

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan bentuk respon yang dimiliki setiap orang ketika menghadapi suatu situasi atau stresor yang dialaminya. Stres ialah kondisi ketegangan emosional dan dapat berdampak pada tahap perkembangan individu (Dewi et al, 2022), Umumnya stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik, yaitu berkaitan dalam kegiatan belajar mengajar. Stres akademik secara nyata telah banyak dialami oleh mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik ialah tekanan yang dialami oleh individu akibat stresor akademik (Rahmawati, 2016). Menurut penelitian Dewi et al., (2022), diketahui bahwa sebanyak 12 mahasiswa atau 2% dari populasi 395 orang termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi, 136 mahasiswa atau 28% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik tinggi sebanyak 239 mahasiswa atau 49% populasi termasuk dalam kategori stres belajar tergolong sedang sebanyak 80 mahasiswa atau 16% dari populasi, termasuk dalam kelompok stres akademik rendah dan sebanyak 20 mahasiswa atau 4% dari populasi memiliki stres akademik yang sangat rendah.

Stres akademik ialah suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi stresor akademik (Rahayu, Kusdiyati & Borualogo, 2021). Stres akademik ialah keadaan stres individu yang mengalami tekanan akademik, yaitu berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Stres akademik disebabkan karena

ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya dalam kesiapan menghadapi tugas akhir yang harus diselesaikan sebagai syarat kelulusan (Prasetyawan & Ariati, 2020). Pasalnya, stres akademik bisa terjadi karena banyak hal, seperti tugas kuliah yang menumpuk, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan banyak diantara mereka yang ikut terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau lainnya seperti BEM, HIMA, dan beberapa organisasi mahasiswa yang ada diluar kampus (Prabamurti, 2019). Resiliensi dapat menimbulkan tidak optimalnya pengerjaan skripsi karena mahasiswa lebih pesimis terhadap kemampuannya sehingga menimbulkan stres (zulfa & Kusdianti, 2024)

Dampak stres yang biasanya terjadi dari kalangan mahasiswa yaitu timbul perasaan takut, marah, merokok, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar mereka. Dampak negatif dari beban stres yang berat akan memicu perilaku negatif bagi mahasiswa tingkat akhir seperti merokok, mabuk, seks bebas, dan melakukan kegiatan yang dapat menimbulkan keributan dikalangan masyarakat umum, stres selain memicu hal negatif juga dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Sebagian besar dari mereka mengatakan mengalami stres karena sulit menentukan judul penelitian, sulit mendapatkan referensi, susah untuk melawan rasa malas, kadang susah menghubungi dosen pembimbing, serta masih banyaknya kegiatan organisasi yang aktif diikuti oleh mahasiswa

ditingkat akhir ini. Disamping itu, sebagian besar juga mengatakan jauh dari keluarga merupakan salah satu faktor yang membuat mereka mengalami pikiran yang lebih berat. Gejala – gejala yang sering dihadapi susah tidur, sering merasa cemas, gugup, bingung, malas bekerja, tidak tenang. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres, sembilan orang mahasiswa mengatakan melakukan hobi yaitu jalan-jalan, olahraga, makan, istirahat, menonton film, dan tidur.

Beberapa penelitian banyak cara untuk mengontrol serta mengurangi tingkat stres diantaranya yaitu terapi musik, terapi dzikir, dan terapi *Hypnofivesic*. Metode yang dipilih oleh peneliti adalah *Butterfly Hug* karena dapat menenangkan diri tanpa obat dan media yang digunakan sangat sedikit dan mudah untuk dilakukan serta diingat. *Butterfly Hug* termasuk teknik untuk stabilisasi emosi agar dapat mengontrol emosi dalam diri secara mandiri dengan tenang. Manfaat *Butterfly Hug* bagi tubuh dapat dipercaya dapat mengurangi rasa tidak nyaman, menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik (Girianto et al., 2021).

Butterfly Hug adalah teknik alternatif untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Teknik ini melibatkan menyilangkan tangan di dada dan menepuk-nepuk lengan seperti gerakan sayap kupu-kupu. Metode ini merupakan stimulus bilateral yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri. Terapi ini dikembangkan oleh terapis ketika terjadi badai besar di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998 (Artigas, Jarero, 2018). Selain itu, *Butterfly Hug* dapat

membuat pikiran tenang dan tubuh rileks, membantu meredakan rasa cemas dan khawatir. Terapi ini efektif dalam mengatasi stres, dengan perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan hasil yang positif. (Yulianti & Astari, 2020).

Upaya untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa yang menghadapi penyusunan skripsi, maka peneliti melakukan wawancara terhadap 9 orang mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Berdasarkan pertanyaan hasil wawancara kepada 9 orang mahasiswa tentang stres, diperoleh data, 4 mahasiswa dengan stres ringan, 3 mahasiswa dengan stres sedang, dan 2 mahasiswa dengan stres ringan.

Dikarenakan permasalahan tersebut penulis tertarik mengangkat permasalahan dalam bentuk laporan akhir Skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Al – Irsyad Cilacap”.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah efektivitas terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum Skripsi ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas *Butterfly Hug* dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa

S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al – Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus Skripsi ini adalah :

- a. Mengidentifikasi distribusi karakteristik pada responden, usia responden, dan jenis kelamin responden.
- b. Mengidentifikasi kondisi tingkat stres yang dialami responden sebelum dilakukan *Butterfly Hug*
- c. Mengidentifikasi kondisi tingkat stres pasien setelah dilakukan *Butterfly Hug*
- d. Menganalisa efektivitas terapi *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres pada responden

D. Manfaat Penelitian

Manfaat karya tulis ilmiah ini adalah :

1. Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber pembelajaran oleh teman sejawat dalam melakukan tindakan keperawatan kedepannya.

2. Praktis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat melakukan terapi secara mandiri ketika merasa stres dan dapat mencegah hal yang menghambat proses penyelesaian skripsi.

E. Keaslian Penelitian

1. Yuliana, Agustina & Tresya (2023), tentang Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada

Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh *Butterfly Hug*. dengan penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 6A di Universitas Indonesia Maju. Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi *Butterfly Hug* dan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan 6A. Pengambilan penelitian menggunakan *quasy-esperimental* dengan melakukan uji *pre-post experiment*. Hasil uji statistik shapiro-wilk menunjukkan hasil *p-value* $<0,05$ yang berarti terdapat pengaruh *Butterfly Hug* dengan penurunan tingkat kecemasan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana, Agustina & Tresya (2023) adalah pada judul. Penelitian ini berjudul Efektivitas terapi *Buterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap, dengan variabel bebas efektivitas *Butterfly Hug* dan variabel terikat tingkat stres. Dengan target responden mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al – Irsyad Cilacap

2. Hafidah, Efendi & Purwanto (2023) dengan judul penelitian Pengaruh Kombinasi *Metode Butterfly Hug* Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh *Butterfly Hug* dan Terapi Musik. dengan perubahan tingkat kecemasan pada remaja. Variabel bebas pada penelitian ini ada 2 yaitu terapi

Butterfly Hug serta Terapi Musik dan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah remaja. Pengambilan penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan melakukan uji *pre-post experiment*. Hasil uji statistik *marginal-homogeneity* menunjukkan hasil *p-value* $<0,05$ yang berarti terdapat pengaruh *Butterfly Hug* dan Terapi Musik dalam perubahan tingkat kecemasan remaja.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafidah, Efendi & Purwanto (2023) adalah pada judul. Penelitian ini berjudul Efektivitas terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap, dengan variabel bebas pada penelitian ini adalah efektivitas *Butterfly Hug* dan variabel terikat tingkat stres. Dengan target responden mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al – Irsyad Cilacap. Dengan Metode yang akan digunakan pada penelitian ini *Quasy-eksperimen* serta pengambilan sampel dengan *one group*.

3. Naspufah, Saprudin, Heriana (2022) dengan judul penelitian Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh *Butterfly Hug*. dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi skripsi. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Butterfly Hug* dan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Stikes Kuningan.

Pengambilan penelitian menggunakan *Quasy - Eksperimen* dengan melakukan uji *pre-post experiment* dengan instrumental DASS. Hasil uji statistik *paired T Test* menunjukkan hasil *p-value* $<0,05$ yang berarti terdapat pengaruh *Butterfly Hug* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi skripsi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Naspufah, Saprudin, Heriana (2022) adalah pada judul. penelitian ini berjudul Efektivitas terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap, dengan variabel bebas efektivitas *Butterfly Hug* dan variabel terikat tingkat stres. Dengan target responden mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Dengan metode *Quasy-eksperimen* serta pengambilan sampel dengan *one group* dan instrumen stres DASS (42).

