

**EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN DI STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

Nur Arfarnilla

KPPA2401522

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN
DRAFT SKRIPSI
EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN DI STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Diajukan Oleh:

Nur Arfarnilla

KPPA2401522

Telah Diperiksa dan disetujui pada tanggal Februari 2026

Pembimbing Utama



Dr. Sitti Rahmah Umniyati, SU

Pembimbing Pendamping

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

Siap Dilakukan ujian seminar hasil penelitian di depan dewan penguji
pada tanggal, Februari 2026

Mengetahui
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

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



LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN DI STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Nur Arfarnilla

KPPA2401522

Telah Diperiksa dan disetujui pada tanggal, 2 Maret 2026

Ketua Dewan Penguji

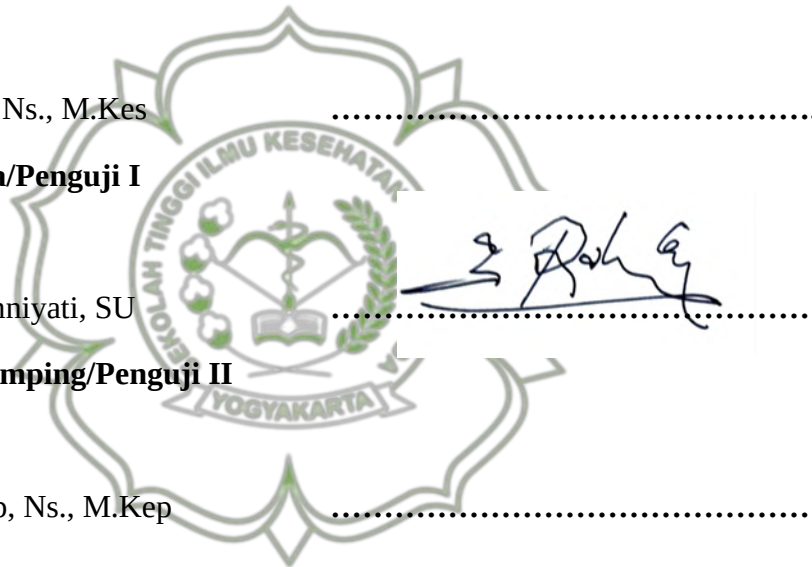
Nur Hidayat, S.Kep, Ns., M.Kes

Pembimbing Utama/Penguji I

Dr. Sitti Rahmah Umniyati, SU

Pembimbing Pendamping/Penguji II

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



Telah Dilakukan ujian seminar usulan penelitian di depan dewan penguji
pada tanggal, Februari 2026

Mengetahui

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

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





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Arfarnilla

NIM : KPPA2401522

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Efektifitas Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Di Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Maret, 2026

Yang membuat pernyataan,

Materai Rp. 10.000

Nur Arfarnilla
NIM. KPPA2401522



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas akhir dengan judul “Efektifitas Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Di STIKES Wira Husada Yogyakarta”. Tugas Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

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

1. Ibu Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di kampus ini.
2. Ibu 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 II yang telah memberi bimbingan,ilmu, arahan, serta kemudahan dalam penyusunan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Sitti Rahmah Umniyati, SU, selaku pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, ilmu, motivasi dan kemudahan sehingga penelitian ini terealisasi.
4. Kepada kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Zulkifli dan Ibu Endang. Terimakasih sebesar-besarnya atas segala dukungan, bantuan, semangat dan doa yang telah diberikan hingga saat ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu

diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala, dan yang terakhir terima kasih sudah menjadi tempat pulang ternyaman.

5. Kepada sahabat saya, Dhea Yustisiana dan Syarifa Rahma yang sudah berbaik hati memberikan dukungan moral, tawa, serta kebersamaan yang luar biasa selama serta bantuan dalam proses pendidikan ini.
6. Kepada yang tidak kalah penting kehadirannya, Saudara Faustinus Edo. Terima kasih atas dukungan dan kontribusi yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Saat penyusunan tugas akhir ini penulis menyadari masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari sempurna baik dari segi materi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan sekali adanya kritik dan masukan atau saran yang sifatnya membangun dari pembaca untuk kesempurnaan Skripsi ini dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, 12 Maret 2026

Penyusun

**EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN DI STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Nur Arfarnilla¹, Sitti Umniyati², Yuli Ernawati³
Korespondensi: nilla2105@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan, akibat tingginya tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, praktik klinik, serta tuntutan prestasi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan performa akademik mahasiswa. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah psikoedukasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental melalui rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 98 mahasiswa S1 Keperawatan yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik mahasiswa setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian psikoedukasi dengan penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. **Kesimpulan:** Psikoedukasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan stres akademik pada mahasiswa keperawatan

Kata Kunci: Stres Akademik, Psikoedukasi, Mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is a common problem experienced by university students, particularly nursing students, due to high academic demands such as coursework load, examinations, clinical practice, and achievement expectations. Poorly managed stress can negatively affect students' mental health, learning motivation, and academic performance. One non-pharmacological intervention that can be used to manage academic stress is psychoeducation. **Objective:** This study aimed to determine the effectiveness of psychoeducation in reducing academic stress levels among undergraduate nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 98 undergraduate nursing students selected through simple random sampling. Academic stress levels were measured using the Perceived Sources of Academic Stress (PSAS) questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon test. **Results:** The results showed a decrease in students' academic stress levels after the psychoeducation intervention. The Wilcoxon statistical test indicated a $p\text{-value} < 0.05$, demonstrating a significant effect of psychoeducation on reducing academic stress among students. **Conclusion:** Psychoeducation was proven to be effective in reducing academic stress levels among undergraduate nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta. This intervention can be used as a promotive and preventive strategy in managing academic stress among nursing students.

Keywords: Academic Stress, Psychoeducation, Nursing Students.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Landasan Teori.....	14
1. Tinjauan Umum Psikoedukasi	14
a. Definisi Psikoedukasi	14
b. Tujuan Psikoedukasi	15

c. Manfaat Psikoedukasi	16
d. Model Psikoedukasi.....	16
e. Wilayah Layanan Psikoedukasi	18
2. Konsep Stres Akademik	19
a. Definisi Stres.....	19
b. Dimensi Stres.....	20
c. Penyebab Stres.....	21
d. Tanda dan Gejala Stres	24
e. Dampak Stres.....	25
f. Penatalaksanaan Stres	27
g. Pengukuran Stres	29
3. Konsep Mahasiswa.....	30
a. Definisi Mahasiswa.....	30
b. Mahasiswa sebagai dewasa awal	30
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	35
B. Waktu dan tempat penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Variable Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional	40

F. Alat dan Instrumen Penelitian.....	41
G. Uji Validitas dan Reabilitas	43
H. Analisis data.....	45
I. Jalannya pelaksanaan penelitian	52
J. Etika Penelitian	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Profil Lokasi Penelitian	60
2. Hasil Analisis Univariat.....	62
a. Karakteristik responden.....	62
b. Tingkat Stres Sebelum Psikoedukasi.....	63
c. Tingkat Stres Sesudah Psikoedukasi	64
3. Analisis Bivariat	65
B. Pembahasan.....	67
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden	67
2. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum dilakukan Psikoedukasi.....	70
3. Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah dilakukan Psikoeudkasi.....	74
4. Mengidentifikasi Hasil Uji Bivariat	77
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Table 3.1 Rancangan Penelitian.....	35
Table 3.2 Data Populasi Mahasiswa	37
Table 3.3 definisi Operasional	41
Table 3.4 Kisi-Kisi Kuesioner.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik	62
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif <i>pre-test</i>	63
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif <i>post-test</i>	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	33
Gambar 2.3 Rumus Slovin	38
Gambar 2.4 Rumus Proporsi	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Rencana Pelaksanaan Penelitian	82
Permohonan Menjadi Responden	83
Pernyataan Responden	84
Pernyataan Menjadi Asisten.....	85
Kuesioner Tingkat Stres.....	86
Modul Psikoedukasi	90
Satuan Acara Penyuluhan	93
Power Point	100
Surat Studi Pendahuluan	101
Etik Penelitian	103
Dokumentasi Penelitian	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang berada dalam tahap belajar di pendidikan perguruan tinggi (Sagita *et al.*, 2017). Dalam perjalanan belajar tersebut, pastinya mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan dalam aspek akademik, seperti tugas-tugas kuliah, materi pelajaran yang rumit, serta merasa ragu akan kemampuan mereka untuk menguasai mata kuliah yang dianggap sulit, ekspektasi diri yang tinggi, tingginya kecemasan dan ketakutan tentang masa depan. Dari hal tersebut, menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan hingga terjadinya stres akademik. Beberapa faktor lain juga dapat menjadi penyebab stres bagi pelajar, seperti tekanan dalam pembelajaran, kesulitan dalam hubungan sosial, ketegangan dalam keluarga, serta persoalan keuangan (Arifah *et al.*, 2018).

Stres adalah respons individu terhadap berbagai tekanan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, yang berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis dan kesejahteraan seseorang (Aziziah, 2024). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres adalah ketika upaya seseorang untuk mencapai tujuan tertentu terhalang atau ketika kehilangan kesempatan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Penyebab stres lainnya adalah krisis, yaitu situasi mendesak yang dapat menimbulkan tekanan pada individu (Rahadi Putri, 2018).

Menurut (Yuli Ernawati *et al.*, 2025), menyatakan bahwa beberapa faktor dari terjadinya gangguan kejiwaan Adalah usia, jenis kelamin dan pendidikan. Ada beberapa hal yang dapat memicu stres pada mahasiswa seperti masalah pembelajaran, nilai-nilai akademis, tugas kuliah, dan peraturan pendidikan. Di samping itu, ada juga tekanan dari harapan intelektual dan orang tua, yang dapat membuat siswa merasa terbebani, mengalami tekanan, hingga pada akhirnya menjurus ke stres. Mahasiswa akan kehilangan produktivitas, mengalami depresi, bahkan dalam beberapa kasus dapat berujung pada kematian apabila masalah tersebut tidak segera diatasi (Barseli *et al.*, 2020).

Munculnya masalah stres ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk menanggapi tuntutan tersebut. Semakin lebar perbedaan antara tuntutan dan kemampuan individu, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Kondisi stres dapat memengaruhi aspek psikologis seseorang yang kemudian tercermin dalam karakter serta perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Ambarwati *et al.*, 2019).

Gejala stres yang muncul dapat berbeda pada setiap individu, hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana individu mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Peningkatan stres dalam proses belajar dapat berdampak pada berbagai aspek, seperti kondisi fisik, emosi, perilaku, maupun kemampuan seseorang tersebut mengambil keputusan. Apabila lambat ditangani, kondisi tersebut akan menjadi

masalah gangguan mental yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran. (Hariyani *et al.*, 2025).

Prevalensi kejadian stres menurut *World Health Organization* dalam (Ambarwati *et al.*, 2019) mencapai 350 juta penduduk dan menduduki peringkat penyakit tertinggi ke-4 di dunia. Berdasarkan (Riskesmas, 2018) Prevalensi masalah kesehatan mental emosional di kalangan masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mencapai 10,1% atau sekitar 18,1 juta kasus tahun 2018. Di sisi lain, di Kabupaten Sleman tercatat bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental emosional pada penduduk berusia di atas 15 tahun mencapai 5,83%, yang setara dengan sekitar 2.761 orang (Riskesmas, 2018). Prevalensi stres di kalangan mahasiswa global mencapai angka antara 38-71%, di kawasan Asia berada pada kisaran 39,6%-61,3%. Di tanah air, Indonesia, angka mahasiswa yang mengalami stres terus meningkat dengan proporsi 36,7-71,6% (Balitbangkes RI, 2018). Prevalensi pelajar di DIY yang mengalami tekanan akademis menurut sebuah studi (Selviana, 2019) menemukan bahwa kadar tekanan akademik dalam kategori tinggi adalah 30,6%. Kajian lain oleh (Bungsu, 2021), Hasil penelitian yang dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa masih tingginya kasus stres pada mahasiswa dengan jumlah 18,3% stres akademik tingkat tinggi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Benyamin, 2024) di STIKES Wira Husada Yogyakarta didapati mahasiswa sedang mengalami stres berat

yaitu 2 (1,9%) orang responden, yang mengalami stres sedang sebanyak 62 orang (57,4%), dan sebanyak 41 (38,0%) orang responden mengalami stres ringan. Tingkat stres pada mahasiswa tersebut muncul akibat banyak mahasiswa yang sedang berada dalam fase kehidupan yang labil, tuntutan tugas kuliah, banyaknya perubahan dan transisi yang intens tuntutan saat perkuliahan, tugas kuliah, dan permasalahan lainnya.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat memicu terjadinya dampak yang merugikan, seperti penurunan prestasi belajar, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan pertemanan, serta menurunnya Indeks Prestasi (IP) yang diperoleh. Selain itu, kondisi stres akademik juga berpotensi mendorong mahasiswa melakukan perilaku yang bersifat negatif, seperti mengonsumsi alkohol, merokok, terlibat dalam perkelahian, maupun melakukan perilaku seksual berisiko (Ambarwati *et al.*, 2019). Sebab itulah diperlukan penanganan berupa pengelolaan diri yang tepat agar mahasiswa mampu mengendalikan dan mengatasi stres yang dialaminya. Salah satu upaya intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu mengatasi kondisi tersebut adalah dengan menggunakan terapi psikoedukasi (Anwar & Djudiyah, 2021).

Berdasarkan data mengenai prevalensi tingkat stres beserta dampak yang ditimbulkannya, dapat diketahui bahwa permasalahan stres di kalangan mahasiswa memerlukan penanganan yang segera dan tepat. Penanganan stres dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun

non-farmakologis. Pada penelitian ini, pendekatan non-farmakologis yang diterapkan adalah terapi *mindfulness*.

Psikoedukasi *mindfulness* merupakan suatu bentuk pembelajaran yang mengajarkan individu cara menghadapi stres dengan memadukan prinsip-prinsip kognitif serta teknik meditasi. Pendekatan ini memiliki dua komponen utama, yakni kesadaran secara utuh terhadap keadaan saat ini tanpa memberikan penilaian atau evaluasi, serta pengembangan sikap yang membantu individu dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti banyaknya tugas, ujian, batas waktu pengumpulan tugas, praktik klinis, maupun tuntutan untuk mencapai prestasi akademik. Terapi *mindfulness* memiliki berbagai manfaat, di antaranya membantu menurunkan tingkat stres, kelelahan, depresi, dan kecemasan. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan kesehatan mental maupun fisik, serta mendukung kesejahteraan individu secara menyeluruh (Yuliana *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan melakukan wawancara kepada 8 orang mahasiswa Prodi S1 Keperawatan menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa mengalami stres akademik dengan gejala seperti pusing, gelisah, sulit tidur, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, suka menunda tugas bahkan *overthinking* dengan nilai kuliah. Upaya koping yang dilakukan, seperti tidur, bermain media sosial, menonton film, dan berbelanja, dirasakan belum mampu menurunkan stres secara efektif. Menurut (Guntur, 2020), Usaha yang

mereka sebutkan adalah cara-cara penanggulangan sementara, dan merupakan cara untuk mengatasi stres yang bersifat tidak permanen.

Penelitian ini dilakukan di STIKES Wira Husada pada Program Studi S1 Keperawatan karena mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres akademik yang berasal dari tuntutan perkuliahan yang tinggi, seperti beban tugas, jadwal praktik klinik, target akademik, sistem evaluasi, serta tekanan untuk mencapai prestasi yang baik. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan kompetensi profesional sejak masa pendidikan, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak disertai dengan kemampuan individu yang memadai dalam mengelola stres dimana akan berdampak pada kondisi mental, semangat belajar, dan performa akademik mahasiswa. Sebagai calon perawat, mahasiswa keperawatan dituntut memiliki kesiapan mental dan kemampuan manajemen stres agar mampu menjalankan peran profesional secara optimal. Menurut (Yuli Ernawati *et al*, 2021), keperawatan merupakan sebuah profesi yang dibangun oleh teori teori keperawatan praktik keperawatan serta penelitian keperawatan. Sebab itu, pentingnya dilakukan penelitian tentang stres akademik pada mahasiswa keperawatan serta memberikan intervensi yang tepat guna membantu mengembangkan keterampilan pengelolaan stres sejak dini.

Studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa yang diwawancarai mengalami gejala stres sehingga intervensi psikoedukasi sangat diperlukan sehingga mereka mengetahui dan menerapkan cara mandiri dalam mengelola stres yang dialami. Selain itu, kemampuan

mengelola stres merupakan kompetensi penting bagi calon perawat. Kelompok mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik yang homogen sehingga lebih memudahkan proses penelitian, meningkatkan validitas hasil, serta memberikan kontribusi langsung bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Berdasarkan dengan masalah yang ada tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Psikoedukasi terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta” sebagai upaya ilmiah untuk mengidentifikasi pengaruh psikoedukasi dalam mengurangi masalah stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam praktik keperawatan iwa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: sejauh mana efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui sejauh mana Efektivitas Psikoedukasi Terhadap masalah Stres Akademik Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin di capai antara lain:

- a. Mengetahui karakteristik mahasiswa berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat semester.
- b. Mengetahui skor stres akademik pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi psikoedukasi.
- c. Mengetahui skor stres akademik pada mahasiswa setelah dilakukan terapi psikoedukasi.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Materi

Termasuk dalam bidang Keperawatan Jiwa.

2. Peserta

Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

3. Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari 2026

4. Tempat

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian yang telah dilakukan ini dapat memberikan motivasi kepada responden untuk mampu mengurangi stres akademik melalui penerapan manajemen stres yang tepat..

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai media untuk menambah informasi dan literatur di bidang ilmu keperawatan jiwa kepada mahasiswa/i STIKES Wira Husada Yogyakarta.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi data awal sebagai studi-studi sejenis dan memberikan saran bagi peneliti di masa depan dalam menyusun penelitian baru. Peneliti dapat meningkatkan variabel dari studi yang telah dilakukan sebelumnya.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Tiara Prima Setiani dan Handrix Chris Haryanto (2019)	Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Baru.	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>one-group pretest-posttest design</i> . Responden dalam penelitian ini terdiri dari sembilan mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Paramadina.	Program intervensi ini terdiri atas tiga tahap dan di masing-masing tahap peneliti meminta responden untuk menghadiri pemaparan materi terkait dengan <i>self-awareness</i> . Pemaparan materi <i>emotional self-awareness</i> responden menceritakan kesadaran emosi mereka dan bagaimana kaitannya dengan dirinya.	Kedua Peneliti sama-sama menggunakan metode penelitian <i>one-group pretest-posttest design</i> .	Alat ukur dalam penelitian sebelumnya adalah sub-skala <i>social adjustment</i> yang diambil dari <i>Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)</i> sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan alat ukur kuesioner stres akademik (<i>Perceived Sources of Academic Stress</i>).

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Umi Nurhayati, 2022)	Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Kesehatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta	Quasi eksperimen dengan desain pre–post test instrumen DASS-42 intervensi berupa psikoedukasi manajemen stres.	Sebelum diberikan psikoedukasi, sebagian besar mahasiswa Kesehatan mengalami stres pada kategori sedang hingga tinggi. Setelah intervensi psikoedukasi diberikan, terjadi penurunan signifikan pada skor stres, Psikoedukasi membantu mahasiswa memahami stres, mengenali pemicunya, serta menerapkan strategi coping seperti relaksasi dan manajemen waktu.	Kedua peneliti sama-sama memberikan edukasi mengenai manajemen stres dan berlokasi di STIKES Wira Husada Yogyakarta	Responden Umi terdiri atas mahasiswa dari beberapa program studi kesehatan dan responden penelitian yang akan dilakukan homogen, yaitu hanya mahasiswa S1 Keperawatan, sehingga lebih spesifik dan relevan.

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Benyamin E, (2024)	Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta	Pre-esksprerimental dengan rancangan <i>one-grup pre-test post-test design</i> dengan jumlah responden sebanyak 30 orang mahasiswa	Besarnya pengaruh dari intervensi psikoedukasi terhadap penurunan Tingkat strs pada mahasiswa. Psikoedukasi terbukti efektif dalam membantu mahasiswa memahami stres dan menerapkan strategi koping yang lebih adaptif.	Kedua penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental berupa satu kelompok yang diuji sebelum dan sesudah intervensi (<i>one-group pre-test post-test</i>)	Peneliti terdahulu menggunakan subjek penelitian mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat sedangkan peneliti sekarang menggunakan subjek penelitian pada seluruh mahasiswa prodi S1 Keperawatan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta, tahun 2026 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta Sebagian besar Adalah berjenis kelamin Perempuan sebanyak 76 orang responden (77,6%), berdasarkan usia pada mahasiswa paling banyak Adalah usia 18-21 tahun (60%), dan berdasarkan rumus proporsi yang digunakan responden paling banyak adalah responden angkatan 2025 sebanyak 39 orang responden (38,8%).
2. Tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dilakukan psikoedukasi memiliki nilai rentang skor 18–69, yang menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik dan kecenderungan nilai stres yang cukup tinggi sebelum intervensi.
3. tingkat stres akademik mahasiswa setelah dilakukan psikoedukasi menunjukkan penurunan nilai, rentang skor 18–49, yang menggambarkan kondisi stres akademik mahasiswa yang lebih terkendali setelah intervensi.
4. Terapi psikoedukasi efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa, ditunjukkan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dengan uji Wilcoxon Z = -8,447, $p < 0,05$.

B. SARAN

1. Bagi Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa menurun setelah menerima psikoedukasi. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa menerapkan teknik mindfulness secara mandiri dalam aktivitas akademik sehari-hari.

2. Bagi STIKES Wira Husada

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hasil tersebut diharapkan dapat menjadi perhatian bagi pihak pendidik dalam memantau kondisi psikologis mahasiswa, sehingga permasalahan stres yang dialami dapat ditangani lebih dini dan tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius maupun menimbulkan dampak negatif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah responden, memperpanjang durasi intervensi, serta melakukan evaluasi lanjutan (follow up) setelah beberapa waktu pemberian psikoedukasi mindfulness. Hal ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang intervensi mindfulness terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., Alruwaili, A., Ali, A., Alruwaili, A., & Ghazai, M. M. (2024). *The Effectiveness of Stress Management Techniques in Emergency Nurses : A Systematic Review of Existing Studies*. 7, 516–520.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <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>
- Arifah, W., Setiyani, R., & Arief, S. (2018). Pengaruh Prokrastinasi, Tekanan akademik, Religiusitas, Locus of Control Terhadap Perilaku Ketidakhujuran Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Unnes. *Economic Education Analysis Journal*, 9(3), 831–843.
- Aziziah, S. (2024). Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7), 2246–6111.
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Benyamin. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian*

Insomnia Pada Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Bungsu, E. E. P. (2021). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta.*

[http://eprints.uty.ac.id/6969/1/Abstrak_5161111061_Ega Putri Bungsu.pdf](http://eprints.uty.ac.id/6969/1/Abstrak_5161111061_Ega%20Putri%20Bungsu.pdf)

Guntur. (2020). *Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor mahasiswa pspd uin maulana malik ibrahim malang skripsi.*

Hariyani, I., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). *Hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa.* 6, 3812–3819.

Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>

Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116.

<http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>

Hikma, A., Meily, R., & Maysa, A. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1075–1085. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/823>

Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.

<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>

Janah, M., & Hargiana, G. (2021). Levels of stress and coping strategies in family caregivers who treat schizophrenic patients with risk of violent behavior.

- Journal of Public Health Research*, 10, 122–125.
<https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2404>
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 413–422. <https://doi.org/10.54082/jupin.1217>
- Narulita, D., & Erni Yuniati. (2024). *Psikoedukasi dan Mindfullnes based cognitivetherapy*.
- Nisa, V. K., Tak, K. C., Izdiyar, H., Setiawan, M. A., & Damayanti, A. (2025). Psikoedukasi Konseling Sebaya Dan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Smp Negeri 16 Gresik. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1199–1211.
<https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2456>
- Notoatmodjo. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor. In *Jakarta: PT. Rineka Cipta* (pp. 139–142).
- Nur, R. Y. S., Yuniwati, E. S., & Abdullah, A. (2021). Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 179–190. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1238>
- Prayitno, S. R., Rendisfa, M. A., Amelia, R. F., Nurlailita, M. Z. G., As-Suhaily, M. Z. R., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4799–4803.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i10.1852>
- Rahadi Putri, A. B. (2018). Pengaruh Stres Kronis Terhadap Apoptosis Sel

- Granulosa Folikel Antral Rattus Norvegicus. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2), 72. <https://doi.org/10.20473/jbp.v20i2.2018.72-80>
- Ramadhani, I. R., Psikologi, F., Airlangga, U., & Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa*.
- Riskesdas, 2018. (2018). Laporan Provinsi DI Yogyakarta RISKESDAS 2018. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1). http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/
- Rismawati, Latipah, E., Aulia, N. S., Bilqis, S. M., & Rahmah, K. M. (2024). Developmental dynamics of young adulthood: exploring aspects of the physical, emotional, social, career and sexual. *Insightchology*, 2(1), 57–75. <https://insightchology.com/x/article/view/36>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Sagita. (2017). Abstrak. *HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA Dony*, 01 Nomor 0(1), 43–52.
- Sagita, Daharnis, & Syahnir. (2017). *Hubungan Self Efficacy, Motivasi*

- Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. 1*, 43–52.
- Selviana. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>
- Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
- Siregar. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Sugiyono, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Supratiknya. (2020). Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi. In *Merancang Program Dan Modul Psikoedukasi*.
- Umi Nurhayati. (2022). *Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Di Stikes Wira Husada Yogyakarta*.
- Wahyuningtyas. (2019). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022*.
- Wibowo, M., & Tanone, A. (2020). *Dampak Stres Remaja Di Masa*. 135, 1–13.
- Widianti, E., Hernawati, T., Sriati, A., Keperawatan UNPAD, F., & Raya Jatinagor,

J. K. (2019). *Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres Dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru (Psycho education Decrease the Level of Depression, Anxiety and Stress Among Patient with Pulmonary.*

Yuli Ernawati et al. (2021). *Riset Keperawatan.*

Yuli Ernawati, Mufidahariani, & Istanti, N. (2025). *DETERMINAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH KESEHATAN JIWA MASYARAKAT. 10(1), 100–115.*

Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). *Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. 154–163.*

L

A

M

P

I

R

A

N

Jadwal Rencana Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3.5
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Oktober 2025	November 2025	Desember 2025	Januari 2025
1.	Penyusunan Proposal				
2.	Ujian Proposal				
3.	Pengambilan Data				
4.	Analisa Data				
5.	Pembahasan				
6.	Ujian Akhir				

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth.Saudara/saudari calon responden

Dengan hormat,

Saya bertandatangan dibawah ini, mahasiswa Program mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta:

Nama : Nur Arfarilla

NIM : KPPA2401522

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Di STIKES Wira Husada Yogyakarta"

Sehubungan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dan bersedia untuk mengisi kuisioner yang kami berikan. Semua kerahasiaan atas informasi akan kami jaga sepenuhnya dan semua data yang kami peroleh hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian atas perhatian dan ketersediaan saudara/saudari,saya ucapkan terimakasih banyak.

Yogyakarta.....

Hormat Saya,

Nur Arfarnilla

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Semester :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti kepada saya, sepenuhnya saya mengerti, menyadari dan memahami tujuan dan manfaat dari kegiatan penelitian ini. Dengan mendatangi formulir ini, saya **setuju / tidak setuju*** untuk ikut serta dalam penelitian ini dengan judul “Efektifitas Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

Responden

Nur Arfarnilla

(.....)

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan :

Setelah mendapatkan penjelasan dari Nur Arfarnilla yang akan melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta”. Dengan ini Saya bersedia menjadi Asisten Peneliti yang akan dilakukan. Saya akan berusaha membantu mengumpulkan data dan membantu dalam pengisian kuesioner di STIKES Wira Husada Yogyakarta bersama dengan peneliti.

Demikian pernyataan kesediaan ini saya buat, semoga dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

()

KUESIONER STRES AKADEMIK

PETUNJUK PENGISIAN

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan selama menjalani perkuliahan.

Berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda.

Pilihan Jawaban:

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Netral
4. Setuju
5. Sangat Setuju

Pastikan semua pernyataan dijawab, dan jangan mengosongkan jawaban. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

No	Aspek Penilaian	1	2	3	4	5
1	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat					
2	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
3	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya					
4	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
5	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya					
6	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
7	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas tugas saya					
9	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas					
10	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah					
11	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat					
12	Masa-masa ujian membuat saya tertekan					
13	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses					
14	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan					
15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah					
16	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil					

17	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian					
18	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan					

Sumber : Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perceived Sources of Academic Stress scale*. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9.
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
PSIKOEDUKASI

Tahapan	Kegiatan
Pra Interaksi	1. Persiapan diri 2. Persiapkan alat/bahan 3. Melakukan pengecekan alat dan media 4. Mempersiapkan tempat 5. Melakukan pre-test
Orientasi	1. Mengucapkan salam dan perkenalan diri 2. Menjelaskan tujuan 3. Kontrak waktu 4. Beri kesempatan responden bertanya
Kerja	1. Melakukan psikoedukasi sesi I 2. Melakukan psikoedukasi sesi II 3. Melakukan psikoedukasi sesi III 4. Melakukan psikoedukasi sesi IV 5. Melakukan psikoedukasi sesi V
Terminasi	1. Menyimpulkan hasil kegiatan 2. Memberi kesempatan klien bertanya 3. Memberikan reinforcement positif 4. Mengakhiri kegiatan 5. Melakukan post-test 6. Memberikan souvenir

MODUL PSIKOEDUKASI

PRA INTERAKSI

1. Persiapan diri
2. Persiapkan alat/bahan
3. Adapun alat dan bahan yang dibutuhkan:
 - a. Lembar kerja
 - b. Lembar Daftar Kegiatan Harian
 - c. Alat tulis
4. Melakukan pengecekan alat dan media
5. Alat dan media dicek jumlah dan kelengkapannya
6. Mempersiapkan tempat
7. Mempersiapkan tempat untuk melakukan penelitian. Penelitian dilakukan di dalam ruangan kelas, dengan maksimal jumlah responden dalam kelas yaitu 15 orang. Responden diatur duduk membentuk huruf U, dan peneliti berada di tengah-tengah depan responden.
8. Melakukan pre-test
9. Pre-test dengan lembar kuesioner, berupa pertanyaan sejumlah 18 pertanyaan dari kuesioner PSAS yang memuat aspek stres akademik.

ORIENTASI

1. Mengucapkan salam dan perkenalan diri
2. Menjelaskan tujuan dari psikoedukasi
3. Kontrak waktu (45 menit)
4. Beri kesempatan responden bertanya terkait psikoedukasi yang akan disampaikan

TAHAP KERJA

Pelaksanaan terapi psikoedukasi terdiri dari 5 sesi, yaitu:

1. Sesi 1: Pengkajian masalah

Pada sesi pertama ini klien dapat menyepakati kontrak program psikoedukasi. Di sesi ini perawat memberi penjelasan mengenai tujuan psikoedukasi kepada klien dan klien menyampaikan pengalamannya dalam menghadapi penyakit, serta memberi kesempatan pada klien untuk mengajukan pertanyaan berdasarkan pengalaman yang dialami sekaligus menyampaikan harapannya. Hal yang perlu diidentifikasi adalah makna sakit bagi klien dan dampaknya pada orang tua, anak, saudara kandung, dan pasangan.

2. Sesi 2: Perawatan klien

Sesi kedua ini berfokus pada edukasi mengenai masalah yang dialami oleh klien. Dampak positif dari program psikoedukasional secara tidak langsung pada klien yaitu bahwa dengan memberikan informasi mengenai penyakit klien pada keluarga dan memberikan saran mengenai koping yang baik. Pada sesi ini dijelaskan mengenai pengertian tidak hanya ditunjukkan agar klien mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi serta terapi yang diperlukan melainkan menggali bagaimana kemampuan klien dalam melakukan manajemen pengetahuan terkait.

3. Sesi 3: Manajemen stres

Sesi ini adalah sesi untuk membantu mengatasi masalah masing-masing individu. Kegiatan pada sesi 3 ini ialah mengajarkan cara-cara manajemen stres. Pada sesi ini klien mengungkapkan berbagai stressor yang muncul dan dirasakan klien. Pada sesi ini diberikan manajemen koping untuk mengatasi stressor yang dialami klien.

4. Sesi 4: Manajemen beban

Pada sesi ini klien diharapkan mampu mengungkapkan beban selama perkuliahan serta mampu menyebutkan strategi atau tindakan yang akan diambil untuk mengatasi beban tersebut. Sesi ini berfokus pada pemecahan masalah bersama. Waktu pelaksanaan psikoedukasi disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dengan jarak antar pertemuan tidak terlalu lama agar klien masih dapat mengingat topik pertemuan sebelumnya dan dapat menghubungkan dengan topik yang akan diikuti.

5. Sesi 5: Pemberdayaan keluarga membantu klien

Sesi 5 ini membahas mengenai pemberdayaan sumber untuk membantu permasalahan klien. Sumber dukungan yang sebelumnya ada dapat hilang atau terbatas karena kebutuhan untuk merawat anggota keluarga yang sakit. Semua aspek dari beban subjektif dapat membatasi akses pada sistem dukungan sosial. Keluarga seperti ini memerlukan bantuan untuk membangun kembali dukungan sosialnya.

TERMINASI

1. Menyimpulkan hasil kegiatan
2. Memberi kesempatan klien bertanya
3. Memberikan reinforcement positif
4. Mengakhiri kegiatan
5. Melakukan post-test
6. Memberikan souvenir

Power point

TENANG HADAPI TEKANAN

MANAJEMEN STRES DENGAN TERAPI MINDFULNES

oleh:
Nur Arfarnilla



APA ITU STRES?

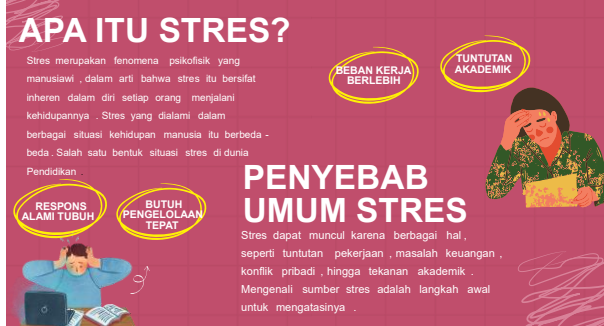
Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang menjalani kehidupannya. Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia Pendidikan:

- BEBAN KERJA BERLEBIH
- TUNTUTAN AKADEMIK

PENYEBAB UMUM STRES

Stres dapat muncul karena berbagai hal, seperti tuntutan pekerjaan, masalah keuangan, konflik pribadi, hingga tekanan akademik. Mengenali sumber stres adalah langkah awal untuk mengatasinya.

RESPONS ALAMI TUBUH **BUTUH PENGELOLAAN TEPAT**



DAMPAK STRES YANG TIDAK TERKELOLA

Stres yang dibiarkan dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi, penurunan nilai atau IPK.

KUALITAS HIDUP MENURUN

MENGENALI TANDA - TANDA STRES

Tanda-tanda stres meliputi mudah marah, sulit tidur, sulit konsentrasi, kelelahan berlebihan, hingga menarik diri dari lingkungan sosial.



MANAJEMEN STRES DENGAN TEKNIK MINDFULNES

Mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari apa yang sedang kita alami saat ini—pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh—dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi.

Dalam konteks stres akademik, mindfulness membantu mahasiswa tidak larut dalam tekanan tugas, ujian, dan ekspektasi, tetapi mampu merespons secara lebih tenang dan adaptif.



MINDFUL BREATHING

Kita tidak bisa mengontrol ekspektasi orang lain, tetapi bisa mengontrol respon diri.

Kerjakan tugas selama 10 menit penuh tanpa distraksi. Jika pikiran melayang, sadari dan kembali fokus.

STRES MENINGKAT KARENA PIKIRAN TENTANG MASA DEPAN (DEADLINE, NILAI)

- TAKUT GAGAL
- KHAWATIR MASA DEPAN DAN KARIER
- OVERTHINKING MESKI SUDAH LULUS UJIAN

ACCEPTANCE PRACTICE

Pikiran tentang masa depan sering bersifat asumsi, bukan kenyataan. Ucapkan dalam hati: "Ini hanya pikiran, bukan fakta".



MINDFULNESS DALAM KEHIDUPAN AKADEMIK SEHARI-HARI

- Saat belajar → fokus 1 materi
- Saat ujian → napas sadar sebelum mulai
- Saat stres → berhenti 1 menit, sadari tubuh
- Latihan 3 x sehari (1-3 menit) sudah cukup efektif



TERIMA KASIH

"Saya tidak harus mengendalikan semuanya, saya hanya perlu sadar dan hadir"



Surat Studi Pendahuluan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
WIRA HUSADA YOGYAKARTA

(SCHOOL OF HEALTH SCIENCES WIRA HUSADA YOGYAKARTA)

SK Menteri Pendidikan Nasional NO. 74/D/O/2002

Jl. Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Depok, Sleman, Yogyakarta, Tlp. (0274) 485110; 485113

Home page: www.stikeswirahusada.ac.id

e-mail: info@stikeswirahusada.ac.id

No : *gr* /Kep S1/STIKES-WHY/Skripsi/X/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth :

Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Tugas Mata Kuliah Seminar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta, Program Studi Keperawatan Program Sarjana salah satunya adalah menyusun Usulan Penelitian, berkaitan dengan hal tersebut kami mohon bantuan Saudara memberikan izin studi pendahuluan kepada mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

NIM : KPPA2401522

Nama : Nur Arfarnilla

Judul : Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Oktober 2025



Niswani Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
WIRA HUSADA YOGYAKARTA
 (SCHOOL OF HEALTH SCIENCES WIRA HUSADA YOGYAKARTA)

SK Menteri Pendidikan Nasional NO. 74/D/O/2002
 Jl. Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Depok, Sleman, Yogyakarta. Tlp. (0274) 485110; 485113
 Home page: www.stikeswirausaha.ac.id e-mail: info@stikeswirausaha.ac.id

No : /Kep S1/STIKES-WHY/Skripsi/X/2025
 Lamp. : -
 Hal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth :
 Kepala Dinas Kesehatan DIY

Di Tempat

Dengan hormat,

Tugas Mata Kuliah Seminar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta. Program Studi Keperawatan Program Sarjana salah satunya adalah menyusun Usulan Penelitian, berkaitan dengan hal tersebut kami mohon bantuan Saudara memberikan izin studi pendahuluan kepada mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

NIM : KPPA2401522
 Nama : Nur Arfarnilla
 Judul : Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Muslim STIKES Wira Husada Yogyakarta

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 Oktober 2025

Ketua Prodi.



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

Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

email : komisetikpenelitian@gmail.com

SURAT KETERANGAN KELAIKAN ETIK

(Ethical Clearance)

Nomor : 438/KEPK/STIKES-WHY/II/2026

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta setelah mengkaji dengan seksama sesuai prinsip etik penelitian, dengan ini menyatakan bahwa telah memenuhi persyaratan etik protocol dengan judul :

"Efektifitas Psikoedukasi terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta."

Peneliti Utama : Nur Arfarnilla
Asal Institusi : STIKES Wira Husada Yogyakarta
Supervisor : Dr. Sitti Rahma Umniyati, SU.
Lokasi Penelitian : STIKES Wira Husada Yogyakarta
Waktu Penelitian : 6 Bulan

Surat Keterangan ini berlaku selama 1 tahun sejak tanggal ditetapkannya Surat Keterangan Kelaikan Etik Penelitian ini.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Wira Husada Yogyakarta berhak melakukan pemantauan selama penelitian berlangsung. Jika ada perubahan protocol dan/atau perpanjangan waktu penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.

Yogyakarta, 7 Januari 2026

Ketua KEPK



Subagiyono, M.Si

Sekretariat : Kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada
Jalan Babarsari, Glendongan, Tambakbayan, Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta 55281

Dokumentasi





Hasil analisis univariat**analisis**

N	Valid	98	98	98
	Missing	0	0	0

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	76	77.6	77.6	77.6
	laki-laki	22	22.4	22.4	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	19-21	60	61.2
38	22-26	38	38.8
98	Total	98	100.0

Tahun angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	angkatan 2025	39	39.8	39.8	39.8
	angkatan 2024	23	23.5	23.5	63.3
	angkatan 2023	14	14.3	14.3	77.6
	angkatan 2022	22	22.4	22.4	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%
post	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
PRE	98	52.04	10.008
POST	98	29.74	7.349
Valid N (listwise)	98		

Hasil analisis bivariat

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	.088	98	.060	.966	98	.013
post	.114	98	.003	.964	98	.009

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	94 ^a	49.35	4639.00
	Positive Ranks	2 ^b	8.50	17.00
	Ties	2 ^c		
	Total	98		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Test Statistics^a

	post – pre
Z	-8.447 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.