

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa depan, sehingga diharapkan mahasiswa memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian, dan mental yang sehat dan kuat (Kholidah & Alsa, 2012). Sebutan mahasiswa ini juga berlaku bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya khususnya mahasiswa yang sedang menempuh program studi sarjana keperawatan.

Sarjana adalah suatu gelar strata satu yang dicapai oleh seseorang yang telah menamatkan pendidikan tingkat terakhir di perguruan tinggi (KBBI, edisi empat 2008 : 1228). Keperawatan yaitu pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan berdasarkan ilmu dan kiat perawatan, berbentuk pelayanan bio-psiko-sosial-spiritual yang menyeluruh ditunjukkan kepada individu, kelompok, dan masyarakat baik sehat maupun sakit yang mencakup seluruh proses kehidupan manusia (Lokakarya Keperawatan (1983), dalam Ana Aprilistyawati, 2013). Seorang mahasiswa keperawatan yang ingin mendapatkan gelar sarjana keperawatan terlebih dahulu harus menyelesaikan mata kuliah sesuai kurikulum yang berlaku dan menyelesaikan tugas akhir yang berupa skripsi.

Skripsi merupakan suatu tugas akhir yang wajar dan harus ditempuh oleh mahasiswa, namun penulisan skripsi selalu dipandang secara negatif

sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa (Sari & Febriyanto, dalam Afdila, 2016). Mahasiswa diharuskan menyelesaikan skripsi secepat-cepatnya atau dalam tempo waktu yang telah ditentukan dari pihak akademis.

Kewajiban akademik yang harus diselesaikan tepat waktu akan menjadi stresor bagi mahasiswa. Lubis & Nurlaila (2010) mengemukakan bahwa stresor dapat berasal dari dalam diri mahasiswa ataupun dari luar diri mahasiswa. Stresor yang berasal dari dalam seperti kesulitan mendapatkan referensi, perkuliahan yang tidak sesuai dengan jadwal, proses revisi berulang-ulang, kesulitan dalam mencari tema, judul, sample dan alat ukur skripsi. Stresor yang berasal dari luar seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing.

Banyaknya stresor ini menjadikan mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan rentan mengalami stres. Pemaparan tersebut sejalan lurus dengan pemaparan yang dikemukakan oleh Rice (1999, dalam Pin, 2011) bahwa stres mahasiswa itu dipicu oleh dunia perkuliahan. Sewaktu perkuliahan terdapat tiga kelompok stresor yaitu stresor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya serta stresor yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri.

Hasibuan H. Malayu S.P (2011) mengungkapkan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan

atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (*American Psychological Assosiation, 2013*). Berdasarkan studi litelatur (dalam Afrian, 2014) tingkat stres dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres cukup berat.

Di kampus Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya hampir setiap tahunnya dilakukan penelitian dan pengkajian terhadap stres mahasiswa tingkat akhir. Syafarilla (2016) memaparkan bahwa mahasiswa yang disibukan dengan tugas akhir yaitu pembuatan skripsi akan menjadikan stressor terhadap individu tersebut. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Junior (2015) menjelaskan bahwa tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir selama menghadapi penyusunan skripsi mempunyai nilai dengan kategori stres normal sebanyak 50 orang (56,8%) dan kategori stres ringan sebanyak 38 orang (43,2%). Penelitian-penelitian tersebut cukup membuktikan bahwa setiap angkatan pada mahasiswa tingkat akhir di Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mengalami stres dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara secara langsung terhadap 15 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh data bahwa 10 mahasiswa menyatakan stres karena belum terlalu paham dalam penyusunan skripsi. 3 mahasiswa mengatakan bahwa dirinya cemas dan cenderung menunda dalam menyelesaikan skripsi, memutuskan untuk tetap mengerjakan tanpa

menghiraukan waktu terselesaikannya skripsi tersebut. 2 mahasiswa berpendapat jika ada pilihan untuk tidak mengerjakan skripsi mereka akan memilih untuk tidak mengerjakannya.

Hasil dari studi pendahuluan diatas menenunjukkan bahwa berbagai kondisi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cukup menjadikan mahasiswa tersebut mengalami stres dan kemudian akan menimbulkan dampak bagi mahasiswa tersebut. Dampak tersebut antara lain: timbulnya sindrom mental dan emosional berupa sikap negatif, mudah khawatir, timbul fobia atau ketakutan, mudah tersinggung, merasa sedih, marah, mudah lupa, merasa kesepian, bingung, kurang konsentrasi, mudah putus asa, insomnia, mimpi buruk, depresi bahkan bunuh diri (Losyk, dalam Afdila, 2016).

Data awal terhadap 15 mahasiswa menunjukkan bahwa 10 mahasiswa mengalami mudah marah tanpa sebab, mudah tersinggung, merasakan frustrasi, sering mengalami sakit kepala. 3 mahasiswa mengalami insomnia dan mudah terserang penyakit. 2 mahasiswa lainnya mengungkapkan bahwa mereka merasa gelisah dan tidak tenang, jantung berdebar, merasa dirinya tidak sanggup, dan merasa rendah diri. Kebanyakan dari mereka untuk mengatasi stres yang dialaminya adalah dengan cara refreasing ke tempat-tempat hiburan, *shopping*, menonton drama korea, berolahraga, main game berlebihan, tidur berlebihan dan makan berlebihan.

Mengetahui dampak stres yang sangat merugikan bagi mahasiswa, maka berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan tingkat stres baik secara farmakologis ataupun non farmakologis. Upaya non farmakologis tersebut contohnya relaksasi nafas dalam, guide imagery, hipnotis lima jari, mekanisme koping, dan lainnya. Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri, dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Kelliat, 1999 dalam Fandri, 2013).

Rice (1992, dalam Henricus, 2016) menjelaskan bahwa mekanisme koping yang dapat dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stres adalah olahraga teratur, menerima diri apa adanya, menjalin komunikasi yang baik dengan teman, mengambil sisi positif dalam masalah, mempertahankan kehidupan sosial di lingkungan, menerapkan metode yang efektif seperti tehnik relaksasi, pengendalian pikiran-pikiran negatif, dan pendalaman spiritual religius.

Dzikir merupakan salah satu penerapan dari pendalaman spiritual religius yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stres. Anggraini & Subandi (2014) mengemukakan bahwa dzikir dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global. Seperti yang tercantum dalam surat Ar-Ra'ad ayat 28, Allah berfirman "*Yaitu orang-orang yang beriman,*

dan hati mereka aman tentram dengan dzikir pada Allah. Ingatlah dengan dzikir pada Allah itu, maka hatipun akan merasa aman dan tentram”.

Dzikir berasal dari kata *adz-dzikr* yang artinya ingat. Menurut Saleh (2010) dzikir adalah mengingat Allah. Dalam Al-Islam (1987:187) dzikir adalah usaha manusia untuk mendekati diri kepada Allah dengan cara mengingat Allah beserta keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah adalah dengan cara membaca firman-Nya, menuntut ilmu-Nya, memohon kepada-Nya, dan memuji-Nya (berdzikir).

Ibnu Ata' (dalam Nurhayati, 2016) membagi dzikir kedalam tiga bagian yaitu; dzikir *jali*, dzikir *khafi*, dan dzikir *haqiqi*. Dzikir *jali* yaitu mengucapkan nama Allah dengan lidah secara berulang-ulang dengan lafadz tahlil, istigfar, takbir, tahmid, dan tasbih. Salah satu lafadz dzikir yang memiliki keutamaan adalah lafadz dzikir istigfar (*Astagfirullahaladzim*) yang artinya "Aku meminta ampun kepada Allah yang maha agung". Pelafalan yang benar akan memberikan pengaruh terhadap kinerja otak dan memberikan efek relaksasi yang memberikan suatu perasaan lemas yang dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini dikarenakan lafadz *Astagfirullahaladzim* mengandung 5 huruf jahr yang harus dibaca keras dan jelas yang mengakibatkan pengeluaran CO₂ lebih banyak saat mendzikirkan lafadz istigfar ini (Saleh, 2018).

Pemaparan tersebut sejalan lurus dengan penelitian yang dilakukan oleh Yurisaldi (dalam Anggraini & Subandi, 2014) menjelaskan bahwa

proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar akan menggetarkan hati yang mengucapkannya dan meningkatkan pembuangan CO2 dalam paru-paru. Diperkuat dengan firman Allah yang tercantum dalam surat Az-Zumar ayat 23, yaitu; “*Gemetar karenanya kulit orang –orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka waktu mengingat Allah*”.

Penelitian terkait penurunan stres dengan terapi dzikir dilakukan oleh Hamid, A. dkk. (2012) disimpulkan bahwa metode dzikir dapat mengurangi stres pada wanita *single parent*, dan dapat membantu mengurangi tingkat gejala keseringan stres. Lebih lanjut, penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Handayani (2014) yang membuktikan bahwa terapi religi (dzikir) dapat menurunkan stres pada lansia janda. Hasil membuktikan bahwa terapi dzikir mengurangi stres level pertama pada lansia janda, dimana dari 17 (94%) lansia mengalami stres ringan, dan 1 (5,6%) lansia mengalami stres sedang mengalami perubahan setelah pemberian terapi menjadi 16 (88,9%) lansia menjadi tidak stres (normal) dan 2 (11,1%) lansia stres ringan. Masniah (2016) membuktikan bahwa terapi relaksasi dzikir secara signifikan mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi akan di hadapkan dengan berbagai stresor baik dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa. Stresor ini akan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, mulai dari stres ringan, sedang, berat, hingga cukup berat. Dampak stres seperti; mudah marah tanpa sebab, mudah tersinggung, merasakan frustrasi, sering mengalami sakit kepala, insomnia, mudah terserang penyakit, merasa gelisah dan tidak tenang, merasa dirinya tidak sanggup, dan merasa rendah diri. Dzikir adalah salah satu upaya dari mekanisme koping stres dalam mengatasi stres. Penelitian terkait dengan ini belum banyak padahal sangat penting. Dengan demikian, rumusan masalah ini adalah pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

1. Diketuinya tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebelum dilakukan perlakuan dzikir.

2. Diketuainya tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya setelah dilakukan perlakuan dzikir selama dua minggu.
3. Diketuainya pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
4. Diketuainya perbedaan penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman nyata bagi peneliti sebagai aplikasi ilmu yang telah didapatkan di bangku kuliah, khususnya Ilmu Keperawatan Jiwa dengan Penerapan Mekanisme Koping Stres.

2. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan khususnya perawat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan keperawatan dalam penurunan tingkat stres.

3. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar informasi dan tambahan bahan kepustakaan terutama dalam bidang mata kuliah ilmu keperawatan jiwa yang membahas tentang stres dan mekanisme coping stres dengan dzikir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan bacaan dan perbandingan bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian serupa yang berkaitan dengan pengaruh dzikir terhadap stres.

