

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah fenomena umum yang sering muncul dalam kehidupan dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Stres adalah respon evolusioner yang melibatkan berbagai sistem dalam organisme saat menghadapi tuntutan yang menantang atau mengancam, termasuk respon biologis, emosional, dan perilaku. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalaminya. Stres menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020.¹ Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi gangguan kesehatan jiwa termasuk stres pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai 2,0% dalam sebulan terakhir, diukur dengan SRQ-20. Angka ini lebih tinggi pada perempuan (2,6%), penduduk kota (2,4%), dan kelompok usia 15–24 tahun (2,8%). Prevalensi paling tinggi terjadi pada kelompok anak muda (15-24 tahun).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap stres khususnya mereka yang baru memulai masuk perguruan tinggi.³ Prevalensi stres pada mahasiswa di dunia tergolong tinggi, dengan kisaran 38–71%, yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga hingga lebih dari setengah mahasiswa secara global mengalami stres akademik atau psikologis. Angka prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan pola yang serupa, yaitu berkisar antara 36,7–71,6%.⁴ Berdasarkan hasil penelitian Rosyidah (2020) di Universitas Hasanuddin menunjukkan pada tahun pertama perkuliahan adalah tingkat stres berat sebanyak 90% dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga perkuliahan dengan stres berat sebanyak 89% dan 73%.⁵

Stres dapat dipicu oleh faktor akademik atau pekerjaan, masalah ekonomi, konflik keluarga dan sosial, perubahan hidup yang signifikan, serta kondisi kesehatan fisik maupun mental. Stres telah terbukti hadir sepanjang masa akademik mahasiswa, terutama pada tahun-tahun pertama perkuliahan dan selama periode tertentu seperti ujian, presentasi makalah, presentasi lisan (Trigueros et al., 2020).⁴

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi dan Haryanto (2020) di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa dengan rentang usia 18-22

tahun lebih rentan mengalami tekanan psikologis selama masa adaptasi di tahun pertama kuliah, terutama terkait beban akademik dan penyesuaian sosial (Dewi & Haryanto, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan konsentrasi responden pada kelompok usia muda, menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap kelompok ini. Selain itu, penelitian oleh Rahmawati (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa baru dengan usia yang relatif muda lebih rentan terhadap stres akademik, terutama apabila dukungan sosial kurang memadai (Rahmawati, 2019).³

Mahasiswa kesehatan termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akademik, dengan prevalensi yang tinggi, misalnya sekitar 61% pada mahasiswa kedokteran dan hampir 50% pada mahasiswa farmasi di satu penelitian di Indonesia. Hal ini diduga disebabkan oleh beban akademik yang berat, tuntutan praktikum, ujian, dan metode pembelajaran baru berbasis kompetensi, seperti PBL (*Problem Based Learning*). Hal ini disebabkan karena dalam PBL mahasiswa dituntut memiliki kesiapan belajar mandiri yang tinggi. Mereka harus mampu mengelola waktu dengan baik, mencari referensi ilmiah secara aktif, serta memahami materi yang belum diajarkan secara langsung. Selain itu, adanya tuntutan untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok juga dapat menimbulkan tekanan, terutama bagi mahasiswa yang kurang percaya diri atau belum terbiasa menyampaikan pendapat.⁶

Mahasiswa kebidanan memiliki tuntutan akademik sering kali lebih kompleks dibandingkan dengan disiplin ilmu lainnya. Hal ini disebabkan oleh beban studi yang padat, praktik klinis, serta kebutuhan untuk memahami teori yang mendalam tentang kesehatan dan perawatan. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji ciri khas beban akademik di bidang kesehatan, masih terdapat keterbatasan dalam memahami tantangan tersebut dialami sejak fase transisi awal mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang kajian yang belum dieksplorasi secara mendalam, khususnya terkait tekanan akademik sebelum praktik klinik dimulai. Pendidikan tinggi di bidang kesehatan, khususnya kebidanan, memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari program studi lainnya.⁷

Berdasarkan survei awal peneliti kepada 50 orang mahasiswa baru kebidanan angkatan 2025 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada 18 Januari 2026, ditemukan ciri-ciri stres akademik pada mahasiswa. Survei awal dilakukan dengan

memberikan pertanyaan singkat secara online. Terdiri dari 8 pertanyaan tentang gejala stres akademik dengan jawaban ya atau tidak. Hasilnya responden yang menjawab “ya” rata-rata sebanyak 75%. Kemudian peneliti juga memberikan 2 pertanyaan terbuka terkait penyebab stres akademik, dan tanda gejala yang dirasakan. Berdasarkan hasil survei awal ini didapatkan bahwa, mahasiswa khawatir terkait perkuliahan, proses penyesuaian dari sistem belajar SMA ke perkuliahan. Materi kuliah rumit menggunakan istilah ilmiah, dan menuntut saya untuk belajar mandiri melalui jurnal atau buku referensi, takut tidak bisa lulus tepat waktu, ketidakmampuan manajemen waktu, stres dengan penyesuaian sistem. Hal tersebut diiringi dengan reaksi atau tanda gejala seperti: sakit kepala, jantung berdebar, sulit tidur, rasa takut, tidak nafsu makan, khawatir, menangis. Namun, terdapat juga mahasiswa 25% mahasiswa yang tidak ada keluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Olejnik dan Holschuh (2007), terkait reaksi yang dialami oleh individu yang mengalami stres akademik.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007), stresor akademik pada mahasiswa memunculkan empat jenis respons utama yang saling terkait, yang semuanya dapat mengganggu proses belajar dan kesejahteraan secara keseluruhan. *affective response* berupa reaksi emosional yang muncul dari perasaan, seperti sikap mudah marah. *Behavior response* mencakup penarikan diri dari interaksi sosial, gangguan pola tidur berantakan, kehilangan nafsu makan. *Cognitive response* yang timbul dari proses pikir meliputi penurunan kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, kekhawatiran masa depan, sedangkan *physical response* ditandai dengan keringat di telapak tangan, percepatan detak jantung, kelelahan, sakit kepala, mual, serta nyeri perut.⁸

Stres akademik berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, yang dapat mengganggu prestasi belajar dan kesejahteraan secara keseluruhan. Berdasarkan beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, mahasiswa tahun pertama menunjukkan tingkat stres akademik yang cukup signifikan. Penelitian oleh Rahmayani dkk. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang sebesar 48,4% dan stres berat pada aspek akademik mencapai 51,6%. Selanjutnya, penelitian Sari dkk. (2021) pada masa pandemi COVID-19 menemukan bahwa sekitar 32,9% mahasiswa mengalami

stres akibat tuntutan pembelajaran daring dan proses adaptasi. Sementara itu, penelitian Putri dkk. (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres kategori rendah sebesar 85,1%, meskipun tekanan akademik tetap dirasakan. Menurut Bressert (2016), beberapa dampak fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, pusing dan demam, kelelahan.⁹ Dampak psikologis mencakup peningkatan risiko *burnout*, rendah diri, dan gangguan mood, yang berkorelasi negatif dengan kesejahteraan mental.¹⁰ Mahasiswa baru yang mengalami stres dampak buruknya manajemen waktu sering menghadapi serta ketidakseimbangan antara kuliah, organisasi, dan istirahat. Akibatnya, prestasi menurun karena sulit fokus, motivasi rendah, yang dialami mahasiswa baru saat transisi ke lingkungan kampus.¹¹

Berbagai penelitian telah mengevaluasi intervensi *non-farmakologis* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Studi di STIKes Panti Waluya Malang menunjukkan bahwa terapi meditasi efektif menurunkan stres menghadapi ujian, meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga efeknya perlu konfirmasi lebih lanjut.¹² Penelitian lain menggunakan terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Breathe2Relax* yang berhasil mengubah tingkat stres dari sedang/berat menjadi ringan, namun desain pra–pasca tanpa kontrol membatasi kekuatan kesimpulan.¹³ Selain itu, teknik relaksasi afirmasi hadir terbukti menurunkan stres akademik mahasiswa.¹⁴ Penelitian lain menggunakan teknik relaksasi Yoga yang mampu Mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi namun, memerlukan instruktur dan kepatuhan latihan bervariasi serta bias *self-report*.¹⁵

Teknik relaksasi afirmasi positif efektif menurunkan tingkat stres pada berbagai kelompok, seperti mahasiswa. Metode ini sering melibatkan pengulangan afirmasi selama relaksasi untuk memengaruhi sistem saraf dan memicu hormon endorfin.¹⁶ Relaksasi afirmasi positif bekerja dengan merangsang saraf parasimpatis untuk produksi *endorfin*, mengurangi gejala seperti insomnia.¹⁷ Terapi relaksasi afirmasi dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Terapi relaksasi afirmasi positif dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Abdul, 2011).¹⁸

Masih terbatasnya penelitian yang secara khusus menilai pengaruh relaksasi afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi menjadi fase krusial yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan pola belajar mandiri dan beban tanggung jawab akademik yang meningkat. Di bidang kebidanan, tantangan akademik semakin rumit karena mahasiswa wajib menguasai teori sambil mempersiapkan keterampilan praktik klinis obstetri.⁷ Teknik relaksasi afirmasi sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan berhasil mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Pelatihan dini seperti relaksasi afirmasi positif membantu mahasiswa membangun resiliensi terhadap tekanan transisi tahun pertama, penerapan intervensi ini dengan metode yang mudah dan praktis untuk dilakukan, karena tidak memerlukan alat khusus, dapat diterapkan kapan saja dan di mana saja, serta hanya membutuhkan waktu yang relatif singkat sehingga mudah diintegrasikan dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa. Sehingga mengurangi risiko *burnout* di tengah tuntutan klinis kebidanan. Pengembangan coping efektif tidak hanya meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk tantangan profesi seperti praktik di puskesmas, dengan efek berkelanjutan pada kesejahteraan mental. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menempuh Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh penerapan relaksasi Afirmasi Positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang menempuh Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan relaksasi afirmasi Positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum penerapan relaksasi afirmasi.
3. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas setelah penerapan relaksasi relaksasi afirmasi.
4. Mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum dan setelah penerapan relaksasi relaksasi afirmasi.
5. Mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum dan setelah penerapan relaksasi relaksasi afirmasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap peneliti

Diharapkan peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan dalam bidang penelitian dan dapat memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya untuk melihat pengaruh penerapan relaksasi afirmasi positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

1.4.3 Manfaat terhadap pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi pendidikan untuk lebih memperhatikan stres yang dapat terjadi pada mahasiswa skripsi dan menjadi sumber referensi terkait pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh pendidikan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.