

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Peserta didik termasuk didalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin dapat menimbulkan kecemasan atau stres, misalnya dalam menyusun skripsi. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. Kesulitan yang sering kali dihadapi diantaranya: menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari *literature* dan bahan bacaan, kesulitan dengan standar tatatulis ilmiah serta dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stress (Fausiah, dalam Mathofani dan Wahyuni, 2012).

Stres adalah segala sesuatu dimana tuntutan non- spesifik mengharuskan seseorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan ( Potter dan Perry, 2005). Sedangkan Menurut Sunaryo (2004), stres adalah reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi.

Reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini reaksi stres yang sering kali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Atkinson, dalam Fadillah, 2013).

Menurut Atmaningtyas (2010), apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman. Dalam jangka panjang akan berdampak pada berbagai penyakit seperti maag, penyakit jantung, dan berbagai penyakit lainnya. Stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus menerus. Menurut istilah psikologi, stres berkepanjangan ini disebut stres kronis. Stres kronis sifatnya menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan. Akibatnya, penderita akan terus menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan. Tidak heran jika para penderita stres kronis akhirnya mengambil keputusan untuk bunuh diri, atau meninggal karena serangan jantung, stroke, kanker, dan tekanan darah tinggi.

Menurut *Indonesia Educational Statistics In Brief* tahun ajaran 2014/2015 jumlah mahasiswa di Indonesia berjumlah 6.575.152 orang. Jumlah mahasiswa Provinsi Gorontalo tahun ajaran 2013/2014 berjumlah 34.528 orang. Jumlah mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo pada tahun ajaran 2013/2014 tercatat 18.000 orang. Berdasarkan data yang didapatkan dari program studi ilmu keperawatan Universitas Negeri Gorontalo, mahasiswa semester 8 tahun ajaran 2014/2015 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 142 orang.

Dari hasil observasi awal pada 8 orang mahasiswa didapatkan 1 orang tidak mengalami stres, 1 orang mengalami stres sedang, 1 orang mengalami stres berat, dan 5 orang mengalami stres sangat berat pada saat sedang menyusun skripsi. Dari hasil wawancara pada 5 responden ditemukan bahwa permasalahan

yang paling membuat stres adalah menulis skripsi. Dari hasil wawancara tersebut responden mengatakan ketika mengalami stres pada waktu mengerjakan skripsi ada perubahan psikologis yang dialami, yaitu sering merasa cemas dan gelisah tanpa sebab, kurang bisa mengontrol emosi, dan malas untuk mengerjakan skripsi.

Dari hasil wawancara tersebut tiga diantaranya mengatakan dampak stres pada waktu mengerjakan skripsi berpengaruh pada lingkungan sekitarnya. Hal ini ditandai dengan jarang berinteraksi dengan orang lain dan juga berpengaruh pada kondisi fisik, yaitu menurunnya ketahanan tubuh seperti lemah akibat pola makan yang sudah tidak teratur. Perubahan tersebut dikarenakan adanya tekanan-tekanan, seperti mencari bahan untuk skripsi, batas waktu penyelesaian skripsi, serta sulit bertemu dengan dosen pembimbing, responden juga mengatakan belum ada penanganan stres yang dilakukan seperti rekreasi karena waktu yang begitu padat untuk menyelesaikan skripsi.

Secara garis besar penanggulangan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, dimana pada terapi non-farmakologi salah satunya terdapat terapi tertawa. Terapi tertawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu (Prasetyo dan Nurtjahjanti, 2012).

Terapi tawa merupakan suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh. Tertawa tentu membuat siapapun yang melakukannya merasa lega, lapang, dan bahagia. Tertawa juga merupakan bentuk emosi positif yang mudah menular (Baihaqi, 2008).

Terapi tawa dimulai oleh klub tawa yang pertama dimulai hanya dengan 5 orang pada tanggal 13 maret 1995 disebuah taman umum di Mumbai (Bombay), India. Teknik-teknik dalam terapi tawa seperti melakukan tepuk tangan berirama, pernapasan dalam, peregangan otot, dan melakukan bermacam-macam tawa seperti tawa bersemangat, tawa sapaan, tawa penghargaan, dan tawa satu meter. (Kataria, 2004).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Samodara, palandeng, dan kallo (2015) dengan judul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado” bahwa terapi tertawa sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres dengan rerata *mean* sesudah diberikan terapi tertawa yaitu menjadi 15,68 dari rerata *mean* sebelum terapi tertawa yaitu 20,76.

Atas dasar pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk membuktikan apakah terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik termasuk didalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan atau stres, misalnya dalam menyusun skripsi karena kesulitan menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, kesulitan mencari *literature* dan bahan bacaan, serta waktu yang terbatas.

2. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Samodara, dkk (2015) dengan judul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado” bahwa terapi tertawa sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres dengan rerata *mean* sesudah diberikan terapi tertawa yaitu menjadi 15,68 dari rerata *mean* sebelum terapi tertawa yaitu 20,76.
3. Dari hasil observasi awal pada 8 orang mahasiswa didapatkan 1 orang tidak mengalami stres, 1 orang mengalami stres sedang, 1 orang mengalami stres berat, dan 5 orang mengalami stres sangat berat pada saat sedang menyusun skripsi.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Sehubungan dengan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi sebelum diberikan terapi tertawa

- b. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi setelah diberikan terapi tertawa
- c. Menganalisa apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini ditinjau dari sudut pendekatan keilmuan sebagai berikut :

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca khususnya bagi mahasiswa keperawatan sebagai tambahan pengetahuan atau bahan perbandingan untuk menyusun karya ilmiah khususnya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Responden**

Sebagai tambahan informasi untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres.

#### **b. Bagi Peneliti**

Dapat menjadi wahana untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian.

#### **c. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres.