

SKRIPSI

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

Disusun 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

SKRIPSI

**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

Skripsi 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 KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Umi Nurhayati
Nomor Induk Mahasiswa : KP.18.01.320
Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1) dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

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

Adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah di publikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun Instutusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah berserta gelar yang melekat.

Mengetahui

Pembimbing Utama/Penguji I



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

Yang Menyatakan



Umi Nurhayati

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, telah memberikan segala kenikmatan, kemampuan, dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini sangatlah sulit jika tanpa bimbingan, dukungan, bantuan, serta saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian, serta selaku pembimbing I yang telah memberi bimbingan, ilmu, arahan, serta kemudahan dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KJ, selaku pembimbing II yang telah memberi bimbingan, arahan, ilmu, dan kemudahan dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk dijadikan lokasi dalam penelitian ini.
6. Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat, yang sudah bersedia menjadi responden dan hadir dalam proses penelitian.
7. Keluarga saya, Babe, Almh. Mama, kakak, dan adik yang secara tulus telah memberikan doa, dukungan, nasihat, dan kasih sayang selama menjalani perkuliahan dan penyusunan Skripsi ini.
8. Teman-teman dekat yang sudah berbaik hati memberikan dorongan serta beberapa bantuan dalam proses penyelesaian Skripsi ini.

9. Teman-teman Prodi Ilmu Keperawatan (S1) dan Ners angkatan 2018 yang sudah berjuang bersama sampai ke tahap ini.
10. Seseorang yang secara tidak langsung sudah menjadi penyemangat saya dan membuat saya sedikit termotivasi.

Penulisan Skripsi ini masih sangat membutuhkan saran dan masukan dari berbagai pihak. Kritik serta saran yang membangun sangat penulis harapkan dalam penulisan Skripsi ini. Semoga penelitian ini kelak dapat bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan.

Yogyakarta, Juli 2022

Penulis

**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

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Psikoedukasi.....	9
2. Stres.....	16
3. Mahasiswa.....	26
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32

C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional.....	35
F. Alat/ <i>Instrumen</i> Penelitian.....	36
G. Uji Kesahihan dan Keandalan.....	36
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian.....	39
J. Etika Penelitian.....	42
K. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil.....	45
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Data Jumlah Populasi.....	32
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3.4 Kisi-kisi Kuesioner.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-test</i>	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-test</i>	47
Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian.....	29
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Protokol Penelitian..... 60
Lampiran 2	Lembar Informasi Subjek..... 61
Lampiran 3	Surat Studi Pendahuluan..... 64
Lampiran 4	Surat Permohonan Menjadi Responden..... 65
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Responden..... 66
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Asisten..... 67
Lampiran 7	Lembar Kuesioner..... 68
Lampiran 8	Surat Keterangan Kelaikan Etik 70
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian..... 71
Lampiran 10	Hasil Analisis Univariat..... 72
Lampiran 11	Hasil Analisis Bivariat..... 74
Lampiran 12	Crosstabs..... 75
Lampiran 13	Standar Operasional Prosedur..... 81
Lampiran 14	Modul Psikoedukasi..... 82
Lampiran 15	Jadwal Kegiatan..... 85
Lampiran 16	Daftar Kegiatan Bimbingan Skripsi..... 86
Lampiran 17	Dokumentasi Penelitian..... 92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 Holschuh (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 koping 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. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, antara lain:

1. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi psikoedukasi.
2. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa setelah dilakukan terapi psikoedukasi.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Bidang Ilmu

Penelitian ini merupakan penelitian di bidang Keperawatan Jiwa.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

3. Tempat

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

4. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan bulan September 2021 sampai Juli 2022.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan di bidang Ilmu Keperawatan Jiwa, khususnya tentang pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur di bidang ilmu Keperawatan Jiwa, khususnya mengenai pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat stres mahasiswa.

2. Manfaat bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa mengenai pengaruh terapi psikoedukasi terhadap stres pada mahasiswa, dan juga memungkinkan sebagai sumber bahan penelitian-penelitian selanjutnya dengan masalah yang serupa.

3. Manfaat bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang didapat dari proses selama pendidikan yang telah ditempuh khususnya dalam bidang Keperawatan Jiwa.

F. Keaslian Penelitian

1. Syifa dan Oktavia (2021) berjudul Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar dan Manajemen Stres pada Siswa SMA N 1 Cerme, Gresik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Wilcoxon Signed Rank Test dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Partisipan dalam psikoedukasi tersebut terdiri dari siswa SMAN 1 Cerme dengan jumlah 10 siswa sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan psikoedukasi dan siswa SMAN 1 Cerme dengan jumlah 10 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi psikoedukasi. Terdapat perbedaan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0.05$, $p \leq 0.05$. Dengan demikian Hipotesis nol tidak terbukti

maka Hipotesis alternatif dapat diterima. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dengan yang tidak mendapatkan psikoedukasi. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan ialah pada metode penelitian, variabel bebas yaitu psikoedukasi, dan teknik analisis yang akan digunakan. Perbedaannya ialah pada sampel, tempat, serta pada variabel terikat, serta design penelitian.

2. Gunaydin (2021) berjudul *Effect of Group Psychoeducation on Depression, Anxiety, Stress and Coping with Stress of Nursing Students : A Randomized Controlled Study*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan penelitian eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel dengan *random sampling*. Analisis data menggunakan *independent two-samples t-test* jika data terdistribusi normal, dan menggunakan *Mann-Whitney U test* jika data tidak terdistribusi normal. Hasil yang didapatkan adalah terdapat perbedaan coping stres dan stres pada kelompok eksperimen, dan tidak terdapat perbedaan signifikan untuk kecemasan dan depresinya. Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebasnya. Perbedaannya adalah pada metode pengambilan sampel, analisis data, dan variabel terikat pada penelitian yang akan dilakukan hanya mengukur stres.
3. Priyanti, dkk. (2021) berjudul *Efektivitas Intervensi Psikoterapi Ilham Terhadap Tingkat Stres Yang Dialami Mahasiswa Di Universitas Paramadina*. Tujuan penelitian ini untuk melihat efektivitas Psikoterapi Ilham terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Paramadina. Penelitian ini menggunakan metode gabungan, metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah *single subject experiment*. Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Metode asesmen tingkat stres menggunakan alat ukur DASS-21 dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan responden mengalami penurunan tingkat stres setelah menjalani intervensi Psikoterapi Ilham. Hasil wawancara juga menemukan responden merasa

lebih tenang serta tidak tertekan setelah menjalani psikoterapi. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel terikat yaitu tingkat stres. Perbedaannya adalah pada pengambilan sampel, serta metode penelitiannya. Penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan metode kuantitatif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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.

B. 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

- Adawiyah, R. (2017). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- 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>.
- Arif, S. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- 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>.
- Bamuhair, S.S., Al Farhan, A.I., Althubaiti, A., Agha, S., Rahma, S., Ibrahim, N.O. (2015). Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1-7. doi:10.1155/2015/575139.
- Bungsu, E.P., Rahayu, A.D. (2021). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta. Skripsi Tesis*. Universitas Teknologi Yogyakarta.

- 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>.
- Haryati, O., & Nurdiana, N. (2018). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.207>.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Edisi ke-2. Jakarta: FKUI.
- 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).
- Kholifah, A. (2013). *Gambaran Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Lahmann, C., Gebhardt, M., Sattel, H., Dinkel, A., Pieh, C., & Probst, T. (2017). A Randomized Controlled Trial on Functional Relaxation as an Adjunct to Psychoeducation for Stress. *Frontiers in Psychology*, 8(Sep). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01553>.
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Laporan Nasional RKD 2018 Final. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Laporan Riskesdas Provinsi. (2018). Laporan Riskesdas DIY 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

- Lestari, T.D. (2019). *Gambaran Tingkat Stres pada Pasien Pre Operasi Katarak di Kabupaten Jember. Skripsi*. Universitas Jember. Jember.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Skala Ukur DASS 42 (Depression, Anxiety, Stress Scale 42)*.
- 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.
- Murdhiono, W.R., & Wiyani, C. (2019). *Manajemen Stres Sebagai Upaya Mengelola Stres Siswa SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta. Seminar Nasional UNRIYO*. 464–468.
- 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>.
- Nisa, N.K. (2018). *Pengaruh Psikoedukasi dan Interactive Nursing Reminder Berbasis Short Message Service dengan Pendekatan Teori Lawrence Green terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Klien Tuberkulosis. Tesis*. Universitas Airlangga. Surabaya.
- 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
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Kedua. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- 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>.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Selviana, A.K. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pondok Pesantren. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Setiani, T.P., & Haryanto, H.C. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Baru. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI)*, 16(1).
- Shah, L.B.I., Klainin-Yobas, P., Torres, S., & Kannusamy, P. (2014). Efficacy of Psychoeducation and Relaxation Interventions on Stress-Related Variables in People With Mental Disorders: A Literature Review. *In Archives of Psychiatric Nursing (Vol. 28, Issue 2)*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.11.004>.
- 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).