

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah gangguan mental yang mengakibatkan tekanan pada seseorang oleh karena kegagalan seseorang tersebut dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya.¹ Stres masih menjadi persoalan yang banyak terjadi di dunia dan dapat mengurangi kualitas hidup seseorang. Sebuah penelitian menyatakan bahwa sebanyak 29,6% dari total sampel 9.074 orang mengalami stres.² Data prevalensi global juga menunjukkan hal yang sama, dimana sebanyak 36,5% dari total sampel 398.771 orang juga mengalami stres, mulai dari tingkat ringan hingga berat.³

Mahasiswa tingkat akhir yang dalam kewajibannya harus menyelesaikan skripsi guna mendapatkan gelar sarjana pun tak lepas dari adanya tekanan dan beban yang mengakibatkan stres. Mahasiswa dapat menjadi stres oleh karena berbagai hambatan dan kesulitan yang dihadapi pada saat mengerjakan skripsi.⁴ Hambatan dan kesulitan tersebut bisa berupa proses revisi yang berulang kali, kesulitan mencari referensi, dosen pembimbing yang sulit dihubungi, serta lamanya umpan balik (*feedback*) dari dosen pembimbing ketika mengerjakan skripsi.^{4,5}

Sebuah studi di Pakistan menyatakan bahwa dari 312 mahasiswa kedokteran tingkat akhir, sebanyak 57,7% diantaranya mengalami stres tingkat sedang hingga berat.⁶ Studi lain yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang juga menyebutkan sebanyak 57,4% dari 101 sampel

penelitian mengalami stres tingkat sedang dan 7% sampel mengalami stres tingkat ringan.⁵

Banyak dampak negatif yang bisa ditimbulkan saat seorang mahasiswa sedang mengalami stres. Tingkat stres yang tinggi dapat menimbulkan perasaan cemas dan depresi, kesulitan tidur, pola hidup tidak sehat, perasaan lemas tak berdaya, hingga yang paling buruk adalah timbul niat untuk bunuh diri.⁷ Oleh karena itu, dibutuhkan suatu aktivitas yang mampu mengurangi tingkat stres pada seseorang, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi. Saat ini telah banyak dikembangkan berbagai macam terapi relaksasi sederhana yang mampu memberikan dampak positif bagi tubuh, salah satunya yaitu relaksasi Benson.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan dan keimanan pasien, yang mampu menciptakan kondisi internal yang baik sehingga membantu pasien mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik.⁸ Di antara berbagai macam metode relaksasi, relaksasi Benson termasuk salah satu yang paling mudah dipelajari dan dapat diterapkan pada siapa saja.⁹ Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah memfokuskan perhatian dengan menyingkirkan pikiran-pikiran yang mengganggu, sambil mengucapkan suatu kata, frasa, atau kalimat tertentu secara berulang dengan ritme tetap serta berpasrah pada Tuhan sambil melakukan pernapasan dalam.⁸ Dengan konsep terapi yang mudah dilakukan, aman, dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya, relaksasi Benson dapat menjadi pilihan alternatif bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres, terutama saat sedang mengerjakan skripsi.^{10,11}

Tingkat stres pada mahasiswa dapat diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*. *Perceived Stress Scale (PSS)* merupakan salah satu kuesioner yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres, oleh karena item-item pertanyaan mudah dimengerti, alternatif respons mudah dipahami, serta bersifat umum^{1,12}. Kuesioner ini berisi 10 pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu¹. Total skor dari kuesioner PSS akan membagi stres menjadi tiga level, yaitu ringan, sedang, dan berat¹³.

Di Indonesia, belum banyak penelitian yang membahas tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres, khususnya mahasiswa. Sebelumnya sudah ada penelitian di India yang membahas pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dengan hasil bahwa relaksasi Benson secara bermakna mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tersebut.¹⁴ Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan subjek yang berbeda sehingga diharapkan dapat diketahui lebih jelas manfaat dari relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran, terutama yang sedang menghadapi skripsi.

Berdasarkan uraian di atas dan belum ditemukannya penelitian mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, khususnya mahasiswa kedokteran, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran yang sedang menghadapi skripsi dinilai dengan *Perceived Stress Scale (PSS)*.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Permasalahan Umum

Apakah terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang sedang menghadapi skripsi?

1.2.2 Permasalahan Khusus

- 1) Apakah terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok yang diberi perlakuan relaksasi Benson?
- 2) Apakah terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok yang tidak diberi perlakuan/ kontrol?
- 3) Apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberi perlakuan relaksasi Benson dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang sedang menghadapi skripsi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok yang diberi perlakuan relaksasi Benson.
- 2) Menganalisis perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok yang tidak diberi perlakuan/ kontrol.

- 3) Menganalisis perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberi perlakuan relaksasi Benson dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tambahan mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres dan dapat dijadikan acuan dalam ilmu pengetahuan.

1.4.2 Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi untuk menurunkan tingkat stres.

1.4.3 Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat umum mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres sehingga hal ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.4 Manfaat untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi peneliti di masa depan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai relaksasi Benson dan kaitannya dengan tingkat stres.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya

No.	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Renu S, Gagandeep K, Jaspreet K., et al. <i>Pre-Experimental Study to Assess the Effectiveness of Benson's Relaxation Therapy on Stress Among Nursing Students</i> . Baba Farid University Nursing Journal, vol.16(1). 2019 ¹⁴	Sampel: 60 responden mahasiswa keperawatan tingkat pertama. Desain: <i>Quasi Experiment One Group Pre-test Post-test</i> Variabel Bebas: Relaksasi Benson Variabel Terikat: Tingkat stres	Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan di Rayat Bahra College of Nursing, Punjab.
2.	Rahman N, Febristi A. <i>Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang Tahun 2021</i> . Jurnal Abdimas Saintika, vol 3(2). 2021 ¹⁵	Sampel: 15 responden lansia Desain: <i>Quasi Experiment One Group Pre-test Post-test</i> Variabel Bebas: Relaksasi Benson Variabel Terikat: Tingkat stres	Adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang.
3.	Saifan A, Aburuz M, Dhaher E, et al. <i>The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Study</i> . <i>Depress Res Treat</i> . 2021. ¹⁶	Sampel: 105 responden (usia rata-rata 33 tahun) Desain: <i>Quasi Experiment Pre-test Post-test with Control Group Design</i> Variabel Bebas: Relaksasi Benson Variabel Terikat: Tingkat stres, depresi, dan kecemasan	Relaksasi Benson mampu menurunkan tingkat stres, depresi, serta kecemasan pasien yang menderita MS di Amman, Jordania.

No.	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
4.	Sagala, Deddy. <i>Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi</i> . J Ilmiah Keperawatan. 2018 ¹⁷	Sampel: 28 responden lansia Desain: <i>Quasi Experiment One Group Pre-test Post-test</i> Variabel Bebas: Relaksasi Benson Variabel Terikat: Tingkat stres	Adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani rawat inap di RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi.
5.	Annal, M Annie Dhandapani, Jaya Pradha. <i>Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Stress and Coping among High-risk Antenatal Women Admitted in Antenatal Ward</i> . Pondicherry Journal of Nursing, vol.12(4). 2019 ¹⁸	Sampel: 30 responden wanita hamil risiko tinggi (usia 18-32 tahun) Desain: <i>Quasi Experiment One Group Pre-test Post-test</i> Variabel Bebas: Relaksasi Benson Variabel Terikat: Tingkat stres dan coping	Relaksasi Benson secara efektif mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan mekanisme coping stres pada ibu hamil dengan risiko tinggi di Mahatma Gandhi Medical College and Research Institute, India

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang sedang menghadapi skripsi dengan tingkat stres tertentu. Pada penelitian sebelumnya, dilakukan relaksasi Benson untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tahun pertama, lansia, serta ibu hamil resiko tinggi. Namun, belum ada penelitian yang menjelaskan pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres mahasiswa, terutama mahasiswa yang mengalami stres selama mengerjakan skripsi.