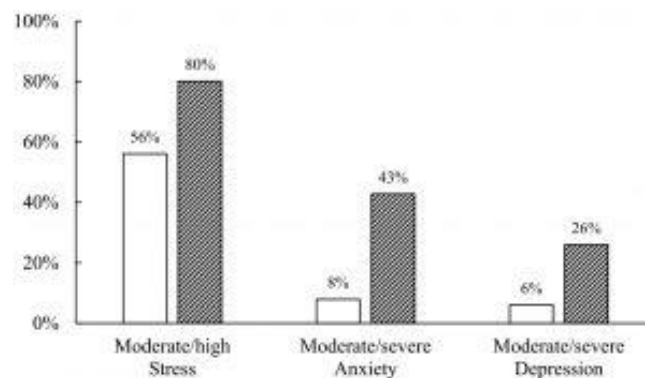


## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental yang baik adalah kondisi di mana individu dapat menyadari potensi mereka, dapat mengatasi stress kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan dapat memberikan kontribusi kepada komunitas mereka (WHO, 2018). Namun, banyak mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan dan depresi yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kualitas hidup mereka (Eisenberg et al., 2009).



**Gambar 1.1 Tingkat Stres Perawat di Indonesia**

Tingkat stress yang dialami mahasiswa perawat di Indonesia sekitar 38-71%, data lain menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran dan kedokteran gigi (Labrague, McEnroe-Petitte, De Los Santos, & Edet, 2018). Mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan pasien yang sering kali berada dalam kondisi kritis. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sering mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di bidang lain, dengan faktor --faktor seperti beban kerja yang tinggi, interaksi emosional dengan pasien, dan tekanan untuk memenuhi standar profesional yang ketat sebagai penyebab utama (Vicky., et al. 2021). Stress yang

berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius, termasuk *burnout*, yang dapat mempengaruhi kualitas perawatan yang akan dilakukan di masa depan (Labrague et al., 2017).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stress ialah kekacauan atau gangguan mental dan emosional yang diakibatkan oleh faktor luar; ketegangan. Respon stress pada setiap orang berbeda – beda (Kemendikbud 2020 dalam Anna dkk, 2021). Stress didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang negatif yang diikuti oleh perubahan fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dapat diprediksi untuk kemudian menjadi arahan dalam menghindari kondisi penuh tekanan atau dibiarkan seperti apa adanya (Taylor 2015 dalam Nugroho 2019). Tingkatan stress yang dialami oleh mahasiswa beragam jenisnya dapat di lihat dari tingkatan stress yang dialami, macam – macam stress yang dilakukan, aspek – aspek yang dapat terlihat, faktor yang menjadi kendala baik di dalam maupun luar diri seseorang bahkan dari dampak stress yang diakibatkan oleh adanya dampak yang diakibatkan karena stress itu sendiri seperti dampak positif maupun dampak negatif.

Praktik klinik merupakan salahsatu komponen utama dalam proses pendidikan keperawatan (Lin, 2006). Pembelajaran di klinik adalah sebuah pengalaman krusial yang memberikan mahasiswa kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuan dan mengimplementasikan apa yang mereka pelajari sebelum menjadi perawat yang profesional (Custodio, Pereira, dan Secco, 2009). Pada praktik klinik mahasiswa dituntut untuk mandiri dan cekatan dalam tindakan terhadap pasien. Selain itu, mahasiswa juga dibebankan untuk membuat tugas asuhan keperawatan individu dan asuhan keperawatan kelompok sebagai bukti bahwa telah mengikuti praktik klinik (Heyni., et al. 2022). Tujuan dari praktik klinik selain menerapkan konsep adalah diharapkan mahasiswa lebih aktif dalam setiap tindakan sehingga terampil dalam menggunakan teori dan tindakan. Di lahan praktik mahasiswa juga dapat bereksperimen dengan menggunakan konsep dan teori untuk praktik, menyelesaikan masalah dan

mengembangkan bentuk perawatan baru (Nursalam & Ferry, 2008 dalam Rindayati, 2014).

Mahasiswa keperawatan yang masih dalam tahapan pendidikan perawat akan merasa tingkat stress yang tinggi sebelum terjun ke rumah sakit sebagai lahan praktek (Agustiningsih, 2019). Mereka dihadapkan pada kondisi peran berbeda yaitu sebagai mahasiswa dan petugas kesehatan yang harus bertanggung jawab terhadap pasien kelolaan (Onieva – zafra et al., 2020). Beberapa laporan menyebutkan jika praktek keperawatan lebih menegangkan daripada praktek akademik di kampus. Kurangnya skill dan pengetahuan terhadap lingkungan praktek di rumah sakit memicu munculnya stress pada diri mahasiswa. Ketakutan akan membuat kesalahan dan kebingungan terhadap bagaimana bersikap dalam kondisi darurat juga merupakan stressor bagi mahasiswa. Laporan penelitian yang serupa menyatakan bahwa sumber umum stress pada mahasiswa meliputi menghadapi kematian pasien, kurangnya percaya diri saat praktek, ketakutan dalam melakukan kesalahan, penggunaan peralatan medis, ketakutan saat berkomunikasi dengan pasien, ketakutan terhadap pembimbing atau petugas kesehatan lainnya (Eviwindha., et al. 2023).

Salah satu pendekatan yang mulai diperkenalkan dalam pendidikan keperawatan adalah *self healing*. *Self healing* merupakan istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat modern, baik di media sosial *instagram*, *twitter*, *whatsapp*, *podcast*, *youtube*, dan telah menjadi *tren* baru dalam istilah psikologi. *Self healing* adalah kegiatan menolong diri dan tanpa bantuan orang lain serta tidak ada hubungannya dengan beberapa jumlah teman yang dimiliki. *Self healing* adalah kegiatan yang sebenarnya dapat di lakukan sehari – hari dengan memerlukan waktu yang cukup untuk membahagiakan diri sendiri (Anna et al., 2021).

Praktiknya *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara – cara tertentu secara ilmiah (Anna et al., 2021). *Self healing*

adalah proses yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi masalah emosional atau mental dengan menggunakan metode yang dapat dilakukan sendiri, seperti meditasi dan yoga.

Namun, masih sedikit yang secara khusus meneliti hubungan antara *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa yang menjalani Praktik Klinik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan dengan menguji apakah penerapan *self healing* dapat membantu mahasiswa keperawatan dalam mengurangi tingkat stress yang mereka alami selama menjalani Praktik Klinik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan yang menjalani praktik klinik lapangan menunjukkan bahwa 6 mahasiswa sering mengalami stres, stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan terjadi karena banyaknya tugas maupun laporan kasus perstase atau ruangan yang harus diselesaikan sesuai dengan target nya agar dapat di konsulkan kepada *CI (coordinator instructor)* / pembimbing ruangan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, karena ering mendapatkan jadwal *shift* yang *jumping* (siang ke pagi maupun sebaliknya), kurangnya waktu untuk melakukan *self healing* salah satunya dengan *me time* karena pada saat libur dinas atau libur praktik klinik lapangan digunakan untuk mengerjakan menyelesaikan tugas maupun laporan, dan 4 mahasiswa tidak sering mengalami stres. Dalam praktik klinik lapangan munculnya stres terdapat pada minggu ke 2 dan minggu ke 3. Dengan sumber terjadinya stres 6 mahasiswa menjawab paling banyak disebabkan oleh lingkungan sekitar dan tugas yang berlebih. Stress disini dapat di rasakan melalui respons alami tubuh terhadap adanya tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa. Pada akibat yang ditimbulkan oleh stres berupa kelelahan fisik seperti sering merasa pusing dan tidak enak badan, kelelahan psikologis berupa mudah marah, emosi tidak terkontrol, dan motivasi menurun. Sedangkan pada perilaku yang dimunculkan berupa bermalas – malasan, melakukan penundaan pekerjaan, dan sulit tidur. Berdasarkan data tersebut cara mahasiswa yang sering dilakukan adalah

dengan *travelling*, makan, menonton film, dan salahsatunya dengan melakukan *self healing* seperti menenangkan diri dan menguraikan sumber masalah dengan tenang. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana penanganan mahasiswa dapat mengelola stres yang muncul selama praktik klinik lapangan dengan *self healing*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan *Self Healing* dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan ITEKES Mahardika Cirebon yang Menjalani Praktik Klinik Tahun 2025”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Fokus rumusan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan ITEKES mahardika cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan ITEKES mahardika cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025.

### **b. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui *self healing* pada mahasiswa keperawatan ITEKES mahardika cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025.
2. Mengetahui tingkat stress pada mahasiswa keperawatan ITEKES mahardika cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025.
3. Mengetahui hubungan *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan ITEKES mahardika cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi ITEKes Mahardika

Diharapkan dapat menjadi bahan yang berguna bagi pembaca khususnya mahasiswa keperawatan ITEKes Mahardika Cirebon yang melakukan *self healing* yang nantinya dapat menurunkan tingkat stress.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan khususnya bagi mahasiswa keperawatan yang melakukan *self healing* untuk menurunkan tingkat stress.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai penanganan stres dan peningkatan *self healing* pada mahasiswa keperawatan yang menjalani praktik klinik.

#### 1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul Hubungan *Self Healing* dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Keperawatan ITEKes Mahardika Cirebon yang Menjalani Praktik Klinik Tahun 2025 belum pernah dilakukan, namun ditemukan terdapat beberapa hasil penelitian atau kajian pustaka yang ada kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut:

1. Abdurrauf, Subhannur Rahman, Muhammad Arief Wijaksono, dan Muhammad Riduansyah (2024) melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Stress Dengan Motivasi Mahasiswa Menjalankan Praktik Klinik Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa menjalankan praktik klinik keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 orang mahasiswa keperawatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin ditentukan secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat stres (PSS – 10) dan kuesioner motivasi mahasiswa dalam menjalani praktik klinik. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 67 orang (76,1%) dan motivasi sedang sebanyak 68 orang (77,%). Uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan sedang tidak searah antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa menjalankan praktik klinik keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan dengan  $p = 0,000$  dan  $OR = -0,400$ .

Persamaan : metode kuantitatif, instrument penelitian menggunakan kuesioner

Perbedaan : tujuan penelitian mengetahui hubungan *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan ITEKES Mahardika Cirebon yang menjalani praktik klinik Tahun 2025.

2. Budiman & Septi Ardianty (2017) melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas terapi *self healing* menggunakan terapi reiki terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. Proses pendidikan dapat menjadi sumber stressor dan kecemasan, khususnya pada tahap akhir dari pendidikan tinggi bagi mahasiswa (sidang skripsi). Hasil penelitian 5 dari 15 mahasiswa STIKes Muhammadiyah yang menghadapi sidang skripsi mengalami keluhan fisik lainnya. Studi ini meneliti efek *self healing* dengan energi reiki terhadap kecemasan. Desain *kausi eksperimental* digunakan dengan sampel 40 responden (20 = intervensi, 20 = kelompok kontrol). *One way anova* digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi pasca tes. Dengan demikian, *self healing* dengan energi reiki dapat menurunkan tingkat kecemasan cukup efektif.

Persamaan : metode deskriptif kuantitatif

Perbedaan : metode yang digunakan *quasi eksperiment* dengan *pre* dan *post test without control grup*

3. Sawiji, Kasiffah Kamelia, dan Ike Mardiaty Agustin (2022) melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Metode *Self Healing* dengan Teknik *Touch Healing* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *self healing* dengan teknik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *pre* dan *post test without control grup*. Terapi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 3 hari yang berbeda dan masing – masing terapi dilakukan selama 15 – 20 menit. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *puposive sampling* dan didapatkan 40 responden. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner skala HARS dan dilakukan sebanyak 2 kali sebagai *pre* dan *post test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi kecemasan sebanyak 20 orang (50%) mengalami kecemasan tingkat sedang dan setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan sedang turun menjadi 10 orang (25%). Uji pengaruh menunjukkan nilai p adalah 0,000, hasil ini membuktikan terdapat pengaruh metode *self healing* dengan tehnik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Persamaan :

Perbedaan : metode yang digunakan *quasi eksperiment* dengan *pre* dan *post test without control grup*.

4. Imelda Derang, Mardiati Barus & Ellen Madelina Manurung (2024) melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Saat Praktik Klinik Perdana Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan 96 responden. Hasil penelitian yang di peroleh Strategi koping baik sebanyak 83 responden (86,5%), strategi koping buruk 13 responden (13,5%), sedangkan tingkat stres sebanyak 82 responden (85,4%), stres ringan sebanyak 14 responden (14,6%). Hasil analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji *statistic chi – square*. Hasil uji *statistic chi – square* diperoleh *p – value* = 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya hubungan signifikan antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahaiswa Ners Saat Praktik Klinik Perdana Di Rumah Sakit Elisabeth Medan Tahun 2023.  
Persamaan : metode deskriptif kuantitatif, instrument penelitian menggunakan kuesioner  
Perbedaan : tujuan penelitian mengetahui hubungan *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan itekes mahardika cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025.
5. Sidaria, Dewi Murni, Esthika Ariany Maisa Nelwati (2024) melakukan penelitian yang berjudul Korelasi Antara *Self-Efficacy* dengan Kompetensi Klinik Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Praktik Klinik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara *self-efficacy* dengan kompetensi klinik mahasiswa pendidikan profesi ners. Jenis penelitian korelasi dan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa praktik klinik pendidikan profesi ners yang sudah menjalani 2 stase pembelajaran klinik di semester 1 yang diambil dengan teknik total sampling. Analisa data menggunakan SmartPLS. Dari hasil penelitian didapatkan *self-efficacy* berpengaruh positif terhadap kompetensi klinik (P Value

0,000, T Statistic 14,273, sample mean 0,686). *Self-efficacy* mempengaruhi kompetensi klinik sebesar 46,3% (R Square 0,463), sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Persamaan : teknik total sampling

Perbedaan : metode deskriptif kuantitatif, perhitungan menggunakan rumus solvin

6. Esti Widiani, Ira Rahmawati, dan Nurul Hidayah (2023) melakukan penelitian yang berjudul Strategi Koping dan Depresi pada Mahasiswa yang Praktik Klinik Keperawatan saat Pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara strategi koping dan tingkat depresi pada mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik selama pandemi COVID-19. Sebanyak 373 mahasiswa keperawatan yang berpartisipasi dalam studi potong lintang ini. Untuk mengukur tingkat depresi responden, kami menggunakan Kuesioner Kesehatan Pasien (PHQ-9). Sementara itu, strategi koping mereka diukur dengan menggunakan Instrumen Orientasi Koping terhadap Masalah yang Dialami (Brief-COPE). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam konteks strategi koping yang berfokus pada masalah, subskala active coping ( $p=0,992$ ), use of informational support ( $p=0,079$ ), dan planning ( $p=0,613$ ) tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat depresi. Sebaliknya, subskala positive reframing ( $p=0,009$ ) memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat depresi. Dalam hal strategi koping yang berfokus pada emosi, subskala acceptance ( $p=0,310$ ) tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan tingkat depresi, sementara subskala emotional support ( $p=0,037$ ), venting ( $p=0,000$ ), humor ( $p=0,000$ ), dan self-blame ( $p=0,000$ ) semuanya memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat depresi. Di dalam strategi koping yang bersifat menghindar, subskala self-distraction

( $p=0,000$ ), denial ( $p=0,008$ ), penggunaan substansi ( $p=0,000$ ), dan behavior disengagement ( $p=0,000$ ) semuanya memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat depresi.

Persamaan :

Perbedaan : metode deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan purposive sampling, perhitungan menggunakan rumus Solvin, dan tujuan penelitian mengetahui hubungan *self healing* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan itekes mahardika Cirebon yang menjalani praktik klinik tahun 2025.