

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering melanda mahasiswa atau remaja pada usia 20 tahun keatas yang mengalami adanya tuntutan. Tuntutan itu biasanya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir pada saat melakukan pengerjaan tugas akhir ataupun tesis sehingga menyebabkan stres (Dai, 2024). Gangguan fisik yang disebabkan oleh stres yaitu sakit kepala/migrain, gangguan tidur seperti insomnia, penurunan imunitas tubuh serta penurunan nafsu makan. Gangguan psikologis yang paling utama disebabkan oleh stres adalah Kecemasan, depresi dan perubahan suasana hati.(Medic Nutrica,2024). Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa di Universitas Internasional Semen Indonesia didapatkan 20 mahasiswa dari 30 mahasiswa mengalami stres ringan hingga sedang saat menjalani tugas akhir/skripsi .Tanda gejala yang sering dialami seperti cemas dan sulit tidur adalah indikator awal stres akademik, yang jika tidak ditangani bisa memburuk menjadi stres sedang sampai berat , depresi hingga penurunan prestasi belajar. Prevalensi stres ringan yang tinggi menunjukkan masalah kesehatan mental yang sudah nyata di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Hal yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa saat terjadi stres ialah melampiaskan ke hal yang negatif seperti begadang dan *overthinking*. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres ringan hingga stres berat juga menggunakan teknik farmakologi seperti minum obat anti nyeri, obat penenang serta obat yang lainnya untuk mengurangi rasa stres tersebut (Anjarwati & Noorrizkki, 2024).

Namun, hal itu bukanlah solusi untuk mengurangi rasa stres yang ada justru malah menjadi masalah komplikasi seperti obesitas, gangguan fisik dan gangguan psikologis. Penanganan stress juga bisa dilakukan dengan Perawatan non farmakologis seperti MBSR juga dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan penelitian sebelumnya terapi non farmakologis juga dapat menurunkan tingkat stres namun pemberian itu belum signifikan sebagai penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir namun, Mekanisme pastinya masih dipelajari, tapi bukti menunjukkan perbaikan dalam regulasi emosi dan pengurangan kortisol. . Perawatan komplementer *Mindfulness breathing* bisa dilakukan untuk pencegahan namun mekanismenya pastinya masih belum sepenuhnya dijelaskan secara ilmiah (Keyan et al., 2024).

Di kalangan mahasiswa, stress sering kali muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi yang tinggi. Menurut (WHO) Data global di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 30-50% mahasiswa mengalami Tingkat stress yang tinggi, yang dapat berujung pada burnout, depresi atau penurunan performa akademik (Melania Suwandi, 2021). Angka kejadian menurut survei dari Kementerian Kesehatan RI (2022) mengungkapkan bahwa lebih dari 40% mahasiswa di Indonesia mengalami gejala stres ringan, sedang hingga berat (Psikiatri & Vol, 2025). Di Jawa timur mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi sejumlah 1,8%, stres sedang mencapai angka 64,5% dan stres rendah sejumlah 33,6% (Avianti et al., 2021). Di Kabupaten Gresik Estimasi kasar berdasarkan wilayah Jawa Timur (di mana Gresik berada) menunjukkan tingkat stres mahasiswa sekitar 55-65% (dari studi regional seperti yang dilakukan oleh

Universitas Airlangga atau Dinas Kesehatan Jawa Timur).

Masalah stres pada mahasiswa tingkat akhir ini sudah ada sejak era pra digital hingga sekarang. Stres utamanya sebagian besar dari beban akademik seperti tugas dan ujian (Melania Suwandi, 2021). Namun seiring perkembangan teknologi dan digitalisasi tingkat stres makin meningkat akibat tekanan media sosial dan persaingan kerja. Penelitian tentang Mindfulness dimulai pada tahun 1970-an oleh Jon Kabat Zinn dengan Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) yang kemudian berkembang menjadi teknik sederhana seperti Mindfulness Breathing. Mindfulness breathing ini biasanya dilakukan 5-15 menit per sesi ini bisa dilakukan 1-3 kali sehari. Sesi singkat ini biasanya cocok digunakan untuk intervensi sehari-hari atau saat dibutuhkan saja. Alasan peneliti memilih Mindfulness breathing karena teknik ini lebih sederhana dibandingkan dengan teknik yang lainnya.

Pemberian Mindfulness breathing itu diharapkan dapat sebagai teknik meditasi yang melibatkan kesadaran dan ketenangan. Mindfulness breathing ini juga sama seperti dalam Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn. Teknik ini melibatkan fokus pada pernapasan alami untuk membangun kesadaran saat ini, mengurangi pikiran negatif, dan menenangkan sistem saraf. Teknik ini biasanya dilakukan mulai 5-20 menit. Keunggulan teknik ini yaitu mudah diimplementasikan, biaya rendah, dan dapat diintegrasikan dengan aplikasi digital (misalnya, Headspace atau Calm). Studi seperti Wang et al. (2020) menekankan bahwa latihan rutin mencegah stres kronis, meningkatkan resiliensi, dan mendukung kesehatan fisik seperti tidur yang lebih baik.

Mindfulness breathing ini menawarkan solusi holistik dan terbukti untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir, didukung oleh bukti ilmiah terkini. Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah populasi, metode dan variabel. Sehingga peneliti tertarik akan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Mindfulness breathing* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi stress mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan intervensi *Mindfulness breathing*
2. Mengidentifikasi stress mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan intervensi *Mindfulness breathing*.
3. Menganalisis pengaruh *mindfulness breathing* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir..

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan keperawatan, terutama keperawatan jiwa dalam upaya untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan

memberikan terapi Mindfulness Breathing.

1.4.2 Manfaat Bagi Praktis

1. Bagi Mahasiswa / Responden

Mahasiswa dapat memanfaatkan penelitian ini untuk penelitian di tahun-tahun selanjutnya dan berguna sebagai acuan maupun gambaran penelitian yang akan digunakan

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui manfaat dan pengaruh *mindfulness breathing* dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Keperawatan

Sebagai bahan masukan bagi perawat untuk melakukan *Mindfulness breathing* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir.

4. Bagi Universitas

Sebagai Konseling yang dapat memberikan terapi *Mindfulness breathing* pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.