

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari Civitas Akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat (Kholidah & Alsa, 2012)

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidak seimbangan homeostasis yang diakibatkan oleh stres yang berasal dari tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik contohnya tugas kuliah. Mahasiswa dalam perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan belajar. Tuntutan belajar yang tinggi mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dalam akademik. Tekanan dalam bidang akademik, menyebabkan perasaan bimbang, sehingga terjadi stres (Risdiantoro & Hasanati, 2016)

Stres menjadi penyakit urutan ke-4 di dunia yang dialami pada lebih dari 350 juta penduduk (WHO, 2014). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskdesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 14 juta orang atau 6% dari populasi penduduk Indonesia pada rentang usia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala-gejala stres, depresi dan kecemasan (www.depkes.go.id).

Hal ini menunjukkan bahwa remaja rentan untuk mengalami stres dan depresi. Menurut Szalavitz (2011) angka kejadian stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih, 2019) dihasilkan data bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi dari pada mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa keperawatan fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia sebanyak 8 orang mengaku merasa stres saat menjalani proses perkuliahan.

Apabila stres akademik menjadi kronik maka akan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan berupa depresi dan masalah/penyakit fisik dan ataupun gangguan jiwa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dikategorikan normal, namun apabila stres itu berat, sering dan berkepanjangan dapat menurunkan pencapaian akademik, mengganggu kemampuan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kehidupan kampus, bahkan dapat pula menyebabkan penggunaan obat-obat terlarang dan cenderung akan merusak perilaku (Pourrajab et al., 2014)

Stres dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu ada yang dilakukan secara farmakologi ataupun secara non farmakologi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk manajemen stres yaitu dengan melakukan teknik afirmasi positif.

Afirmasi adalah istilah yang tidak asing lagi, terutama bagi yang menyukai pengetahuan pemberdayaan diri. Afirmasi dianalogikan dengan serangkaian kata positif yang dimaksudkan untuk diucapkan ke diri sendiri, walaupun sebenarnya terdapat beberapa teknik afirmasi lainnya. Teknik afirmasi sangat mudah, yaitu hanya perlu mengulang-ulang kalimat afirmasi di berbagai kesempatan. Justru karena demikian mudahnya teknik afirmasi ini, tidak banyak orang yang mau melakukannya secara konsisten, sehingga tidak banyak pula yang memperoleh manfaat yang luar biasa dari teknik afirmasi yang sederhana ini. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2012) didapatkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif pada anak usia sekolah terhadap tingkat kecemasan akibat hospitalisasi di ruang Bougenvile RSUD Kudus. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sandra et al., 2016). yang mendapatkan adanya pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi Benign Prostatic Hyperplasia (BPH). Berdasarkan hasil penelitian, bahwa dengan melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang. (Zami, 2019)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah afirmasi positif memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik mahasiswa keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran stres akademik, sebelum dan sesudah afirmasi positif pada kelompok intervensi
- b) Untuk mengetahui gambaran stres akademik, sebelum dan sesudah afirmasi positif pada kelompok kontrol.
- c) Untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik pada kelompok intervensi
- d) Untuk mengetahui uji perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan dalam melakukan penelitian dan sebagai pengalaman ilmiah dalam melakukan penelitian

2. Bagi Institusi

Sebagai salah satu solusi untuk digunakan dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya dengan metodologi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.