

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan menengah. Mereka terlibat dalam kegiatan belajar mengajar yang meliputi kuliah, seminar, diskusi, penelitian, dan tugas-tugas akademik lainnya. Mahasiswa juga memiliki tanggung jawab akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas, mengikuti ujian, dan mencapai standar akademik yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan. Selama masa studi mereka, mahasiswa sering dihadapkan pada tantangan dan tekanan, seperti tuntutan akademik salah satunya ujian. (Suradi, 2022).

Ujian adalah salah satu metode evaluasi yang digunakan dalam konteks pendidikan untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan seorang mahasiswa dalam suatu mata kuliah tertentu. Ujian dapat berupa tes tertulis, lisan, atau praktis yang dirancang untuk menguji pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam mengaplikasikan materi yang telah dipelajari. Selama persiapan ujian, mahasiswa biasanya akan belajar dan mengulang materi yang telah diajarkan, dan mempersiapkan diri secara mental dan fisik. Ujian dapat menjadi momen yang menegangkan bagi sebagian mahasiswa, karena hasilnya dapat mempengaruhi penilaian akademik dan kemajuan pendidikan mereka. Dalam tuntutan akademik banyak - stresor yang muncul atau bahkan mahasiswa yang tidak memiliki coping positif maka akan menimbulkan stres (Retnaningsih *et al.*, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71% sementara di Asia mencapai 39,6-61,3% mahasiswa yang mengalami stres (Thasya Nur Oktaviona *et al.*, 2023). Menurut survei yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% dari mahasiswa mengatakan bahwa

stres akademik menyebabkan mereka tidak menyelesaikan kuliah (*drop out*), kehilangan nilai, atau tidak menyelesaikan kelas (Busari, 2014).

Prevalensi di Indonesia mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati *et al.*, 2019). Menurut data Riskesdas 2018, sekitar 14 juta orang, atau 9,8% dari total penduduk Indonesia, mahasiswa mengalami gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi dan stres. Hasil Riskeddas tahun 2018 menunjukkan bahwa Di Jawa Timur, 6,28 persen mahasiswa yang dianalisis mengalami gangguan *mood* (Andini *et al.*, 2023).

Stres berpengaruh pada reaksi fisik dan mental terhadap setiap tuntutan, menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Mengakumulasi stres tanpa solusi akan berdampak negatif pada reaksi fisik dan mental (Luh Komang Sri Ayunia *et al.*, 2019). Stres yang dialami mahasiswa akan berdampak pada bagaimana mereka belajar. Banyak sekali percobaan bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa karena stres yang mereka alami. Stres yang dialami mahasiswa harus ditangani dengan segera karena ini pasti akan mengganggu proses perkuliahan dan mungkin memiliki efek negatif lainnya (Bawuna *et al.*, 2017). Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan terapi alternatif, seperti meditasi menggunakan musik suara alam atau musik instrument lainnya yang tenang dengan memfokuskan perhatian pada sesuatu tanpa mengkritik adalah salah satu cara mendisiplinkan diri untuk mencapai kedamaian dan keseimbangan dalam diri atau otak seseorang. Saat melakukan meditasi, ketegangan akan dikurangi dan susunan syaraf akan menjadi lebih teratur, yang membantu mengembalikan keseimbangan biokimia dalam tubuh (Arifin, 2018).

Latihan meditasi dapat mencapai keadaan kesadaran yang jernih secara mental dan tenang secara emosional dengan melalui melalui sistem saraf otonom, yang menghubungkan tubuh dan otak. Dari sudut pandang kognitif dan psikologis, meditasi sebagai kumpulan tindakan pengaturan diri dengan tujuan meningkatkan kendali diri atas proses mental melalui pemutusan perhatian dan kesadaran. Meditasi melibatkan elemen seperti relaksasi, konsentrasi, perubahan kesadaran, penanguhan proses berpikir logis, dan

mempertahankan sikap mengamati diri. Berdasarkan penelitian di India terbukti bahwa meditasi dapat membersihkan pikiran dan meningkatkan energi. Meditasi dapat merangsang saraf *vagus*, yang meningkatkan *mood* dan relaksasi. Meditasi dapat membuat lebih tenang dan berenergi karena mengurangi pemicu stres. Pikiran yang lebih jernih dan energi yang baik dapat meningkatkan sumber daya secara alami (Singh *et al.*, 2022).

Fenomena yang peneliti amati yang berkaitan dengan stres mahasiswa akan merasa cemas yang berlebih, sering ke toilet, batasan waktu yang membuat mahasiswa merasa tertekan jika waktu tersedia kurang cukup dalam menyelesaikan semua soal ujian, kurangnya konsentrasi dapat mempengaruhi kinerja saat mengerjakan ujian, mahasiswa merasa kurang siap menghadapi ujian, reaksi fisik seperti gemetar, berkeringat, sakit perut, bahkan mual serta kurangnya waktu istirahat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan cara wawancara yang dilakukan pada bulan Mei 2024 dengan 20 orang mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang dari tingkat 3 dan tingkat 2, mengatakan mengalami stres seperti merasa takut nilai jelek, takut tidak dapat mengerjakan soal, bingung, kepikiran hingga terkadang sampai sakit, pusing, merasa tidak puas dalam mengerjakan soal ujian, sehingga dapat menghilangkan konsentrasi dan *mood* serta tidak semangat. Dari hasil wawancara pada mahasiswa mereka mengatakan bahwa cara untuk menghilangkan rasa stres yaitu dengan menangis ataupun tidur

Mengacu pada latar belakang tersebut, bahwa terapi meditasi memiliki potensi yang cukup baik terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dituliskan di atas, rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum dilakukan terapi meditasi
- 2) Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang setelah dilakukan terapi meditasi
- 3) Menganalisis ada tidaknya pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang dalam menghadapi ujian

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti ini memiliki manfaat dari akademis atau teoritis dan praktis. Manfaat akademis atau teoritis terdiri dari manfaat jangka panjang dalam hal efektivitas penerapan temuan penelitian dalam bidang keperawatan. Manfaat praktis terdiri dari manfaat yang ditimbulkan langsung oleh hasil dan diskusi penelitian.

1.4.1 Manfaat Akademik

Secara akademis peneliti berharap hasil dari penelitian ini mampu digunakan sebagai suatu referensi yang akurat bagi pembaca, memberikan pemahaman yang lebih untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan dapat mengimplementasikan terapi meditasi atau menggunakan teknik relaksasi sebagai salah satu tindakan yang sudah dibuktikan, untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi ujian.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diterapkan guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa serta juga membantu kampus dalam merancang program kesejahteraan mahasiswa yang lebih efektif, termasuk penerapan terapi meditasi sebagai salah satu strategi pengelolaan stres.

2. Bagi Masyarakat Umum

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, dapat memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dengan memabantu mengelola stres, serta juga memberikan informasi tentang manfaat meditasi yang berguna bagi pembaca secara umum.

3. Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis, mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam, keterampilan yang baik, serta juga dapat memberikan kontribusi dalam bidang keperawatan.