 2021, Di dapatkan data berupa jumlah mahasiswa profesi ners sebanyak 128 orang mahasiswa yang akan menjadi sampel pengetahuan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Muslim Indonesia selama masa pandemi sehingga menjadi saya untuk mengangkat judul ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa ners selama pandemi covid-19 di Universitas Muslim Indonesia.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres mahasiswa ners selama pandemi covid-19 di Universitas Muslim Indonesia?

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada mahasiswa ners di Universitas Muslim Indonesia.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada mahasiswa ners di Universitas Muslim Indonesia.
- c. Untuk mengetahui pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada mahasiswa ners di Universitas Muslim Indonesia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan dan konseling dalam menerapkan pengaruh pemberian teknik

relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa ners di Universitas Muslim Indonesia.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa Ners, manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan memberikan penanganan bagi mahasiswa ners yang mengalami dampak tingkat stres di saat masa pandemi covid-19.