

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres didefinisikan reaksi tubuh terhadap berbagai tekanan atau tuntutan yang dihadapi seseorang, tanpa tergantung pada jenis tekanan. Jika memiliki tekanan yang sangat berat tetapi seseorang tersebut tidak bisa menyelesaikan bebannya sendiri. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh akan merespon dengan tidak mempunyai penyelesaian terhadap tekanan tersebut, dan seseorang tersebut akan mengalami stres. Sebaliknya apabila orang tersebut dengan tekanan yang sangat berat namun mampu meresponnya dengan baik secara fisik maupun mental, maka seseorang tersebut tidak akan mengalami stres (Permana Ananta Endi, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kejadian stres di dunia tergolong sangat tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang mengalami gangguan ini. Stres bahkan menduduki peringkat keempat sebagai penyakit paling umum di dunia. Berdasarkan hasil penelitian yang dipublikasikan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris yang mencakup periode 2013 sampai 2015, yang melibatkan sekitar 487.000 individu produktif, ditemukan bahwa prevalensi stres lebih tinggi pada perempuan, yaitu mencapai 54,62%, dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sebesar 45,38 (Ambarwati *et al.*, 2017).

Tingkat tekanan pekerjaan di wilayah Asia Pasifik tercatat lebih tinggi dibandingkan presentase rata-rata dunia, yaitu 48%. Di wilayah Asia Pasifik, tingkat stres kerja cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata global

berada di kisaran 48%. Survei yang dilakukan pada tahun 2012 mengungkapkan data tingkat stres kerja di beberapa negara: Malaysia mencapai 57%, Hongkong mencapai 62%, Singapura mencapai 63%, Vietnam mencapai 71%, Tiongkok dan Indonesia sama-sama 73%, dan Thailand menduduki posisi tertinggi dengan 75% (Habibah, 2021). Berdasarkan hasil *survey* pada tahun 2012, tingkat stres kerja di Indonesia mencapai 73%, mengalami peningkatan sebanyak 9% dari 64% yang tercatat pada tahun sebelumnya (Habibi, 2018). Penelitian yang dilakukan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali pada tahun 2024 didapatkan bahwa penelitian tingkat stres dari 237 responden penelitian ini, mayoritas dengan tingkat stres akademik 155 (65,4%) responden (Septianingsih Rika, 2024).

Riset di SMP Negeri 1 Singaraja pada tahun 2022 melibatkan 18 responden laki-laki (45%) dan sisanya perempuan (55%). Hasil awal menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni 23 orang (57,5%), mengalami tingkat stres akademik sedang sebelum menerima edukasi mengenai strategi coping. Menariknya, setelah edukasi tersebut, tingkat stres akademik mayoritas responden berubah menjadi ringan, tercatat sebanyak 20 orang (50%) (Annastasya *et al.*, 2022). Pada penelitian kali ini penulis ingin meneliti tingkat stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang secara resmi terdaftar dan menjadi studi di institusi pendidikan tinggi. Subjek ini rentan mengalami stres sebagai konsekuensi dari tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti target nilai, harapan prestasi, dan berbagai persoalan terkait perkuliahan. Selain itu, pemicu stres juga dapat berasal dari faktor eksternal, misalnya kesulitan keuangan, masalah keluarga, interaksi sosial dengan rekan sejawat, atau adaptasi terhadap lingkungan baru (Gamayanti *et al.*, 2018).

Pelajar perguruan tinggi yang merasakan tekanan sering kali memperlihatkan tekanan tersebut melalui perilaku negatif, salah satunya dengan mengonsumsi minuman keras dan penyalahgunaan narkoba. Kegiatan tersebut hanya memberikan pengalihan sementara dari stres yang dirasakan, namun sebenarnya dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dan justru memperburuk kondisi stres dalam jangka panjang (Pujiastuti *et al.*, 2022). Hal ini dapat ditarik kesimpulan alasan penulis memilih sampel mahasiswa tingkat akhir karena pada mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tantangan dan tanggung jawab yang berbeda di setiap semester. Salah satu beban terbesar yang mereka hadapi adalah penyusunan skripsi sebagai tugas akhir, yang sering kali menguras tenaga dan waktu. Beban yang ada berpotensi membuat mahasiswa merasa terbebani dan akhirnya rentan terhadap tekanan psikologis (stres). Apabila kondisi stres ini tidak ditangani secara efektif, akibatnya bisa menjadi sangat serius terhadap kesehatan mental maupun fisik mereka (Halawa Citra, 2022).

Peningkatan stres dapat di minimalisir dengan penanganan tepat. Berbagai macam strategi tersedia yang bisa dimanfaatkan untuk menurunkan level stres, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu bentuk penanganan nonfarmakologis yang cukup praktis dan efisien adalah yoga. Praktik yoga adalah jenis latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh dengan metode pernafasan yang teratur. Selain itu yoga juga berperan dalam mengembangkan aspek spiritual, fisik, serta mental seseorang (Halawa Citra, 2022). Namun, penelitian tentang yoga sangat jarang ada pada jurnal *peer-review* (Tripathi *et al.*, 2018).

Istilah yoga bersumber dari kata “*yu*”, yang memiliki makna menyatukan. Secara umum, yoga merujuk pada pengendalian aktivitas pikiran dan proses penyatuan antara jiwa individu dengan kekuatan spiritual yang lebih tinggi (Gunarta I Ketut, 2017). Yoga merupakan salah satu pendekatan yang menghubungkan pikiran dan praktik fisik yang merupakan warisan dari India. Yang dimana, ilmu ini menjelaskan keterhubungan antara raga, pikiran, dan jiwa manusia. Konsep ini diaplikasikan guna mewujudkan kesehatan yang ideal. Yoga mengajarkan bagaimana seseorang bisa mengendalikan pikiran dengan menenangkan jiwa dan melakukan perenungan (meditasi) yang bertujuan mendekatkan diri kepada sang pencipta, sehingga pikiran terfokus pada hal-hal positif (Dwitya & Adnyani, 2021). Rutin melakukan yoga dapat menghasilkan manfaat bagi kesehatan raga dan mental. Hal ini karena yoga memang menargetkan kemampuan alami tubuh untuk memelihara kesehatan dan menjalankan proses pemulihan mandiri (Ari Agustina *et al.*, 2022).

Dalam riset yang dikerjakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan mengenai pengaruh yoga terhadap tingkat stres, diperoleh data bahwa sebelum pelaksanaan yoga, dari total 32 mahasiswa distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa 46,9% (15 subjek) berada pada tingkat sedang, 37,5% (12 subjek) pada tingkat berat, dan hanya 15,6% (5 subjek) yang mengalami stres ringan. Namun, setelah intervensi yoga dilakukan terjadi perubahan signifikan: 23 responden (71,9%) menunjukkan penurunan stres ke tingkat ringan, 8 orang (25%) berada pada tingkat stres sedang, dan hanya 1 orang (3,1%) yang masih mengalami stres berat (Elisabeth Santa, 2022).

Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang, penelitian ini berupaya menjawab bagaimana perubahan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha untuk membuktikan adanya perbedaan dampak psikologis terhadap tingkat stres mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah intervensi yoga pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis efektivitas intervensi yoga dalam mengubah tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Bagi Peneliti

Hasil studi ini diharapkan memberikan kontribusi pengetahuan bagi peneliti, terutama dalam hal ini memahami perbedaan tingkat stres pada hasil *pre-test* dan *post-test* intervensi yoga pada populasi mahasiswa kedokteran semester akhir di Universitas Pendidikan Ganesha.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil studi ini menjadi rujukan atau sumber informasi yang terpercaya serta memberikan tambahan pengetahuan bagi khalayak umum.

Mengenai perubahan tingkat stres yang terjadi sebelum dan setelah praktik yoga, sehingga masyarakat lebih peduli dengan kesehatan mental dan emosional.

3. Bagi Pemerintah

Diharapkan dengan memahami hasil penelitian ini pemerintah terutama tenaga profesional kesehatan dan dinas kesehatan dapat lebih baik dalam memberikan edukasi kepada pasien, serta mendukung program yang dirancang untuk menciptakan kesadaran publik mengenai manfaat yoga dalam hubungannya dengan kesehatan mental dan emosional.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Riset ini berpotensi memperluas serta menambah wawasan dari kajian teoritis mengenai perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah intervensi yoga pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber rujukan aktual terkait perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah intervensi yoga pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.