

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Seorang individu akan memiliki respon terhadap kejadian yang memicu adanya stres (stressor). Stres merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan seorang individu. Pada kondisi stres terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seorang individu untuk mengatasi stres (coping) (Santrock, 2009). Seseorang akan terpengaruh emosi, proses, pikiran dan kondisi fisiknya akibat berespon terhadap stres. Penggolongan stres terdiri dari 2 jenis, yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah eustress. Eustress membuat seseorang bersemangat dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan istilah distress. Distress memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki semangat belajar (Sary, 2015).

Stres juga diartikan sebagai respon fisik maupun mental terhadap tuntutan sehari-hari terutama yang dihubungkan dengan perubahan. Perubahan yang dimaksud disini adalah perubahan besar dalam hidup yang melibatkan, perpindahan geografi, memasuki bangku perkuliahan, pindah sekolah, pernikahan, kehamilan, pekerjaan baru, gaya hidup yang baru, perceraian, sakit, kematian orang yang dicintai, dan juga dipecat dari pekerjaan. Sementara peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar misalnya tekanan waktu, persaingan, masalah keuangan, dan kekecewaan. Peristiwa yang baik maupun yang buruk dapat menyebabkan stres (Simbolon, 2015).

Di *United State* dan Kanada dilaporkan 1 dari 4 mahasiswa mengalami gejala depresi dan 1 diantara 10 berencana bunuh diri. Stres yang tinggi di kalangan para mahasiswa merupakan penyebab utama bunuh diri. Dalam laporan statistik yang dikeluarkan oleh *World Health*

Organization (WHO) pada tahun 2012 di Korea Selatan ada 673 kasus bunuh diri pada usia 15-24 tahun. Di Jepang jumlah ini tiga kali lebih tinggi dibanding Korea. Kedua Negara ini memiliki standar pendidikan yang sangat tinggi (Simbolon, 2015). Berdasarkan data Riset Kesehatan Daerah (2013) prevalensi orang yang menderita gangguan mental emosional di Indonesia adalah 6%. Scalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia 39,6 – 61,3% (Koochaki et al, 2009). Di Indonesia didapatkan 36,7 - 71,6% mahasiswa mengalami stres (KemenkesRI, 2013).

Setiap individu tidak terkecuali mahasiswa dapat mengalami stres, karena stres merupakan suatu fenomena universal yang dapat terjadi dalam kehidupan manusia sehari-hari. Stres adalah suatu situasi yang menuntut atau menguras sumber yang dimiliki oleh seseorang melebihi sumber yang ada, dengan kata lain stres adalah suatu keyakinan di mana sumber yang dimiliki seseorang tidak cukup untuk merespon situasi yang ada. Stres merupakan setiap faktor yang bertindak baik secara internal maupun eksternal yang membuat adaptasi menjadi sulit dan yang menyebabkan meningkatnya usaha individu untuk mempertahankan keseimbangan antara dirinya dan lingkungan eksternal (Potter dan Perry, 2009).

Saat ini stres menjadi topik penting terutama di lingkungan akademis, mungkin karena fakta-fakta kehidupan saat ini yang dipenuhi dengan berbagai stres. Tingkat stres yang paling tinggi yang dialami oleh mahasiswa *undergraduate* disebabkan oleh faktor akademik atau yang sering disebut dengan stres akademis. Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension, yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus. Hal ini dapat digambarkan sebagai pengalaman yang positif atau negatif yang mempengaruhi kehidupan dan penampilan akademis para mahasiswa (Simbolon, 2015).

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik. Ada lima penyebab stres yang paling signifikan yang dialami mahasiswa yaitu

nilai akhir, tugas yang berlebihan, paper, ujian dan belajar untuk ujian. Stres akademis diakibatkan oleh frustrasi, konflik, tekanan-tekanan, perubahan-perubahan, dan beban yang dilimpahkan pada diri sendiri. Penyebab lain dari stres diantaranya adalah tatanan konsep pendidikan yang baru, beradaptasi terhadap tatanan sosial yang baru dan jumlah tugas-tugas yang sangat banyak, prosedur pendaftaran, standar yang tinggi dari orang tua, kurikulum yang sangat sarat dengan konsep, waktu belajar yang tidak tepat, perbandingan yang tinggi antara mahasiswa dengan dosen, kondisi ruangan kelas yang tidak kondusif, tidak adanya interaksi yang sehat antara dosen dan mahasiswa, disiplin yang tidak rasional, hukuman fisik, tugas yang berlebihan dan tidak seimbang, metode mengajar, sikap dosen yang berbeda-beda, penekanan yang berlebihan terhadap kelemahan dibanding kepada kekuatan, masalah ekonomi dan akademis harapan dari mahasiswa itu sendiri, dari orang tua maupun dosen (Simbolon, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Akademi Keperawatan X Bandung pada tahun 2015, ditemukan dua puluh orang atau sekitar 57% dari 35 mahasiswa mengalami stres. Hal ini berpengaruh terhadap penampilan akademis mahasiswa. Mungkin perkiraan ini akan sama pada akademi-akademi perawatan yang ada di Indonesia. Diprediksi jumlah ini cenderung meningkat apabila institusi tidak melakukan pencegahan dan menyediakan beberapa strategi bagi para mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut secara aman dan efektif (Simbolon, 2015).

Salah satu pencegahan yang bisa dilakukan adalah menggunakan hidroterapi. Hidroterapi adalah sebuah teknik yang menggunakan air sebagai media untuk menghilangkan atau mengobati penyakit. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormone endorfin dalam tubuh dan menekan hormone adrenalin. Dengan demikian seseorang yang menjalani treatment ini akan merasa tenang, relaks dan tidak ada beban. Ion-ion negative yang timbul karena butiran-butiran air yang dapat meredakan rasa sakit, menetralkan racun serta membantu menyerap dan

memanfaatkan oksigen. Sementara itu adanya ion negative tersebut dalam aliran darah akan mempercepat pengiriman oksigen ke dalam sel dan jaringan sehingga dapat menurunkan respiration rate dan suhu perifer yang merupakan gejala dari gangguan cemas. Cemas merupakan salah satu indikator penilaian stress (Prato & Yucha, 2013).

Wudhu termasuk psikoterapi islami dengan menggunakan media air. Dalam sejarahnya, air juga pernah digunakan Rasulullah SAW untuk pengobatan dan memercikan ke tubuh orang yang sakit. Teknik psikoterapi Islam menggunakan media air ini sangat mudah yaitu seseorang harus mengalirkan air suci ke bagian tubuh tertentu dan mengenai rambut dan kulit (Muslimah, 2014). Kata wudhu berasal dari kata wadha' yang artinya kebersihan dan terminologi hukum islam yang berate membersihkan beberapa bagian tubuh, sebelum mendirikan sembahyang. Manfaat wudhu yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan psikis seseorang antara lain menjaga kebersihan diri. Dengan berwudhu psikis kita yang semula bergejolak dan tidak stabil akan menjadi tenang kembali sehingga dapat berpikir tenang dan jernih (Muslimah, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di STIKes Payung Negeri Pekanbaru kepada 20 orang mahasiswa didapatkan hasil bahwa 15 orang (75%) mahasiswa sudah melakukan gerakan wudhu dengan benar, sedangkan 5 orang (25%) masih belum tepat. Saat wawancara dengan 10 orang mahasiswa tingkat III yang sedang menghadapi ujian Blok didapatkan bahwa 7 orang mahasiswa merasa takut, tegang dan cemas. 1 orang di antaranya tampak sangat gelisah dan berkeringat dingin. Sedangkan 3 lainnya tampak santai dan tenang-tenang saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Efektifitas terapi wudhu untuk mengurangi stress pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan yang menghadapi ujian akhir Blok di STIKes Payung Negeri Pekanbaru”.

B. Rumusan Masalah

Stres pada mahasiswa menjadi topik penting terutama di lingkungan akademis. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dikategorikan normal, namun apabila stres itu berat, sering dan berkepanjangan dapat menurunkan pencapaian akademik, mengganggu kemampuan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kehidupan kampus, bahkan dapat pula menyebabkan penggunaan obat-obat terlarang dan cenderung akan merusak perilaku. Sehingga dibutuhkan terapi untuk mengurangnya. Berwudhu merupakan salah satu terapi yang akan membuat psikis kita yang semula bergejolak dan tidak stabil akan menjadi tenang kembali sehingga dapat berpikir tenang dan jernih.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang **“Bagaimanakan efektifitas terapi wudhu dalam menurunkan stress pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan yang menghadapi ujian akhir Blok di STIKes Payung Negeri Pekanbaru?.**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas terapi wudhu untuk mengurangi stress pada mahasiswa program studi SI keperawatan saat menghadapi ujian akhir Blok di STIKes Payung Negeri Pekanbaru

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress mahasiswa program studi S1 keperawatan sebelum diberikan terapi wudhu di STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- b. Mengidentifikasi tingkat stress mahasiswa program studi S1 keperawatan setelah diberikan terapi wudhu di STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- c. Mengidentifikasi perbedaan efektifitas tingkat stress pada mahasiswa S1 keperawatan sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu di STIKes Payung Negeri Pekanbaru

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dapat dijadikan masukan agar mahasiswa dapat mengurangi tingkat stress dalam menghadapi ujian Blok dengan terapi wudhu.

2. Bagi Institusi Pendidikan Payung Negeri Pekanbaru

Dapat memperluas wawasan penelitian terutama dalam meneliti tentang manfaat terapi wudhu dalam menurunkan tingkat stress pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir Blok.

3. Bagi Tempat Penelitian

Bagi petugas atau dosen di tempat penelitian diharapkan dapat menjadi masukan dalam menurunkan tingkat stress pada mahasiswa.

4. Penelitian Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai dasar acuan atau sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.