

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh
Umi Nurhayati
KP.18.01.320

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2022

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

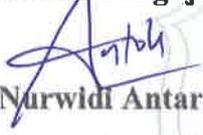
Disusun Oleh:

Umi Nurhayati
KP. 18.01.320

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 3 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji


Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing Utama/Penguji I


Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing Pendamping/Penguji II


Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KJ

Naskah Publikasi ini telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, Agustus 2022

Ketua Program Studi Keperawatan (SI) dan Ners


Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep



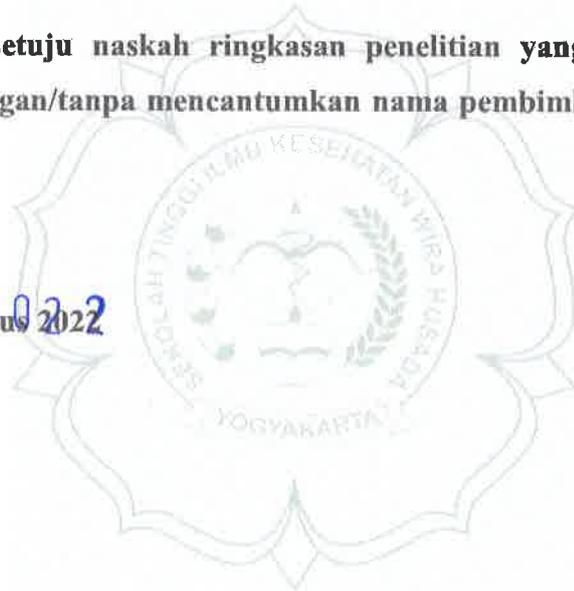
PERNYATAAN

Nama : Umi Nurhayati

Judul : Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Di Stikes Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Yogyakarta, 23 Agustus 2022



Pembimbing Utama

(Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Pembimbing Pendamping

(Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KJ)

**PENGARUH TERAPI PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Umi Nurhayati¹, Yuli Ernawati², Nur Anisah³

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk secara global mengalami stres dan stres merupakan suatu kejadian dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Pada mahasiswa, stres yang dialami adalah stres akademik. Stres dikalangan mahasiswa dapat memberikan dampak negatif. Stres dapat memicu mahasiswa untuk berperilaku negatif.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil: Didapat hasil P-value sebesar 0,011. Hasil ini menunjukkan bahwa P-value kurang dari batas kritis ($0,011 < 0,05$), yang artinya bahwa ada pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Tingkat Stres, Mahasiswa

¹Mahasiswa Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF PSYCOEDUCATION THERAPY ON STRESS LEVEL
IN COMMUNITY HEALTH SCIENCE STUDENTS
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Umi Nurhayati¹, Yuli Ernawati², Nur Anisah³

ABSTRACT

Background: The prevalence of stress is quite high, almost more than 350 million people experience stress globally. ranked 4th in the world according to WHO. In students, the stress experienced is academic stress. Stress among students can have a negative impact. Stress can trigger students to behave negatively.

Objective: To determine the effect of psychoeducational therapy on stress levels in students of the Public Health Science Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Method: This research is a quantitative research. The type of research used is pre-experimental with one group pre-post test design. The number of samples was 30 students of the Public Health Sciences Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta. Data collection tools using a questionnaire and data analysis using the Wilcoxon test.

Results: The results obtained P-value of 0.011. These results indicate that the P-value is less than the critical limit ($0.011 < 0.05$), which means that there is a difference in the effect of psychoeducational therapy on stress levels.

Conclusion: There is an effect of psychoeducational therapy on stress levels in students of the Public Health Science Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Keywords: Psychoeducation, Stress Level, Student

¹Student of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu kelompok individu yang sedang menjalani proses belajar di tingkat perguruan tinggi (Sagita, dkk., 2017). Selama proses belajar tersebut, tentunya mahasiswa akan melewati berbagai hambatan dalam akademik. Hambatan dalam akademik dalam hal ini, antara lain materi-materi kuliah yang tidak mudah dan begitu banyak, tidak memiliki keyakinan bahwa mereka mampu untuk menguasai mata kuliah yang dianggap susah (Merry & Mamahit, 2020). Selain hambatan tersebut, beberapa hal lain juga dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa, seperti tekanan akademis, tantangan sosial, ketegangan keluarga, serta masalah keuangan (Beiter, dalam Yusuf, dkk., 2018).

Menurut Selye (dalam Agusmar, dkk., 2019) stres ialah suatu respon tubuh non spesifik terhadap tuntutan yang diterima oleh individu dalam hidupnya. Setiap individu memiliki pengalaman stres yang berbeda. Berdasarkan keadaan lingkungan, stres terdiri dari beberapa macam, yakni stres kerja, stres akademik, dan stres rumah tangga. Pada mahasiswa, stres yang dialami adalah stres akademik (Merry & Mamahit, 2020).

Stres akademik ialah stres yang terjadi dalam dunia pendidikan atau di lingkungan sekolah (Hikmah, 2014). Stres akademik dapat dialami mahasiswa tingkat awal maupun tingkat akhir. Tingkat semester tidak memberikan pengaruh terhadap stres akademik (Merry & Mamahit, 2020). Penyebab terjadinya stres pada mahasiswa ialah beban tugas (Aedh, dkk., 2015; Livana, dkk., 2020; Merry & Mamahit, 2020). Menurut Olejnik dan Holscuch (Sagita, dkk., 2017), faktor terjadinya stres akademik yakni standar akademik yang tinggi, prokrastinasi, ujian-ujian, dan keterampilan dalam belajar. Stressor pada mahasiswa berasal dari intrapersonal yakni kondisi keuangan serta tanggung jawab organisasi kampus (Musabiq & Karimah, 2018). Selain itu, faktor internal penyebab stres akademik, seperti kepribadian, cara berpikir, jam kuliah yang padat, tekanan berprestasi dan dorongan dari orang tua (Sagita, dkk., 2017).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk secara global mengalami stres dan stres merupakan suatu kejadian

dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO (Ambarwati, dkk., 2019). Menurut Habeeb dan Koochacki (dalam Ambarwati, dkk., 2019) persentase mahasiswa secara global yang mengalami stres akademik sebanyak 38 - 71%, sedangkan di Asia sebanyak 39,6 - 61,3%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa prevalensi nasional gangguan mental emosional pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 9,8%, dimana pada tahun 2013 prevalensinya sebanyak 6%. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebanyak 36,7 - 71,6% (Fitasari, dalam Ambarwati, dkk., 2019).

Di DIY, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 10,1% (Riskesdas, 2018). Prevalensi mahasiswa di DIY yang mengalami stres akademik berdasarkan penelitian Selviana tahun 2019 menemukan bahwa tingkat stres akademik pada kategori tinggi yakni 30,6%. Penelitian lain oleh Bungsu dan Rahayu tahun 2021 yang dilakukan di DIY menemukan bahwa 1,7% mahasiswa mengalami stres akademik rendah, 80% stres akademik sedang, dan 18,3% mengalami stres akademik tinggi. Di Kabupaten Sleman, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 5,83% yaitu berjumlah 2.761 jiwa (Riskesdas, 2018). Prevalensi siswa Sleman yang mengalami stres akademik menurut penelitian Murdhiono dan Wiyani tahun 2019 menunjukkan bahwa 21,1% mengalami stres normal, dan lebih dari 50% mengalami stres yang dapat menyebabkan efek kesehatan.

WHO memperkirakan bahwa gangguan terkait stres akan menjadi salah satu penyebab utama ketidakmampuan pada tahun 2020 (Gomathi dkk., 2017). Stres dikalangan mahasiswa dapat memberikan dampak negatif. Stres dapat berdampak pada nilai yang buruk (Pheukphan, dalam Aris, dkk., 2018). Selain itu, stres akademik akan berdampak pada Indeks Prestasi (IP) yang didapat (Merry & Mamahit, 2020). Pengalaman stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada pembelajaran dan kesehatan mereka (Aedh, dkk., 2015). Stres dapat memicu mahasiswa untuk berperilaku negatif, seperti minum alkohol, merokok, tawuran, dan seks bebas (Ambarwati, dkk., 2019).

Selain dampak negatif, stres juga memiliki dampak positif pada mahasiswa, seperti termotivasi dan terpacu untuk menyelesaikan tugas. Stres tetap dibutuhkan oleh seorang mahasiswa dengan tetap berusaha untuk mengelolanya dengan baik (Anwar & Djudiyah, 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan suatu strategi pengelolaan diri agar mahasiswa mampu untuk mengelola stres yang dialaminya (Anwar & Djudiyah, 2021). Salah satu terapi yang dapat dilakukan yaitu psikoedukasi (Cartwright, dalam Anwar & Djudiyah, 2021).

Psikoedukasi merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, maupun grup yang berfokus pada edukasi tentang berbagai masalah agar lebih mampu mengembangkan sumber dukungan dari lingkungan sekitar dan mengembangkan kemampuan coping untuk mengelola masalah (Walsh, dalam Anwar & Djudiyah, 2021). Psikoedukasi dapat diberikan pada berbagai tingkat usia maupun pendidikan, materi yang diberikan tidak hanya bersifat penyampaian pengetahuan, tapi juga dapat diberikan pelatihan kepada partisipan agar dirinya mampu berkembang (Anwar & Djudiyah, 2021).

Psikoedukasi telah terbukti memiliki manfaat. Hasil penelitian oleh Shah, dkk tahun 2014 mengungkapkan bahwa psikoedukasi bermanfaat dalam mengurangi stres pada populasi umum. Temuan lain oleh Syifa dan Oktavia tahun 2021 mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi terhadap pengurangan stres akademik pada siswa. Penelitian lain oleh Gunaydin pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa ada perbedaan signifikan yang diidentifikasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi, serta ada perbedaan signifikan dalam gaya mengatasi stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta pada hari Jumat, 19 November 2021 dengan melakukan wawancara kepada 6 orang mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat diperoleh hasil 5 dari 6 mahasiswa mengalami stres dalam akademik. Dua mahasiswa mengatakan bahwa stres karena tugas yang diberikan dosen dan takut tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dua mahasiswa lainnya mengatakan stres akibat dari tugas kuliah dan sulit dalam memahami materi

dosen. Satu mahasiswa mengatakan stres karena jaringan yang seringkali hilang pada saat kuliah daring, sulit memahami materi kuliah, dan ketakutan akan mendapat nilai yang buruk. Dampak yang dialami mahasiswa ialah pusing, penat, gelisah, sulit tidur, beban pikiran, merasa mudah lelah, dan mood yang menjadi tidak bagus. Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi stres ialah tidur, bermain sosial media, berkumpul bersama teman, jalan-jalan, nonton film, serta mendengarkan musik. Dari upaya-upaya yang telah dilakukan tersebut, 5 mahasiswa mengatakan upaya tersebut tidak terlalu efektif untuk menurunkan stres yang dialaminya.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta”. Penelitian dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta karena lokasinya mudah ditempuh, dimana pada saat penelitian dan pengambilan data waktunya akan lebih efisien. Selain itu, dari hasil wawancara ditemukan adanya masalah, yaitu stres pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat karena dari hasil wawancara ditemukan adanya masalah, yaitu stres dalam dunia pendidikan. Upaya-upaya yang mereka lakukan seperti tidur, bermain sosial media, berkumpul bersama teman, jalan-jalan, serta menonton film, menurut Bell (dalam Aji, 2020), upaya-upaya yang mereka sebutkan merupakan metode koping jangka pendek, dan merupakan metode untuk menangani stresor yang sifatnya sementara.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena stres akademik merupakan suatu masalah yang akan berdampak negatif jika tidak ditangani. Selain itu, agar mahasiswa dapat memahami dan mempelajari bagaimana cara mengarahkan dirinya untuk mengelola stres akademik yang dialami. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menambah wawasan dalam bidang ilmu keperawatan, khususnya Keperawatan Jiwa.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan rancangan one group pra-post test

design. Jumlah sampel sebanyak 30 orang mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan Uji Wilcoxon.

C. HASIL

1. Analisa Univariat

a. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Dilakukan Psikoedukasi

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Dilakukan Psikoedukasi Berdasarkan Nilai *Pre-test*

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal (0-14)	9	30
Ringan (15-18)	13	43,3
Sedang (19-25)	7	23,3
Berat (26-33)	1	3,3
Sangat Berat (34-42)	0	0
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan pada tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi psikoedukasi, sebagian besar responden berada pada tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Sedangkan, sebagian kecil responden berada pada tingkat stres berat, yaitu sebanyak 1 orang (3,3%).

b. Tingkat Stres Mahasiswa Setelah Dilakukan Psikoedukasi

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Setelah Dilakukan Psikoedukasi Berdasarkan Nilai *Post-test*

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal (0-14)	17	56,7
Ringan (15-18)	8	26,7
Sedang (19-25)	5	16,7
Berat (26-33)	0	0
Sangat Berat (34-42)	0	0
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan pada tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan terapi psikoedukasi, sebagian besar responden berada pada tingkat stres normal, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Sedangkan, sebagian kecil responden berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 5 orang (16,7%).

2. Analisa Bivariat

Analisis dilakukan dengan Uji Wilcoxon, yaitu membandingkan tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan psikoedukasi untuk mengetahui pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

Tabel 4.4
Hasil Uji Wilcoxon

	Nilai Z hitung	<i>P-value</i>
Tingkat Stres Setelah Psikoedukasi – Tingkat Stres Sebelum Psikoedukasi	-2,544	0,011

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan pada tabel 4.4 di atas, dapat diketahui bahwa dari Uji Wilcoxon, mendapatkan hasil nilai Z sebesar -2,544 serta hasil *P-value* sebesar 0,011. Hasil ini menunjukkan bahwa *P-value* kurang dari batas kritis yang ditentukan peneliti ($0,011 < 0,05$), yang artinya bahwa ada perbedaan pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres. Dengan demikian, maka H_a yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta dapat diterima.

D. PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sebelum Terapi Psikoedukasi

Dalam penelitian ini, tingkatan stres pada mahasiswa dibagi menjadi 5 kategori, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Berdasarkan hasil uji univariat pada penelitian ini menunjukkan data responden sebelum dilakukan terapi psikoedukasi sebagian besar berada pada tingkat stres ringan dan sebagian kecil berada pada tingkat stres berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri, dkk. (2018), bahwa mahasiswa sebagian besar berada pada stres ringan. Penelitian lain oleh Deti, dkk. (2021), bahwa menurut tingkatan stresnya, mahasiswa sebagian besar mengalami stres ringan.

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti tidur dalam jangka waktu yang lama atau kurang tidur, kemacetan, dan dimarahi dosen. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, seperti bibir kering, sulit menelan, lemas, berkeringat berlebihan, takut tanpa adanya alasan yang jelas, denyut jantung yang cepat walaupun tidak melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa lega jika situasi berakhir. Sumber stres pada mahasiswa yaitu manajemen waktu, tuntutan akademik, serta lingkungan akademik. Sumber stres lainnya adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, diacuhkan dosen, serta deadline tugas perkuliahan (Purwati, 2012). Sumber stres akademik dapat berasal dari luar (eksternal), seperti gangguan sehari-hari, lingkungan tempat tinggal, serta faktor fisik. Sedangkan sumber stres dari dalam (internal), seperti karakteristik atau kepribadian mahasiswa, pikiran, dan keyakinan (Dewanti, 2016). Menurut Model Adaptasi Stres Stuart (Stuart, dkk., 2016), respon koping individu terhadap stres berada pada suatu rentang adaptasi/maladaptasi. Respon stres melibatkan semua fungsi tubuh, sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, beragam masalah kesehatan, dan bahkan masalah psikis seperti cemas dan depresi (Dewanti, 2016).

Menurut peneliti, tingkatan stres mahasiswa yang berbeda-beda pada hasil *pre-test*, mulai dari stres ringan bahkan ada yang berada pada tingkat stres berat karena kurangnya pengetahuan mahasiswa terhadap cara mengendalikan stresnya. Hal ini peneliti dapat lihat pada saat proses penelitian, bahwa responden mengatakan bingung dan tidak tahu bagaimana cara mengelola stres yang dapat dilakukan. Responden mengatakan belum tahu upaya apa yang dapat mereka lakukan untuk mengelola stresnya.

2. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Setelah Terapi Psikoedukasi

Berdasarkan hasil uji univariat, menunjukkan bahwa data responden setelah dilakukan terapi psikedukasi, sebagian besar berada pada kategori tingkat stres normal dan tidak ada responden yang berada pada tingkat stres berat pada hasil *post-test*.

Perubahan tingkat stres ini karena terapi psikoedukasi yang sudah diberikan pada responden. Dalam terapi, responden mencurahkan dan mengeluarkan semua masalah akademik dan menyalurkan emosi negatif yang dialaminya dalam bentuk tulisan, hal ini dapat membuat responden menjadi lebih lega. Sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Nisaa, dkk (2022), bahwa terjadi pelepasan emosi negatif melalui media tulisan. Hal tersebut dapat membuat individu lebih baik dan menghilangkan gejala masalah psikologis.

Menurut Stuart, dkk (2016), manajemen stres atau mekanisme koping adalah semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stres yang dapat bersifat konstruktif atau destruktif. Tiga jenis utama mekanisme koping, yaitu mekanisme koping berfokus pada masalah, mekanisme koping berfokus secara kognitif, dan mekanisme koping berfokus pada emosi. Menurut Bell (dalam Aji, 2020), ada 2 metode koping yang digunakan oleh individu, yaitu metode koping jangka panjang dan metode koping jangka pendek. Metode koping jangka panjang, seperti bercerita dengan orang terdekat, mencoba untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi, rekreasi, dan mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi. Sedangkan metode koping jangka pendek ialah metode yang paling efektif menangani stressor yang bersifat sementara, seperti menonton TV, banyak tidur, merokok, jalan-jalan, menonton film, dan melamun.

Menurut peneliti, pada hasil *post-test* sebagian besar responden berada pada tingkatan stres normal karena pada saat proses penelitian, responden sudah melakukan suatu upaya untuk mengelola stresnya, dengan cara menuliskan masalahnya pada kertas. Responden mengikuti rangkaian proses terapi psikoedukasi dan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan

bagaimana cara mengelola stresnya. Pada saat terapi psikoedukasi, peneliti mengajarkan relaksasi napas dalam, kemudian responden mengikuti dan melakukannya berulang-ulang dengan posisi yang nyaman, dimana hal tersebut dapat membuat responden menjadi lebih tenang dan lebih rileks dari kondisi sebelumnya.

3. Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Berdasarkan dari hasil uji bivariat dengan Uji Wilcoxon, dapat diketahui bahwa ada pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Hasil temuan peneliti, sejalan dengan hasil temuan penelitian sebelumnya oleh Gunaydin (2021) yang melakukan terapi psikoedukasi kepada mahasiswa, dengan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan terlihat pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi psikoedukasi dan sesudah terapi psikoedukasi. Penelitian oleh Priyanti, dkk. (2021) juga mendapati hasil bahwa mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres setelah menjalani intervensi. Hasil temuan dari penelitian lain oleh Syifa dan Oktavia (2021) juga mendapati hasil bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang mendapat terapi psikoedukasi dengan kelompok yang tidak mendapat terapi psikoedukasi.

Terapi psikoedukasi adalah pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan mengenai suatu informasi yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial. Psikoedukasi bukan merupakan suatu pengobatan, melainkan dirancang untuk menjadi bagian dari rencana perawatan secara keseluruhan (Supratiknya, 2011). Terapi psikoedukasi dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, karena dalam proses penerapannya diajarkan suatu keterampilan yang penting untuk menghadapi permasalahan tersebut. Psikoedukasi menggunakan pendekatan edukasi serta praktik. Tujuannya untuk meningkatkan suatu pemahaman dan mengurangi kekambuhan. Tujuan ini dicapai melalui pendidikan tentang penyakit atau masalah, mengajarkan

teknik mengatasi perilaku simptomatis, dan mendorong kekuatan partisipan (Stuart, dkk., 2016).

Menurut peneliti, terapi psikoedukasi secara kelompok memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Sebelum dilakukan terapi, responden mengatakan bahwa bingung dan tidak tahu cara mengelola stres yang benar. Pada proses penelitian, peneliti melakukan psikoedukasi dengan meningkatkan pemahaman responden dan memberikan kesempatan responden untuk berpendapat atau berdiskusi tentang apa yang menjadi masalah mereka. Peneliti juga mengajarkan teknik mengelola stres, yaitu relaksasi napas dalam. Menurut peneliti, terjadinya penurunan tingkat stres pada mahasiswa karena mahasiswa lebih terarah dan lebih tahu cara mengendalikan atau mengelola stresnya setelah dilakukan terapi psikoedukasi.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres mahasiswa sebelum dilakukan terapi psikoedukasi sebagian besar berada pada tingkat stres ringan.
2. Tingkat stres mahasiswa setelah dilakukan terapi psikoedukasi sebagian besar berada pada tingkat stres normal.
3. Ada pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

F. SARAN

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan agar dapat selalu menambah wawasan terkait dengan pengelolaan stres, sebagai penambahan pengetahuan serta agar mengetahui cara mengelola stres dengan baik dan benar.
2. Bagi STIKES Wira Husada
Dari hasil penelitian ini, diketahui hasil dari tingkat stres pada mahasiswa. Diharapkan bagi pengelola Program Studi Kesehatan Masyarakat untuk

menjadi perhatian lebih kepada anak didiknya, agar tidak terjadi masalah atau dampak yang lebih serius mengenai stres yang dialami, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif. Diharapkan juga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dalam proses pembelajaran, serta memperkaya literatur di perpustakaan khususnya di bidang Ilmu Keperawatan Jiwa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambah jumlah responden dan melakukan evaluasi lagi setelah beberapa hari dilakukan penelitian. Serta dapat juga mengganti variabel, misalnya kecemasan pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Aedh, A.I., Elfaki, N.K., & Mohamed, I.A. (2015). *Factors Associated With Stress Among Nursing Students (Najran University - Saudi Arabia)*. *Journal of Nursing and Health Science*, 4(6), 33–38. <https://doi.org/10.9790/1959-04663338>.
- Agusmar, A.Y., Vani, A.T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34-38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>.
- Aji, A.G. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S., & Astuti, R.T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan Program Psikoedukasi Untuk Mengelola Stres, Cemas, dan Depresi pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>.
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81-91. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>.

- Deti, Simbolon, Y.R.E., Stevanus, H., Wahyuni, D., Amelia, R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat 2021*. Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung.
- Dewanti, D.E. (2016). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Gomathi, S., Jasmindebora, S., & Baba, V. (2017). Impact Of Stress On Nursing Students. *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies (IJIRAS)*, 4(4), 107-110.
- Günaydin, N. (2021). Effect Of Group Psychoeducation On Depression, Anxiety, Stress and Coping With Stress Of Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12828>.
- Hikmah, Y. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress Pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Merry & Mamahit, H.C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Nisaa, C., Masruroh, F., Pratikto, H. (2022). Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*. Volume XX Nomor 1
- Priyanti, D. Saputra, D. Haryanto, H.C. Ghazali, A. (2021). Efektivitas Intervensi Psikoterapi Ilham terhadap Tingkat Stres yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (12)1, 67-86.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi. Universitas Indonesia. Depok.
- Safitri, A.D., Maftukhin, A., Afandi, A.A. (2018). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Semester Akhir Sehubungan dengan Padatnya Perkuliahan dan Pemenuhan Tugas Akhir di Akademi Kesehatan

Rajekwesi Bojonegoro Tahun 2017. *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro*. Vol.8, No 2 Maret - Agustus 2018.

- Sagita, D.D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>.
- Stuart, G.W., Keliat, B.A., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Edisi Indonesia (Buku 1). Singapura: Elsevier.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Syifa, M., & Oktavia, C. (2021). Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar dan Manajemen Stress pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme , Gresik. 103.76.50.195, 2020. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (Temilnas XII)*, 203–207. <http://103.76.50.195/Temilnas/article/view/20043>.
- Yusufov, M., Nicoloro-Santabarbara, J., Grey, N.E., Moyer, A., & Lobel, M. (2018). Meta-Analytic Evaluation of Stress Reduction Interventions for Undergraduate and Graduate Students. *International Journal of Stress Management*, 26(2).