

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh suatu pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa pun dituntut untuk lebih mandiri dalam segala hal dan mampu untuk mengambil keputusan sendiri. Mahasiswa juga berperan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri didalam bidang yang ditekuni.

Seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi diharapkan mampu berprestasi, yang ditunjukkan pada indeks prestasi kumulatif yang tinggi. Mahasiswa memiliki banyak tuntutan yang dihadapi. Tuntutan eksternal bersumber dari beban pelajaran, tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh para dosen, orang tua untuk berhasil di perkuliahan dan segera mungkin untuk menyelesaikan masa studinya dan lulus tepat waktu. Pada akhir masa studi seorang mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah salah satu jenis karya ilmiah di perguruan tinggi yang dikerjakan oleh mahasiswa sarjana (SI), sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Sugiyono, 2013). Penyusunan skripsi dilakukan oleh

mahasiswa pada tingkat akhir. Skripsi yang disusun mahasiswa didalamnya membahas mengenai penelitian yang dilakukan sesuai dengan bidang studi dan mulai menggunakan kemampuan berpikir (kognitif) untuk melakukan penelitian secara mandiri.

Mahasiswa dalam penyusunan skripsi biasanya mempunyai kendala-kendala yang dihadapi, baik diawal maupun diakhir, seperti pencarian judul, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, pencarian buku-buku, jurnal-jurnal, kesulitan metode penelitian, adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, dan waktu yang terbatas, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan (Kinasih, 2011). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan Baskoro (2012) menyimpulkan bahwa masalah utama penyebab kesulitan dalam mengerjakan skripsi adalah sulitnya mencari literatur yang sesuai dengan judul yang akan diteliti, aktivitas dosen pembimbing yang padat dan banyaknya revisi ketika bimbingan. Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa skripsi rentan mengalami stres (Baskoro, Ervina & Rahmawati, 2012). Stress yang dapat dilihat dari gejalanya seperti sulit tidur, gangguan daya ingat, gangguan konsentrasi, perubahan pola makan, mudah marah dan tersinggung, sering gugup atau gelisah, merasa cemas, kewalahan dengan tugas kampus.

Stres merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Semua orang bisa terkena stres baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia dalam kadar yang tidak sama. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino dalam Rahmawati, 2012). Stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut (Hammen dalam Safaria & Saputra, 2012). Mahasiswa termasuk kelompok remaja tingkat akhir yang tidak luput dari stres.

Reaksi stress yang muncul pada saat mengerjakan skripsi dapat bersifat positif maupun negatif. Reaksi stres bersifat positif, misalnya mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensi-referensi tambahan skripsi, mahasiswa juga terpacu mengerjakan skripsi. Reaksi stres bersifat negatif misalnya, mahasiswa menghindar dengan tidak mengerjakan skripsi, melakukan aktivitas lain yang dianggap menarik, menunda-nunda dan sebagainya (Agung & Budiani, 2013).

Szalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71 %. Penelitian ini mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dilakukan di beberapa universitas. Amerika Utara, penelitian dilakukan terhadap 100 mahasiswa

menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 38%. Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dilakukan di beberapa universitas. Tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Pakistan, dengan 161 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 61,4%. (2) Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 41,9%. (3) Thailand, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 61,4%. Indonesia, kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7- 71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres. Prevalensi gangguan mental emosional (depresi, cemas, dan stres) pada penduduk usia 15 tahun keatas di DIY sebesar 8,1%, diatas prevalensi nasional yaitu 6,0%. Pada kelompok usia 15-24 tahun prevalensinya sebanyak 5,6% (Kemenkes RI, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Yafi Sabila Rosyad (2019), pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam menyusun skripsi tingkat stres responden berada pada kategori normal 59,3%, kategori stres ringan sebesar 18,8%, kategori sedang 11,1%, kategori berat 7,4% dan sisanya dalam kategori sangat berat.

Menurut Broto (2016), stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Cara untuk mengatasi permasalahan atau

sering disebut koping stres. Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016) metode koping terbagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Selain cara tersebut perlu dilakukan penelitian lain tentang cara mengatasi stres yaitu dengan *butterfly hug*.

Butterfly Hug (BH) adalah teknik psikoterapi untuk menenangkan suatu amarah dan membuang rasa trauma perasaan seseorang. Teknik ini pertama kali dikenalkan oleh dua praktisi yaitu Lucina Artigas Dan Ignacio Jarero Shapiro(2018). Dalam teks *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* Francine Shapiro tahun 2001, ia menulis, “pelukan kupu-kupu telah berhasil digunakan untuk merawat sekelompok anak-anak yang mengalami trauma di kamp pengungsi Meksiko, Nikaragua dan Kosovar” (Shapiro, 2001). Pelukan kupu-kupu telah menjadi standar praktik bagi para dokter di lapangan saat bekerja dengan korban bencana alam.

Integrative Group Treatment Protocol (EMDR-IGTP), *Butterfly Hug* digunakan untuk anak-anak dan orang dewasa yang telah selamat dari peristiwa traumatis, untuk memproses memori traumatis primer, termasuk kematian anggota keluarga. Selama proses ini, anak-anak dan orang dewasa berada dibawah pengawasan ketat profesional kesehatan mental yang membentuk tim perlindungan emosional (Jarero & Artigas, 2014).

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta merupakan konversi dari AKPER Bethesda Yogyakarta dengan SK NO. 43/DO/2009 tertanggal 7 April 2009. Konversi menjadi STIKES ini melalui berbagai perubahan dan perkembangan baik pendidikan keperawatan maupun kebidanan. Pendidikan Keperawatan Bethesda dimulai beberapa tahun sebelum Rumah Sakit Bethesda didirikan yaitu pada tanggal 20 Mei 1889. Pengelolaan manajerialnya menjadi satu dengan Rumah Sakit Bethesda, pendidikan diberi nama Sekolah Djuru Rawat, yang didirikan oleh ide seorang dokter yaitu dr. Scheurer yang merasa berat mengemban pelayanan kesehatan di Rumah Sakit Bethesda pada saat itu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 15 Desember 2020 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta didapatkan dari bagian administrasi akademik STIKES Bethesda jumlah seluruh mahasiswa 705 orang, jumlah mahasiswa program studi sarjana keperawatan 485 orang, jumlah mahasiswa program studi diploma 3 keperawatan 123 orang, jumlah mahasiswa profesi ners 97 orang. Jumlah mahasiswa program studi sarjana tingkat empat (4) yaitu 79 orang, terdiri dari dua kelas dengan jumlah kelas A 39 orang dan kelas B 40 orang. Untuk mengetahui tentang stres yang dialami mahasiswa terkait dengan penyusunan skripsi, maka peneliti melakukan wawancara terhadap delapan orang mahasiswa. Berdasarkan pertanyaan hasil wawancara kepada delapan orang mahasiswa tentang stres, diperoleh data dari delapan mahasiswa tujuh mahasiswa mengatakan stres

dalam menyelesaikan tugas akhir karena sulit menentukan judul penelitian, sulit mendapatkan referensi, susah untuk melawan rasa malas, kadang susah menghubungi dosen pembimbing, dan empat mahasiswa mengatakan merasa cemas saat bertemu dosen pembimbing dan satu orang mahasiswa mengatakan hanya biasa saja. Gejala – gejala yang sering dihadapi susah tidur, sering merasa cemas, gugup, bingung, malas bekerja, tidak tenang. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres, tujuh orang mahasiswa mengatakan melakukan hobi yaitu membaca (komik, novel), jalan-jalan, olahraga, makan, istirahat, nonton, tidur.

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu cara stimulasi secara mandiri untuk meredakan perasaan cemas dan mampu membuat diri menjadi lebih tenang. Berdasarkan hasil penelusuran peneliti, belum terdapat penelitian tentang pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi baik jurnal dalam negeri maupun luar negeri.

Berdasarkan uraian permasalahan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang” Pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :”apakah ada pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden usia, jenis kelamin, tempat tinggal, status perkawinan, proses penyelesaian skripsi
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi sebelum diberikan *butterfly hug*

- c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi sesudah diberikan intervensi *butterfly hug*
- d. Menganalisis pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

D. Manfaat

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Penelitian ini diharapkan dapat menambah media atau referensi tentang cara mengatasi stres mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Sebagai referensi maupun bahan acuan penelitian yang terkait *butterfly hug*.
3. Bagi peneliti
Menambah pengetahuan dan keterampilan dalam bidang penelitian, serta sebagai alat ukur mempraktekkan teori- teori yang telah diperoleh selama perkuliahan terkait stres mahasiswa

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1

Keaslian Penelitian

No	Nama / Tahun	Judul penelitian	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Primadita Adhe, 2012	Efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK Undip Semarang	Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental dengan menggunakan <i>one group pretest-post test design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dan sedang menyusun skripsi di PSIK Universitas Diponegoro Semarang yang terdiri dari 105 orang mahasiswa, penelitian ini menggunakan systematic random sampling, teknik pengambilan sampel dengan <i>purposive</i>	Hasil uji <i>wilcoxon</i> untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Perbedaan yang dapat dilihat terjadinya penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres mahasiswa adalah 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres berat, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan, dan 15 orang mahasiswa (48%) mengalami stres sedang. Sedangkan setelah dilakukan terapi musik klasik mengalami penurunan stres sebanyak 2 orang mahasiswa (7%) mengalami stres ringan, 11 orang mahasiswa (35%) menjadi normal, 8 orang mahasiswa	<p>a. Menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat sama-sama membahas stres mahasiswa</p> <p>b. Sama-sama menggunakan uji <i>wilcoxon</i></p> <p>c. Sama-sama menggunakan <i>purposive sampling</i></p> <p>d. Menggunakan populasi mahasiswa</p>	<p>a. Tempat penelitian ini di Semarang sedangkan peneliti di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta</p> <p>b. Pada penelitian ini diberikan intervensi terapi musik klasik sedangkan peneliti akan memberikan intervensi <i>butterfly hug</i></p> <p>c. Desain penelitian peneliti ini menggunakan</p>

No	Nama / Tahun	Judul penelitian	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			<i>sampling</i> dengan jumlah responden 31 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS. Analisa data menggunakan uji statistik non parametrik <i>wilcoxon match pairs</i> test dengan taraf signifikan ($\alpha=0,05$)	(26%) mengalami stres ringan dan 10 orang mahasiswa (32%) mengalami stres sedang.	yang sedang menyusun skripsi e. Metode Teknik pengumpulan data tingkat stres menggunakan kuesioner DASS	<i>quasy eksperimental</i> sedangkan peneliti menggunakan pre eksperimen
2	Afdila Jihan Nisa, 2016	Pengaruh terapi <i>guided imagery</i> terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasy eksperimental pre-post test control group design</i> , populasinya adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Besar populasinya sebanyak 122 mahasiswa. Metode pengambilan sampling adalah <i>purposive</i>	Hasil analisa tingkat stres pada kelompok perlakuan <i>pre</i> dan <i>post test</i> dan menunjukkan bahwa 13 responden mengalami penurunan tingkat stres. Hasil uji <i>wilcoxon</i> menunjukkan bahwa $p=0,001$ dimana nilai $p < 0,05$, hal ini berarti terdapat pengaruh <i>guided imagery</i> terhadap tingkat stres. Analisa tingkat stres pada kelompok kontrol menunjukkan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> bahwa ada 7 orang responden yang mengalami penurunan tingkat stres. Hasil uji <i>wilcoxon</i> menunjukkan $p=0,008$ yang berarti ada perbedaan antara <i>pre</i> dan <i>post</i>	a. Menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat sama-sama membahas stres mahasiswa b. Populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi	a. Tempat penelitian ini di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga sedangkan peneliti di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta b. Desain penelitian ini menggunakan <i>quasy</i>

No	Nama / Tahun	Judul penelitian	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			<p><i>sampling</i> dengan sampel 35 mahasiswa dari kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan SPO terapi <i>guided imagery</i> sebagai bahan penelitian, menggunakan instrumen kuesioner PSS (<i>Perceived Stres Scale</i>), uji statistik menggunakan uji <i>wilcoxon</i> test dan <i>mann-whitney U</i> test</p>	<p><i>test</i> pada kelompok kontrol. Hasil uji <i>mann whitney U</i> test menunjukkan $p=0,095$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok yang diberi perlakuan <i>guided imagery</i> dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik diatas disimpulkan bahwa H_1 ditolak yang berarti ada pengaruh <i>guided imagery</i> terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.</p>	<p>c. Sama-sama menggunakan <i>purposive sampling</i> d. Menggunakan uji statistik uji <i>wilcoxon</i></p>	<p><i>eksperimental</i> sedangkan peneliti menggunakan pre eksperimen c. Kuesioner pengambilan data penelitian ini menggunakan kuesioner PSS sedangkan peneliti menggunakan kuesioner DASS tingkat stres d. Pada penelitian ini diberikan intervensi terapi <i>guided imagery</i> sedangkan peneliti akan memberikan intervensi <i>butterfly hug</i></p>
3	Wahyuni W, Ismi	Musik Binaural beats	Penelitian ini menggunakan rancangan	Hasil analisis univariat diketahui bahwa mayoritas responden	a. Menggunakan dua variabel	a. Tempat penelitian ini di

No	Nama / Tahun	Judul penelitian	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	Uswatun, Kanthi Suratih, 2020	penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta	penelitian <i>quasi eksperimental</i> dengan menggunakan <i>one group pre-test dan post test design</i> . Sampel penelitian ini sebanyak 34 mahasiswa semester akhir dengan pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik menggunakan uji <i>wilcoxon</i>	sebelum diberikan terapi musik binaural beats mengalami stres sedang sebanyak 30 responden (88,2%) dan mayoritas responden setelah diberikan terapi musik binaural beats mengalami stres sedang sebanyak 26 responden (76.5%). Hasil analisis bivariat uji statistik <i>wilcoxon signed ranks test</i> dapat diketahui nilai $p(0,000) < 0,05$. Ada pengaruh musik binaural beats terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta	yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat sama-sama membahas stres mahasiswa b. Sama-sama menggunakan <i>purposive sampling</i> c. Menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik uji <i>wilcoxon</i>	Surakarta sedangkan peneliti di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta b. Desain penelitian peneliti ini menggunakan <i>quasy eksperimental</i> sedangkan peneliti menggunakan pre eksperimen c. Pada penelitian ini diberikan intervensi Musik Binaural beats sedangkan peneliti akan memberikan intervensi <i>butterfly hug</i>