

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa artinya individu dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki suatu kewajiban yaitu belajar serta menuntut ilmu supaya bisa berpikir secara ilmiah dan bisa bersaing dalam dunia kerja nantinya (Napitulu, 2021). Sebelum mahasiswa masuk di dunia pekerjaan mahasiswa diharuskan menyelesaikan semua studi yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi dan mendapat gelar sarjana.

Dalam masa perkuliahan sampai dalam jenjang sarjana tidak mudah, adapun dilema-dilema yang dialami sang mahasiswa selama masa perkuliahan hingga menjadi seseorang sarjana seperti program studi yang kurang dikuasai, berbagai tugas kuliah kurang dipahami serta selama masa menyusun skripsi mahasiswa taraf terakhir (Agung, 2016). Mahasiswa pada semester akhir ialah individu yang sedang berada masa proses menyusun skripsi serta umumnya pada waktu itulah mahasiswa akan menjadi stress serta bahkan depresi pada menjalaninya. (Lavari, 2019).

Skripsi atau tugas akhir ialah yang membahas berbagai masalah sosial yang terjadi, menggunakan ilmu yang didapat dari program studi yang diambil oleh mahasiswa. Seorang mahasiswa yang masuk hingga dalam tahapan skripsi umumnya sudah menuntaskan SKS yang telah diambil dan ditetapkan oleh fakultas (Maanesh, 2009).

Tidak jarang juga mahasiswa pada semester akhir akan mengalami stress sehingga tidak menutup kemungkinan untuk membuat mahasiswa tersebut menjadi kurang peduli, malas serta lupa dalam mengerjakan skripsinya (Lavari, 2019).

Dilema umum yang bisa terjadi pada mahasiswa pada penyusunan skripsi yaitu dari faktor internal serta faktor-faktor external (Hariyadi *et al.*, 2017). jika problem dilema tadi. Apabila masalah tersebut menimbulkan tekanan pada mahasiswa maka hal itu akan dapat menimbulkan stress pada mahasiswa, Faktor internal yang umum terjadi pada mahasiswa adalah motivasi, kemampuan menulis ilmiah, tanggung jawab akademik, ialah persoalan internal yang paling umum dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan sistem akademik, dan kesibukan dosen pembimbing artinya beberapa faktor external yang pengaruhnya tidak sekuat faktor-faktor internal.(Hariyadi *et al.*, 2017).

Selama proses menyusun skripsi tidak jarang juga banyak mahasiswa melakukan aktivitas fisik seperti jalan-jalan pagi atau sore di taman kota, berolahraga rekreasi seperti melakukan hobby olahraga yang digemari mahasiswa adapun tujuan mahasisiwa melakukan aktivitas fisik disela-sela waktu luang dalam meyusun skripsi yaitu melepas rasa penat serta mengurangi tekanan selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Kegiatan aktivitas fisik yaitu gerakan dari anggota badan yang disebabkan melalui otot tubuh serta memerlukan tenaga, seperti pada saat mengerjakan pekerjaan rumah, bekerja serta aktivitas lainnya (David

Steve, 2021)

Menurut Asri *et al.*, (2021) Melakukan aktivitas fisik yang cukup bisa membantu mengurangi tingkat stress, menjaga kebugaran tubuh. aktivitas fisik bisa membantu tubuh menjadi lebih sehat, meningkatkan energi serta tenaga, membanu pikiran menjadi jernih, serta membantu meningkatkan kualitas tidur. Manfaat dari aktivitas fisik seperti berolahraga itu sangat besar fungsinya bagi pikiran serta tubuh individu. Berolahraga dengan rutin bisa mengurangi hipertensi, badan ideal serta meminimalisir risiko terjadinya serangan jantung, penyakit saraf serta mengontrol kadar gula darah. Berolahraga secara rutin mampu mempengaruhi mental serta dapat mengurangi risiko terjadinya stress, menghindari adanya penurunan kognitif, dan mencegah adanya demensia. Bagi Mahasiswa yang mengalami kecanduan terhadap *gadget*, akan lebih memiliki pola aktivitas monoton lebih sering, terlihat lebih sering diam, duduk dibandingkan berjalan, berolahraga serta pergi ke daerah terbuka.

Vinluan, (2021) Menyimpulkan olahraga yaitu cara cukup efektif dalam melepas stress. Berolahraga rutin, tubuh seorang individu mengeluarkan suatu enzim yang disebut *endorphin*, suatu jenis *morfin* dari dalam tubuh, dapat memunculkan rasa senang, tenang, serta, nyaman. Berolahraga yaitu salah satu faktor penting ketika menerapkan cara hidup sehat. Adanya tekananan pada tempat kerja ataupun individu lainnya, misalnya sikap teman di tempat kerja yang tidak bisa diajak Kerjasama ,beban pekerjaan yang banyak, suasana rumah yang kurang baik dan lain-

lain.

Berdasarkan data hasil Riskesdes Kemenkes RI, (2018) Diketahui bahwa jumlah masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik adalah aktif serta kurang aktif. Adapun pola aktivitas fisik yang masuk kategori kurang aktif yaitu 33,5% dari total jumlah masyarakat Indonesia. Dari 34 provinsi, jumlah masyarakat yang melakukan aktivitas fisik pada kelompok kurang aktif berada di atas mayoritas masyarakat Indonesia. 5 provinsi tertinggi adalah Provinsi DKI Jakarta(47,8%),Provinsi Kalimantan Utara (44%), Maluku (42%), Riau (42%) dan Papua Barat (41%). Sedangkan untuk wilayah Jateng sebesar (30%).

Andalasari, (2018) Mengatakan bahwa stress telah menjadi bagian dari kehidupan setiap individu. *Deadline* untuk menyelesaikan tugas akademik ataupun kerjaan atau aktivitas rumah tangga serta tuntutan prestasi di bidang olahraga maupun sekolah dapat menjadi sumber stress. Dari hasil penelitian (Andalasari, 2018), menunjukkan bahwasanya kebiasaan olahraga mampu berpengaruh terhadap tingkat stress individu, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wike, 2015) yang berjudul “*Examining the relationship between physical activity psychological well being and stress in a college population*” menyampaikan aktivitas fisik, serta cukup olahraga, sangat berpengaruh terhadap stress mahasiswa.

Berdasarkan penelitian dari Asri et al., (2021) menyimpulkan, adanya hubungan yang cukup signifikan , berolahraga dengan tingkat kecemasan

individu, artinya berolahraga dapat meminimalisir stress, dimana stress dapat mempengaruhi munculnya depresi.

Liando *et al.*, (2021) Menyimpulkan, adanya hubungan antara aktivitas olahraga dengan stress mahasiswa yang dibuktikan secara signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 14 Desember 2021 di Prodi Keperawatan S1 didapatkan data jumlah mahasiswa Keperawatan S1 semester akhir tahun 2021 yang mengambil mata kuliah skripsi sebanyak 283 mahasiswa. Hasil wawancara dengan 10 mahasiswa semester akhir, didapatkan hasil bahwa 3 mahasiswa mengalami tingkat aktivitas fisik sedang, 3 mahasiswa mengalami tingkat aktivitas fisik ringan, serta 4 mahasiswa mengalami aktivitas fisik berat sedangkan dalam kategori manajemen stress, 5 mahasiswa mempunyai manajemen stress baik, 3 mahasiswa mempunyai manajemen stress cukup baik, serta 2 mahasiswa dengan manajemen stress kurang baik.

Berdasarkan fenomena diatas penelitian ini dilakukan untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress pada mahasiswa Keperawatan S1 dalam Menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Serta perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu yaitu ditambahkannya pengaruh aktivitas fisik dengan manajemen stress mahasiswa keperawatan S1 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Adapun penelitian ini berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Manajemen Stress Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.”**

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stresss pada mahasiswa keperawatan S1 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress pada mahasiswa keperawatan S1 dalam Menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2018 dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- b. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2018 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- c. Untuk mengetahui manajemen stress mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2018 dalam menyusun skripsi Universitas

Muhammadiyah Purwokerto.

- d. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan manajemen stress pada mahasiswa angkatan 2018 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instuisi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan baru mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress pada mahasiswa keperawatan S1 dalam menyusun skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto serta dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa yang melakukan kajian terhadap aktivitas fisik dan manajemen stress.

2. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, menambah wawasan dan manfaat bagi mahasiswa terutama dalam menyusun skripsi tentang aktivitas fisik dengan manajemen stress dalam pencegahan terjadinya stress berlebih dalam menyusun skripsi.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini menambah informasi dari hasil penelitian hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress pada mahasiswa keperawatan S1 dalam menyusun skripsi, sehingga dapat dijadikan dasar dalam pengambilan manajemen stress.