

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mereka dipersiapkan untuk menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi dasar dan harapan bangsa (Afryan *et al.*, 2019). Salah satu program studi yang sering diambil adalah program studi sarjana keperawatan. Program studi sarjana keperawatan merupakan salah satu program studi yang dianggap memiliki tuntutan yang besar karena berkaitan dengan pelayanan kesehatan dan pemberian asuhan keperawatan, dimana mahasiswa belajar keras dalam kaitannya dengan kesehatan (Kusuma *et al.*, 2021). Mahasiswa sarjana keperawatan dinyatakan lulus dari akademik jika telah memenuhi standar nilai kelulusan yang telah ditetapkan dan telah menyelesaikan tugas akhir skripsi (Afryan *et al.*, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi akan menghadapi tekanan yang lebih dibandingkan pada mahasiswa pada umumnya yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing. Faktor eksternal antara lain minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam mencari tema, judul, alat ukur, referensi. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan kesulitan tersebut mahasiswa akan mengalami kecemasan, stres, frustrasi, kehilangan motivasi (Cahyani dan Akmal, 2017).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu karena antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu mempersiapkan diri untuk mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu *ansietas* atau kecemasan (Indriyati *et al.*, 2021)

Data WHO menunjukkan sebanyak 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan diakibatkan karena kecemasan. Populasi usia dewasa muda memasuki angka 150 juta jiwa dan 57 % dari total populasi tersebut kemungkinan menderita kecemasan disebabkan oleh beban tugas selama menempuh pendidikan. Di Asia terdapat 65 juta jiwa usia dewasa muda yang mengalami masalah kecemasan saat menempuh pendidikan dan didominasi kalangan mahasiswa pada tingkat akhir (Indriyati *et al.*, 2021).

Berdasarkan data Kementerian Republik Indonesia (2019) Tingkat kecemasan pada usia dewasa muda telah mencapai nilai 6 juta jiwa dengan tingkat kecemasan sedang – berat, dan penyebab utamanya adalah kesulitan adaptasi diri, kemampuan akademik (internal), hambatan lingkungan seperti masalah sosial ekonomi (eksternal). Prevalensi jumlah gangguan jiwa di Indonesia semakin meningkat yang ditunjukkan dari data masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71% naik dari tahun 2013 yang berjumlah 4,7% hasil tersebut mengalami peningkatan sekitar 3,01%. Prevalensi jumlah gangguan mental emosional (kecemasan dan depresi) pada usia >15 tahun menurut kabupaten/kota Surakarta 5,51% (Riskesdas, 2018).

Pada penelitian Savitsky *et al.*, (2020) didapatkan hasil mahasiswa dengan kecemasan sedang yaitu 42,8% (30,8% di antara laki-laki dan 44,7% di antara perempuan, nilai p uji X<sup>2</sup> = 0,21) dan dengan kecemasan berat adalah 13,1% (0% di antara laki-laki dan 14,9% di antara perempuan, nilai p dari uji X<sup>2</sup> = 0,03). Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian dari Silalahi (2021) didapatkan hasil data tingkat kecemasan di STIKES Katolik St.Vincentius bahwa 21 (38%) responden memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 13 (23.2%) responden tidak ada kecemasan, 11 (19.6%)

responden memiliki tingkat kecemasan berat, 7 (12.5%) responden memiliki tingkat sedang, dan 4 (7.1%) responden memiliki tingkat kecemasan ringan. Ditinjau dari pengalaman yang tidak menyenangkan selama mengikuti pembelajaran semester akhir, didapatkan (38.1%) responden memiliki kecemasan sangat berat.

Dampak kecemasan pada mahasiswa akan terlihat seperti gelisah, gugup, tidak tenang, sakit kepala, pusing, sering marah, sulit tidur, dan pikiran menjadi kacau (Wakhyudin dan Putri, 2020). Mahasiswa yang mengalami cemas, stres, kurang motivasi, dan lain-lain akan cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi (Wahyuningtiyas *et al.*, 2019).

Berdasarkan kondisi tersebut perlu adanya penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan intervensi farmakologis ataupun non farmakologis (Gerliandi *et al.*, 2021). Terapi farmakologis membutuhkan waktu lama sehingga membutuhkan biaya yang cukup banyak. Terapi farmakologis juga dapat menimbulkan efek samping bagi tubuh (Ananda dan Tahiruddin, 2020). Sedangkan terapi non farmakologis mempunyai keuntungan, yaitu lebih murah, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan (Diana, 2019). Bentuk intervensi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri adalah terapi *mindfulness* (Alimuddin, 2020).

*Mindfulness* merupakan suatu latihan agar seseorang menyadari tentang kondisi sehingga mampu membuat tujuan dan fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku untuk meningkatkan kapasitas dalam menghadapi masalah. Intervensi *Mindfulness Spiritual Islam* merupakan salah satu intervensi non farmakologis keperawatan dengan menggunakan pendekatan spiritual islam yang bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis dan gangguan jiwa, seperti kecemasan, stress, dan depresi (Asiah *et al.*, 2019).

*Mindfulness Spiritual Islam* merupakan terapi yang mengadopsi teori keperawatan adaptasi Callista Roy, dimana berfokus pada psikologis dengan pemberian motivasi kemudian timbul kesadaran dan penerimaan akan kondisinya. Model konsep dan teori Roy menekankan pada aspek fisik dan psikis sehingga terbentuk perilaku adaptif (Rohmawati *et al.*, 2020).

Pada penelitian Munif *et al.*, (2019) didapatkan bahwa *Mindfulness Spiritual Islam* efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Safitri *et al.*, (2021) di dapatkan *Mindfulness Spiritual Islam* efektif menurunkan kecemasan persalinan di masa pandemi COVID-19 dengan nilai p value 0,001. Terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan *Mindfulness Spiritual Islam* dengan skor kecemasan 200% lebih tinggi dibandingkan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan.

Didapatkan hasil penelitian dari Akbari *et al.*, (2019) yaitu setelah diberikan intervensi *aromaterapy peppermint essence* rata-rata skor kecemasan  $2,32 \pm 0,97$  dan  $2,10 \pm 1,42$ , dengan antara kelompok perlakuan dan kelompok control tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan pada penelitian Munif *et al.*, (2019) didapatkan hasil penelitian setelah diberikan terapi *mindfulness spiritual islam* menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswa pada kelompok intervensi menurun dari  $20,6 \pm 2,97$  menjadi  $11,4 \pm 5,81$  setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol rerata tingkat kecemasan siswa sedikit menurun dari  $19,7 \pm 2,82$  menjadi  $17,8 \pm 5,01$ . Dari data tersebut dapat disimpulkan *Mindfulness Spiritual Islam* lebih efektif untuk mengatasi kecemasan.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 6 Maret 2022 di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Peneliti melakukan studi pendahuluan dalam bentuk wawancara secara acak kepada 8 mahasiswa semester 8 Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas

'Aisyiyah Surakarta. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan 5 mahasiswa merasa cemas, putus asa dan tidak nafsu makan ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing dan kesulitan dalam pencarian referensi saat pengerjaan skripsi atau tugas akhir, terdapat 2 mahasiswa yang cemas dan bingung dengan keinginan ketika lulus langsung bekerja atau melanjutkan pada program profesi ners dan terdapat 1 mahasiswa yang mengatakan cemas tidak dapat membagi waktu antara kuliah, pengerjaan tugas akhir dan bekerja.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tema "Pengaruh Terapi *Mindfulness Spiritual Islam* Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta'".

## B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah ada Pengaruh Terapi *Mindfulness Spiritual Islam* Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta?'"

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi *Mindfulness Spiritual Islam* Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan sebelum diberikan terapi *Mindfulness Spiritual Islam*.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan setelah diberikan terapi *Mindfulness Spiritual Islam*

- c. Menganalisis pengaruh terapi *Mindfulness Spiritual Islam* terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

#### D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka kesadaran disertai dengan peningkatan motivasi spiritual dan pendekatan kepada Allah SWT sehingga dapat membangun persepsi yang baik pada penerimaan diri dan mengurangi kecemasan.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai awal mula mendapat informasi, menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh *mindfulness spiritual islam* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan dan dapat diterapkan sebagai pengetahuan baik dalam perkuliahan maupun praktek di lapangan.

3. Bagi Penulis

Sebagai tambahan pengalaman dan tambahan ilmu pengetahuan melalui penelitian penerapan terapi *mindfulness spiritual islam* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan.

4. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana baru yang positif dalam peningkatan proses keperawatan pada pasien khususnya dalam mengurangi kecemasan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmiah tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan dan dapat dijadikan sebagai studi perbandingan pada peneliti lainnya yang mempunyai minat topik sama tentang *mindfulness spiritual islam* sebagai salah satu intervensi dalam penurunan kecemasan.

#### E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis menemukan beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan yang berhubungan dengan Mindfulness Spiritual Islam diantaranya adalah :

1. Munif *et al.*, (2019) melakukan penelitian yang berjudul “*Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students*”. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh Islamic spiritual mindfulness dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan. Metode penelitian ini menggunakan *pre-post quasi-experimental design with a control group*. Partisipan adalah 36 mahasiswa S1 keperawatan yang beragama Islam dan mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Para peserta dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima kesadaran spiritual Islam dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Depresi Anxiety Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat stres siswa pada intervensi kelompok menurun dari  $20,6 \pm 2,97$  menjadi  $11,4 \pm 5,81$  setelah intervensi. Sementara itu, di kelompok kontrol, rata-rata tingkat stres siswa sedikit menurun dari  $19,7 \pm 2,82$  menjadi  $17,8 \pm 5,01$ . Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya mindfulness spiritual islam. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya dengan yang akan diteliti adalah pada variable dan tempat, pada penelitian sebelumnya meneliti tentang tingkat stress mahasiswa sedangkan yang akan diteliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.
2. Dwidiyanti *et al.*, (2021) melakukan penelitian yang berjudul “*DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh DAHAGA terhadap penurunan depresi pada mahasiswa keperawatan selama pandemi COVID-19 di Indonesia. Metode penelitian ini menggunakan *pre-post quasi-experimental design with a control group*.

Tujuh puluh siswa dipilih menggunakan convenience sampling, 35 di antaranya ditempatkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Versi Indonesia yang divalidasi *Beck Depression Inventory-II* (BDI II) digunakan untuk pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh DAHAGA yang signifikan terhadap depresi ( $p < 0,001$ ). Tingkat depresi setelah intervensi (rerata 11,49, SD 4,49) lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi (rerata 17,20, SD 4,94). Selain itu, ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi antara kelompok eksperimen dan pembanding setelah intervensi dengan  $p$ -value  $<0,001$ . Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya mindfulness spiritual islam. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah peneliti yang akan diteliti mengambil jumlah 30 responden sedangkan peneliti sebelumnya meneliti mengambil jumlah 70 responden.

3. Asiah *et al.*, (2019) melakukan penelitian yang berjudul “penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi *mindfulness spiritual islam*”. Dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh mindfulness spiritual islam terhadap tingkat depresi pada pasien di RSJ. Metode penelitian ini menggunakan *quasi experimental design with control grup*. Masing-masing kelompok dilakukan *pre test* dan *post test*. Populasi 195 responden, menggunakan purposiv sampling dengan kriteria inklusi eksklusif. Jumlah sampel 50 responden (25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol). Pengukuran tingkat depresi menggunakan instrumen *Back Depression Inventory* (BDI) dengan 21 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh intervensi mindfulness dalam menurunkan depresi pasien. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya mindfulness spiritual islam. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah peneliti yang akan diteliti tentang kecemasan mahasiswa



tingkat akhir sedangkan peneliti sebelumnya meneliti tentang depresi pada pasien di RSJ.

4. Indriyati *et al.*, (2021) melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19”. Dengan tujuan mengetahui pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta. Metode penelitian ini *pre experiment design* dengan rancangan *the one grup pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 33 mahasiswa Fakultas Sains Teknologi Kesehatan Universitas Sahid Surakarta semester 8 (akhir) yang sedang menyusun skripsi, dengan pengambilan sampel menggunakan propotional random sampling. Instrument penelitian menggunakan terapi mendengarkan Al Quran, sedangkan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRSA. Analisis data menggunakan uji *Paired sample test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan mendengarkan pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiwa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemi covid -19 Persamaan dalam penelitian ini yaitu responden yaitu pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah peneliti yang akan diteliti menggunakan intervensi *mindfulness spiritual islam* sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan intervensi terapi mendengarkan Al Quran.
5. Alimuddin (2020) melakukan penelitian yang berjudul “ Efektivitas Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise* terhadap Kecemasan Pasien Dabetes Melitus”. Dengan tujuan menjelaskan pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan pada pasien DM tipe 2. Metode penelitian ini menggunakan *quasy experimental study* rancangan *pre test dan post test with control*

*group design*. Intervensi diberikan pada 32 responden selama 15 menit tiap kali intervensi. Hasil Intervensi spiritual *mindfulness based on breathing exercise* membantu pasien dalam meningkatkan fokus terhadap kondisi saat ini tanpa adanya upaya untuk menyalahkan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sehingga pasien mampu lebih nyaman dan merasa tenang sehingga memberi pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pasien DM tipe 2. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variable terikat kecemasan. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah peneliti yang akan diteliti tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir sedangkan peneliti sebelumnya meneliti tentang kecemasan pasien DM tipe .