

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir yaitu menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar. Mahasiswa tingkat akhir merupakan masa sulit bagi mahasiswa, karena rentan mengalami stres berlebihan yang disebabkan proses yang di lalui dan menuntut bagi mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu tugas akhir. Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang disusun mahasiswa berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan merupakan karya ilmiah yang ditulis berdasarkan hasil penelitian (Afryan, 2019). Karya tulis ilmiah merupakan proses metode pembelajaran yang dilakukan untuk mengevaluasi mahasiswa selama belajar diperguruan tinggi. Faktor penghambat mahasiswa dalam menyusun karya tulis ilmiah antara lain mencari buku referensi tidak tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu yang berdampak pada diri mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami risiko perkembangan masalah kesehatan mental lebih tinggi dengan tanda gejala stres yang dialami dibandingkan dengan mahasiswa baru (Aslan & Akturk, 2018).

Stres merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari dalam keberadaan manusia. Stres merupakan jenis kecemasan yang berulang, penyebab utama mahasiswa menjadi stres adalah adanya tekanan atau tuntutan dari perguruan tinggi. Sumber stres tidak jauh diantara keterkaitan mahasiswa dengan krisis akademik. Mahasiswa tingkat akhir memiliki stressor akademik yang melampaui sumber daya yang di miliki yang berakibat pada stres yang meliputi respon fisik, emosional, dan kognitif terhadap stres yang dialami (Diaz & Budiman, 2019).

Mahasiswa yang mengalami stres biasanya mengalami gejala sulit tidur, perasaan gelisah, mudah marah, mudah menangis. Dampak stres

yang muncul pada diri seseorang antara lain merasakan sakit kepala, insomnia, gangguan kecemasan dan depresi. Seseorang yang mengalami stres secara berkelanjutan akan mengalami penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan gangguan irama jantung. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres rentan mengalami risiko bunuh diri dikarenakan perasaan takut akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir. Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan beberapa faktor di antaranya menghadapi tugas akhir yang mengharuskan mahasiswa lulus tepat waktu, motivasi yang berasal dari diri mahasiswa, persepsi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akhir serta stressor akademik (Poliana, 2021).

WHO (*World Health Organization*) tahun 2018, prevalensi stres pada mahasiswa yang tinggi sekitar 350 juta orang dan mencapai pada peringkat ke-4, angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dunia dengan tingkat stres sedang 1-3% (WHO, 2018). Sedangkan, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 706.689 jiwa. Sedangkan, di Jawa Tengah dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Jawa Tengah peringkat ke-3 dengan jumlah gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia 15 tahun keatas sebanyak 95.461 (Risksedas, 2018). Pada penelitian Romadhon (2020) pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang di Universitas Kusuma Husada bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sebanyak 20 (78,8%). Dan penelitian yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dari 54 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi 51,9% mengalami stres berat (Oryza, 2016).

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat metode manajemen stres dengan teknik farmakologis dan non farmakologis. Salah satu teknik untuk mengurangi keadaan stres yaitu teknik non farmakologis dengan cara relaksasi, seperti; terapi tertawa, aroma terapi, meditasi, dan terapi *expressive writing*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan pada diri mahasiswa terutama stres dapat melakukan terapi *expressive writing*. Teknik terapi *expressive writing* mudah

dilakukan, tidak memiliki efek samping, dan tidak memerlukan biaya dibandingkan dengan terapi non-farmakologi lainnya. Hasil penelitian, Park (2015) dalam Paramita (2020) pada mahasiswa yang menulis tentang apa yang dirasakan saat sedang menyelesaikan tugas akhir yang dilakukan secara berkala menunjukkan bahwa dapat mengurangi stres. Tujuan dari terapi *expressive writing* adalah : mengurangi rasa cemas dan perasaan gelisah berlebihan pada mahasiswa yang berdampak pada penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan jurnal penelitian Hidayati dan Paramita, (2020) dengan penerapan terapi *Expressive Writing* di Stikes Bahamada Slawi dilakukan pada bulan April 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Hasil dari data stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing* yang mengalami stres sedang sebanyak 14 mahasiswa (56%). Dari hasil penerapan terapi *Expressive Writing* menunjukkan data mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 6 orang (24%). Hasil penelitian terapi *Expressive Writing* dilihat sebelum dilakukan terapi rata-rata diperoleh sebesar 21,20 dan menurun setelah dilakukan *Expressive Writing* sebesar 13,84. Dari hasil penelitian didapatkan nilai P value yaitu $0,00 < (\alpha = 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi *Expressive Writing* terhadap stres pada mahasiswa prodi D3 keperawatan tingkat akhir stikes bahamada.

Teknik *Expressive Writing* terapi merupakan cabang dari terapi ekspresif yang berkonsentrasi pada emosi. Menulis dapat melampiaskan emosi, marah yang di rasakan pada seseorang. Fokus penelitian mengembangkan ekspresi emosional melalui teknik menulis, dimana ekspresi emosional dituangkan selama menulis. Terapi *Expressive Writing* dapat membantu mahasiswa mengurangi stres yang disebabkan oleh ujian yang akan datang. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan terapi *Expressive Writing* terbukti dapat menjadi program efektif untuk mengurangi kecemasan, stres dan mencegah depresi pada mahasiswa (Shen, *et al.*,2018).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada Maret 2023 melalui *Google Form* yang telah saya sebar pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Dari hasil *Google Form* yang sudah di isi mahasiswa tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta mendapatkan hasil 47 mahasiswa, yaitu : 8 (18%) orang mahasiswa mengalami stres ringan, 33 (70%) orang mahasiswa mengalami stres sedang dan 6 (12%) orang mahasiswa mengalami stres berat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada Meret 2023 melalui *Google Form* yang diserbarkan kembali pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Kusuma Husada. Dari hasil *Google Form* yang sudah di isi mahasiswa tingkat akhir didapatkan hasil 41 mahasiwa dengan yang mengalami stres ringan sebanyak 7 (17%) orang, yang mengalami stres sedang sebanyak 27 (65%) orang, serta 7 (17%) orang mahasiswa mengalami stres berat.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan diatas penulis tertarik untuk membahas dan mempelajari lebih lanjut kasus tersebut di Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Terapi *Expressive Writing* Pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas fokus rumusan masalah yang dapat di rumuskan dari karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana penerapan terapi *Expressive Writing* terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu menggambarkan tingkat stres mahasiswa dengan penerapan *Expressive Writing* dalam menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah di Universitas Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat stres mahasiswa sebelum di lakukan penerapan *Expressive Writing* di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat stres mahasiswa sesudah di lakukan penerapan *Expressive Writing* di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perkembangan tingkat stres sebelum dan sesudah di lakukan penerapan *Expressive Writing* di Universitas Aisyiyah Surakarta.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Expressive Writing* di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan ilmu terhadap masyarakat umum dalam metode menurunkan stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah di Universitas Aisyiyah Surakarta setelah di lakukan metode penerapan *Expressive Writing*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini menambah keluasan sumber informasi dalam penelitian pengembangan institusi pendidikan dalam metode menurunkan stres pada mahasiwa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah di Universitas Aisyiyah Surakarta setelah di lakukan penerapan *Expressive Writing*.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan riset keperawatan dalam prosedur penelitian dan pendidikan kesehatan dalam metode menurunkan stres pada mahasiwa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah di Universitas Aisyiyah Surakarta setelah di lakukan penerapan *Expressive Writing*.

4. Secara Teoritis

Kegiatan penelitian ini dapat dijadikan sebagai menambah pengetahuan tentang pengertian dan faktor stres yang di alami mahasiswa tingkat akhir dan mengetahui tingkat stres mahasiswa, serta juga di harapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis yang di pelajari.