

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP TINGKAT STRESS
PADA MAHASISWA SEMESTER VI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Febriani Novita Mone

KP.21.01.475

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRAHUSADA
YOGYAKARTA**

2025



SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA SEMESTER VI SARJANA KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Febriani Novita Mone

KP.21.01.475

Telah Dipertahankan didepan Dewan Penguji

pada tanggal.....

Ketua Dewan Penguji

Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., SKp., M.Kes.

Pembimbing Utama/Penguji I

Nur Yeti Syarifah, S.Kep., Ns., M.Med.Ed

Pembimbing Pendamping/Penguji II

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



Skripsi iini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan

Yogyakarta.....

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawatui, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febriani Novita Mone

NIM : KP.21.01.475

Program studi : Sarjana Keperawatan

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada Yogyakarta maupun di universitas lain.
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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta,.....

Yang membuat pernyataan

Febriani Novita Mone

NIM : KP.21.01.475



MOTTO DAN PERSEMABAHAN

MOTTO

“Hiduplah dengan hidup yang menghidupi hidupmu”

(by eby mone)

“Apapun juga yang kau perbuat, perbuatlah seperti untuk TUHAN dan bukan untuk manusia”

(Kolose 3:23)

PERSEMBAHAN

SKRIPSI ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada Juru selamat, sumber segala kasih karunia, sumber pengetahuan, sumber kekuatan, sumber sukacita, sumber inspirasi selama proses penulisan SKRIPSI ini. Dialah Allah Bapa, Putra dan Roh Kudus, yang menyertai penulis dalam berbagai hal dan memberikan penulis semuanya indah pada waktu-Nya.
2. Teristimewa buat orang tua tercinta. Cinta pertamaku yaitu Papa Hermanus Mone dan pintu surgaku Mama Sovia Dawa. Terimakasih banyak atas segala pengorbanan, nasehat, dukungan dan doa tulus yang tidak pernah putus dipanjatkan dalam setiap doa agar setiap langkah anak-anaknya selalu dalam lindungan TUHAN Yesus. Semoga TUHAN Yesus menyertai dan memberkati Papa Mama.
3. Kepada adik-adikku tercinta terimakasih penulis sampaikan kepada Oktavianan Egi Sandrawati Mone, Julita Eri Sania Mone dan Meibetramo Etwi Mone yang selalu memberi semangat, dorongan dan motivasi penulis untuk menyelesaikan SKRIPSI ini. Semoga TUHAN Yesus menyertai dan memberkati.
4. Kepada Ignasius Nofebri Kalli terimakasih untuk motivasi, nasehat serta dukungan baik berupa tenaga maupun finansial dalam pembantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Semoga TUHAN Yesus sang pemilik kehidupan selalu menyertai dan memberkati.

5. Kepada Maria Pebrilia Malo, Grace Agustini Pertiwi Bora, Kristina Esti Daijo Mutu, Apliwati Boba Daro, Martha Tia Ivanka Kleden dan Maria Angelina Hurint penulis sampaikan banyak limpah terimakasih atas semua dukungan, motivasi, nasehat yang diberikan kepada penulis. Semoga TUHAN mmeberkati.
6. Kepada Ika Christ Rando, Erliyani Inge Nduhu, Yohanes Lodo, Oktaviana Rosaria Kondo dan Daniel Ambu Madeta penulis sampaikan terimakasih telah ada untuk memndukung serta membantu penulis untuk tetap waras dalam mengerjakan SKRIPSI ini. Semoga TUHAN Yesus memberkati.
7. Kepada teman -teman kampus angkatan 2021 dan angkatan 2022 serta teman-teman luar kampus yang penulis tidak bisa menyebutkan satu per satu, terimakasih untuk bantuan, motivasi dan masukan kepada penulis, *we did it guys*.
8. *Last but nor least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.*

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas nikmat dan rahmatnya. Peneliti mampu menyajikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta”

Tujuan proposal penelitian ini dikembangkan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan pada program gelar Keperawatan dan Ilmu Keperawatan Universitas Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta. Penulis mengakui bahwa penyusunan proposal penelitian ini didukung oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menggunakan kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin terselenggaranya penelitian ini.
2. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 & Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Nur Yeti Syarifah, S.Kep., Ns., M.Med.Ed. selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyusunan usulan proposal ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp. Kep. Jiwa selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan usulan proposal ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Catur Budi Susilo, S.Kep. M.Kes. selaku penguji yang sudah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan saran, kritik dan banyak masukan untuk saya.
6. STIKES Wirahusada Yogyakarta yang telah memberikan ijin lokasi penelitian.
7. Staf Perpustakaan STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah menyediakan buku-buku sumber yang dibutuhkan.

Semoga Tuhan yang Maha Esa memberikan limpahan rahmat dan

berkahnya kepada mereka yang telah membantu penulis dengan tulus ikhlas. Akhir kata peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan peneliti lainnya.

Yogyakarta, 2025

Peneliti

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA SEMESTER VI SARJANA KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Febriani Novita Mone¹, Nur Yeti Syarifah², Nur Anisah³

INTISARI

Latar Belakang: Stress merupakan suatu respons yang dialami manusia secara alami terhadap tekanan atau perubahan dalam kehidupan, siapapun dapat mengalami stress, tak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini ditandai dengan perubahan emosi (*mood swing*), gejala fisik (lemas, gangguan pencernaan), perubahan kognitif dan perubahan perilaku. Dalam mengatasi stress banyak terapi yang dapat digunakan salah satunya terapi kognitif.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metode Penelitian: Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi experiment* (kuasi eksperimen) dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah subyek penelitian dengan jumlah 36 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah terapi *kognitif* (variabel independen) dan tingkat stress (variabel dependen). Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 41 dan analisa data menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil : Setelah diberikan terapi kognitif pada 36 responden terdapat penurunan tingkat stress. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan hasil sig 0.000, nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak, H_a diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata kunci : Terapi Kognitif, Stress, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMABAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
INTISARI	v
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Stress	13
2. Terapi kognitif (CT).....	19
3. Mahasiswa.....	24
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28

C. Populasi dan Sampel	29
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operational	31
F. Cara Pengumpulan Data	33
G. Alat Penelitian	33
H. Uji Kesahihan (validitas) dan Keandalan (reliabilitas)	33
I. Pengelolaan dan Analisa Data	37
J. Jalannya Penelitian	39
K. Etika penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. HASIL PENELITIAN.....	42
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
2. Karakteristik Responden.....	42
3. Analisa Univariat	43
4. Analisa Bivariat	43
B. PEMBAHASAN	44
1. Karakteristik responden	44
2. Hasil	45
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. KESIMPULAN	51
B. SARAN.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan dapat dipahami sebagai sebuah keadaan di mana aspek fisik, psikologis, dan sosial seseorang berada dalam kondisi sejahtera, sehingga memungkinkan individu tersebut untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Di samping itu, kondisi kesehatan yang baik juga berarti tidak adanya penyakit atau kelemahan yang mengganggu. Namun, jika kesejahteraan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial tidak tercapai, maka berbagai masalah kesehatan dapat muncul. Salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi, baik di dunia maupun di Indonesia, adalah stres, yang sering kali memicu gangguan pada kesehatan psikologis seseorang.

Menurut WHO, Stress merupakan suatu respons yang dialami manusia secara alami terhadap tekanan atau perubahan dalam kehidupan, dengan Prevalensi hampir 350 juta orang di seluruh dunia menderita stress. Stress adalah penyakit paling umum keempat di dunia, dengan masalah kesehatan terkait stress paling sering terjadi antara usia 15 sampai 29 tahun. Akibatnya, prevalensi kejadian stress sangat tinggi. Peristiwa stress terjadi menurut kriteria seperti lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38), (WHO, 2017) (Ambarwati et al.,2019).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi terjadinya disfungsi mental emosional yaitu masalah kesehatan jiwa sebesar 4,1 % pada masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas merasakan masalah tersebut. Dalam klasifikasi gangguan kesehatan mental emosional di kalangan masyarakat berusia 15 tahun ke atas, Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan ketiga dengan persentase sebesar 1,9%. Angka ini berada di bawah DKI Jakarta yang memiliki persentase 2,3% dan Jawa Barat yang mencatat angka kejadian kasus tertinggi sebesar 4,4%. Sedangkan

prevalensi gangguan Depresi Daerah Istimewa Yogyakarta (1,5%), diikuti provinsi Sulawesi Selatan (1,7%), Kalimantan Timur (2,2) dan Jawa Barat (3,3%). Gangguan jiwa emosional merupakan suatu kondisi dimana terjadi perubahan psikologis pada diri seseorang. Siapapun bisa mengalami psikosis emosional ketika terkena stress psikologis, namun sebagian besar sembuh total. Gangguan mental emosional seperti ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, depresi, dan sindrom pasca-trauma. Orang dengan masalah emosional (kesehatan mental) disebut pasien dengan masalah kesehatan mental. (Yudi Kurniawan, 2016)

Stress merupakan kondisi yang ditandai dengan perubahan emosi (*mood swing*), gejala fisik (lemas, gangguan pencernaan), perubahan kognitif dan perubahan perilaku (Halodoc, 7 Desember 2024). Stress berhubungan dengan interaksi antara satu orang dan lingkungannya. Oleh karena itu, stres adalah perubahan dalam hubungan antara seseorang dan lingkungannya, melebihi yang dialami sebagai beban atau intensitasnya, dan dapat dipahami sebagai interaksi. Stres dapat dilakukan dalam bentuk persyaratan eksternal seseorang yang benar-benar menyebabkan masalah. Stres juga dapat dipahami sebagai tekanan, ketegangan, atau kebingungan yang membuat rasa seseorang tidak menyenangkan didasarkan pada sumber eksternal. Gangguan ini berarti bahwa mahasiswa semakin mengalami stress psikologis dan bahkan menderita stress.

Stress termasuk dalam salah satu jenis gangguan kesehatan mental yang biasanya dialami oleh berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Prevalensi mahasiswa yang menderita stress di seluruh dunia berkisar antara 38% hingga 71%. di Asia adalah 39,6-61,3 (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sedangkan di Indonesia, prevalensi siswa yang menderita stress berkisar antara 36,7 hingga 71,6%. Siswa yang menderita stress mengalami dampak negatif yang mengganggu studinya dan mempengaruhi nilai mereka. Siswa yang menderita stress atau depresi berat memerlukan perhatian khusus. Jika Anda tidak mampu mengatasi stress saat latihan maka akan berdampak buruk bagi diri Anda secara pribadi (Kusuma, 2019). Menurut survei

kesehatan indonesia tahun 2023 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai provinsi yang dijuluki dengan *Kota Pelajar* prevalensi depresi penduduk umur 15 keatas yaitu 1,5 % kemungkinan besar tersebar diseluruh provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan 5 kabupaten yaitu kabupaten Kulon Progo, Bantul, Gunung Kidul, Sleman dan Kota Yogyakarta. DIY memiliki 109 perguruan tinggi (termasuk swasta dan negeri), kabupaten kulon progo 1 kampus, Bantul 24 kampus, Gunung Kidul 1 kampus, Sleman 37 kampus dan Kota Yogyakarta 46 kampus dengan total jumlah mahasiswa 401.863 mahasiswa (Badan Pusat Statistik Provinsi DIY, 2022).

Mahasiswa yang mengalami stress dikarenakan mengalami kesulitan dalam pembagian waktu antar tugas akademik dan non akademik. Khususnya mahasiswa jurusan kesehatan yang berfokus pada jurusan ilmu keperawatan, mereka menghadapi tugas-tugas akademik maupun non akademik. Tugas akademik seperti praktek kerja lapangan (PKL) dengan kesulitan dalam memulai penulisan asuhan keperawatan, kurangnya dukungan dari orang sekitar dan dosen pembimbing PKL yang memiliki jadwal sibuk, perkuliahan dengan puluhan SKS dan tugas-tugas dari materi yang telah diberikan sehingga tidak bisa memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Non akademik seperti kegiatan organisasi kampus/luar kampus serta masalah internal mahasiswa. Para peneliti teori mengatakan bahwa lebih dari yang dirasakan mahasiswa termasuk beberapa faktor yaitu kegagalan adaptasi, akumulasi beban kuliah, faktor biaya, hubungan dengan pasangan, teman, pekerjaan, dan kurangnya manajemen per jam. Bahkan, sebagian besar dari mahasiswa merasa stres di lapangan/lingkungan. Ini karena mahasiswa harus melakukan tugas pada waktu dekat, membutuhkan biaya, dan tekanan tugas sehingga sangat cepat untuk ditangani.

Salah satu terapi yang bisa mengatasi stress yaitu terapi kognitif. Terapi kognitif yaitu sebuah terapi terstruktur jangka pendek yang memanfaatkan kolaborasi aktif antara pasien dan terapis agar mencapai

tujuan pengobatan. Fokus berdasarkan terapi kognitif artinya membantu seseorang secara terstruktur untuk menangani permasalahan yg berhubungan dengan disfungsi emosional, kognitif. (Utomo & Kurniati, 2020). Dalam penelitian Yohanes Darto Hata (2017), terbukti manjur untuk menangani stress, hasil penelitian menunjukkan bahwa $p(0,000) < \alpha(0,05)$, berarti ada pengaruh terapi kognitif teknik *problem solving* terhadap penurunan tingkat stress. Hasil penelitian yang dilakukan Ratno Arif Rais (2020) menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi kognitif; relaksasi napas dalam, terjadi penurunan tingkat stress dari tingkat sedang sebanyak 7 (46,7%) responden, menjadi mayoritas normal sebanyak 8 (53,3%) responden. Berdasarkan penelitian yang telah dibahas diatas, maka penelitian ini memakai pendekatan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol dengan tujuan mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Dibandingkan dengan semester II, IV dan VIII semester VI lebih mengalami stress, karena disemester ini mereka menempuh perkuliahan 22 SKS yang terdiri dari 14 SKS teori, 8 SKS praktek dan 2 stase praktek klinik lapangan (stase komplementer dan stase keperawatan medikal bedah) sedangkan semester II menempuh 24 SKS (19 SKS teori dan 5 SKS praktek) tanpa praktek klinik lapangan, semester IV menempuh 22 SKS (15 SKS teori dan 7 SKS praktek) dan praktek klinik lapangan stase maternitas, semester VIII menempuh 14 SKS (11 SKS teori dan 3 SKS praktek) tanpa praktek klinik lapangan. Selain SKS, semester VI juga hanya menempuh 7 semester karena tuntutan kebijakan kurikulum kedokteran. Semester VI memiliki Kehadiran disemester VI cenderung menurun untuk beberapa mata kuliah. Indeks prestasi disemester IV cenderung tinggi dibandingkan indeks prestasi semester VIII dan semester VI yang cenderung menurun.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta adalah sebuah institusi pendidikan tinggi yang dimiliki oleh Yayasan Wira Husada, didirikan pada 24 April 2002. Kampus ini berfokus pada bidang

kesehatan dan saat ini memiliki 36 mahasiswa Program Studi Keperawatan (Sarjana) yang berada di Semester VI. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan pada tiga mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada pada 8 Desember 2024, ditemukan bahwa dua di antaranya mengalami stres akademik dan non akademik. Gejala yang muncul termasuk sering merasa takut, tertekan, dan tegang, yang disebabkan oleh kesulitan yang dihadapi dalam perkuliahan, baik dari segi pembelajaran, materi, maupun praktik klinik lapangan (PKL) dan juga kebijakan kurikulum yang menuntut mereka selesai hanya 7 semester. Dua orang mahasiswa tersebut juga mengalami stress non akademik yaitu internal dan eksternal. Internal yaitu kurangnya dukungan ekonomi dari keluarga dan eksternal yaitu banyak program kerja dalam organisasi yang belum terlaksana. Mahasiswa tersebut merasakan kecemasan yang mendalam akan kemungkinan gagal, yang sering kali membawanya pada pikiran negatif dan irasional. Hal ini menyebabkan nafsu makannya menurun, kesulitan dalam berkonsentrasi, kurangnya percaya diri, serta rasa gugup dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ia juga merasa tertekan karena takut mendapatkan nilai rendah, yang pada akhirnya mengakibatkan hilangnya fokus dalam belajar serta mengurangi interaksi dengan orang lain. Sebaliknya, seorang mahasiswa lainnya mengaku tidak mengalami stres, yang ditunjukkan dengan kebiasaan beristirahat yang cukup, pikiran yang tenang, dan aktif berinteraksi dengan orang lain.

Untuk mengatasi stress ini, mahasiswa Semester VI melakukan aktivitas seperti tidur, berolahraga, dan jalan-jalan (*healing*). Namun, penanganan yang dilakukan masih belum optimal. Meskipun telah melakukan berbagai aktivitas, stres tetap muncul dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah, takut akan kegagalan, dan pikiran negatif. Dengan demikian, metode yang diterapkan belum efektif dalam mengatasi stres tersebut. Stres yang dialami oleh mahasiswa Semester V Program Studi Keperawatan disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas-tugas kuliah, praktik di rumah sakit, ujian praktik, serta kesulitan dalam

memahami materi. Jika masalah ini tidak segera ditangani, dampaknya dapat merugikan baik dalam aspek akademik maupun non-akademik, termasuk kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan informasi yang diperoleh, hingga saat ini belum terdapat penelitian sebelumnya yang mengkaji pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stres pada mahasiswa Semester VI program Sarjana Keperawatan di STIKES Wirahusada Yogyakarta. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian ini guna mengeksplorasi pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stres pada mahasiswa Semester VI program Sarjana Keperawatan di institusi yang sama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stress pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta
- b. Mengetahui tingkat stress sebelum dan sesudah memberikan terapi kognitif pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta

D. Ruang Lingkup

1. Materi

Materi penelitian ini terkait dalam ilmu keperawatan mengenai hal pengaruh terapi kognitif dalam menurunkan tingkat stress pada

mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa di mahasiswa semester VI sarjana keperawatan.

3. Tempat

Penelitian ini akan diimplementasikan di STIKES Wira Husada Yogyakarta

4. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November 2024-Mei 2025.

E. Manfaat

Manfaat yang di harapkan peneliti dalam lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian tentang pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada, diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan khususnya ilmu keperawatan jiwa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

Diharapkan uji kaji ini sebagai wawasan untuk mengurangi gangguan stress pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

b. Bagi Peneliti

Memperluas wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada

c. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambhan literatur dan sebagai bahan bacaan di perpustakaan STIKES

Wira Husada mengenai Ilmu Keperawatan, khususnya terkait dengan pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat stress pada mahasiswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Uji kaji ini dapat menjadi sumber referensi yang berharga untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai dampak terapi kognitif dalam konteks masalah psikososial lainnya.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

N o	Nama Peneliti dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Yohanes Darto Hata (2017). Dengan judul “Pengaruh Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru”	Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p(0,000) < \alpha(0,05)$, berarti ada pengaruh terapi kognitif teknik <i>problem solving</i> terhadap penurunan tingkat stres. Uji hipotesis menggunakan <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .	Metode (quasi eksperimen). Populasi (Mahasiswa dengan jumlah 57) Design penelitian (<i>Design</i> penelitian menggunakan Pra-eksperimental dengan rancangan <i>one group pra-post test design</i> .).	Judul (Pengaruh Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru) Tujuan (untuk mengetahui perubahan tingkat stres.)

				Teknik pengambilan sampel (<i>purposive sampling</i>)
2	Ratno Arif Rais (2022). Dengan judul “Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022”	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan dengan p-value $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi kognitif; relaksasi napas dalam, terjadi penurunan tingkat stres dari tingkat sedang sebanyak 7 (46,7%) responden, menjadi mayoritas normal sebanyak 8 (53,3%) responden.	Metode (quasi eksperimen) Populasi (Mahasiswa dengan jumlah 15 orang) Design penelitian (desain one-group pretest-posttest tanpa metode penelitian eksperimen kelompok kontrol.)	Judul (Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022) Tujuan (untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan

			sesudah terapi kognitif; relaksasi nafas dalam bagi siswa.) Teknik pengambilan sampel (simple random sampling)
3	Herry Prasetyo, dkk (2021). Dengan judul “Cognitive Therapy To Reduce Stress Level Students Who Are	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami siswa mengalami penurunan, terutama pada tingkat ringan dan sedang setelah penatalaksanaan diri menggunakan terapi kognitif.	Metode (Quasi eksperimen) Design Penelitian (pre-posttest tanpa kelompok kontrol) Judul (Cognitive Therapy To Reduce Stress Level Students Who Are Learning At Home During Covid 19) Tujuan (untuk menurunkan tingkat stres)

Learning At
Home During
Covid 19”

Populasi (Siswa
dengan jumlah 30
orang)

Teknik pengambilan
sampel (random
sampling)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, kita dapat menyimpulkan bahwa.

1. Terdapat pengaruh positif dari terapi kognitif terhadap tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa Semester VI di Program Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Tingkat stress mahasiswa Semester VI di Program Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta cenderung tinggi sebelum di berikan terapi kognitif dan cenderung mebaik setelah diberikan terapi kognitif.
3. Terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif dengan penurunan tingkat stress pada responden setelah diberikan terapi kognitif.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan
Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan khususnya ilmu keperawatan jiwa.
2. Untuk Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta
Penelitian ini dapat digunakan mahasiswa untuk mengatasi gejala stress melalui terapi kognitif dan dapat membantu mereka memiliki mental yang sehat, pola pikir yang positif, serta meningkatkan perilaku yang baik.
3. Untuk STIKES Wira Husada Yogyakarta.
Dapat digunakan oleh pengelola program studi Sarjana Keperawatan untuk lebih efektif dalam mengatur waktu penjadwalan dan memberikan informasi jauh-jauh hari, agar mahasiswa dapat mempersiapkan diri dengan baik, sehingga dapat mengurangi risiko stress.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi berharga dalam mengembangkan studi-studi lain yang berfokus pada pengaruh kognitif terhadap stres dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, dan Julia Hartati. 2023. "Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Stressor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba." *Jurnal Riset Kedokteran*: 25–30. doi:10.29313/jrk.vi.1915.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. 2019. "Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1): 40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, dan Fairuz Salsabila. 2024. "Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2(4): 68–80. doi:10.61132/observasi.v2i4.558.
- Andrianti, Rachma Febi, dan Deasti Nurmaguphita. 2024. "Hubungan stress dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa D . I Yogyakarta The relationship between stress and sleep quality of nurses caring for schizophrenia patients at RSJ Grhasia , Yogyakarta." 2(September): 430–38.
- Anisah, Budi Anna Keliat, Sarfika, Rika, Anang Nurwiyono, Arya Ramadia, dan Henny Kusumawati. 2022. "Cognitive Therapy (Ct) Pada Klien Ulkus Diabetik Dengan Gangguan Citra Tubuh Dan Harga Diri Rendah." *Universitas Indonesia*.
- Ayu Rachmasari, Kusuma, Sri Hartini, Itsna Lutfi Kholisa, Yaiy Suryo Prabandari, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, et al. 2021. "Hubungan antara Stress dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta Correlation between Stress and Sleep Quality among Adolescent in Youth Protection and Social Rehabilitation Center of Yogyakarta." *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* 5(1): 48–60.
- Chandra Rini, Ardiansyah. 2017. "Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang di Langsa." *Manajemen, J., & Keuangan, D. (n.d.)* 6(1).
- Damanik, R.K, Jek Amidos Pardede a, b, Licy Warman Manalu b. 2021. "Terapi kognitif terhadap kemampuan interaksi pasien skizofrenia dengan isolasi sosial." (July 2020). doi:10.26751/jikk.v1i1i2.822.
- De Vibe, Michael, Ida Solhaug, Reidar Tyssen, Oddgeir Friborg, Jan H.

- Rosenvinge, Tore Sørli, dan Arild Bjørndal. 2013. "Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students." *BMC Medical Education* 13(1). doi:10.1186/1472-6920-13-107.
- Ekawarna. 2018. "Manajemen Konflik dan Stress (bunga sari Fatmawati (ed.)). Bumi Aksara, 2021."
- Faridah, Ida, Yati Afiyanti, Siti Fatonah, dan Stikes Yatsi Tangerang. 2022. "PENGARUH APPLICATION MOBILE MINDFULNESS (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA DI TANGERANG RAYA The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya." *Nusantara Hasana Journal* 1(8): Page.
- Fedorani, N. 2022. "Influence of Job Insecurity and Job Stress toward Employee Turnover Intention Perfomance at PT Samudera Perdana Selaras Semarang." *Jurnal JOBS*, 8.
- G. Adelia, B. Azhar, E. Malfasari, M.Z. Irfan, C. Saputra, R. Febtrina. 2023. "Stress Mahasiswa Keperawatan Tingkat 2 dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE)." *S. Ramlah* 13(1): 261–66.
- Hamadi, H. Y., Zakari, N. M. A., Jibreel, E., AL Nami, F. N., Smida, J. A. S., & dan H. H Ben Haddad. 2021. "Stress and Coping Strategies among Nursing Students in Clinical Practice during COVID-19." *Nursing Reports*, 11(3), 629–639. <https://doi.org/10.3390/nursrep11030060>.
- Herry Prasetyo, Ani Kuswati, Wahyudi, Ulfah Agus S & Taat Sumedi. 2021. "Cognitive Therapy To Reduce Stress Level Students Who Are Learning At Home During Covid 19." *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12415>.
- Hidayatullah, S. 2019. "Uji Validitas Ukur Stress." *urnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 86–91. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12100>.
- Indarwati. 2018. "Jenis-jenis Stress."
- Jamil, J. 2019. "Sebab Dan Akibat Stress, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1(1), 123–138. <https://doi.org/10.36670/alaman.v1i1.6>.
- Jiang, Si si, Xue hua Liu, Nan Han, Hai jing Zhang, Wu xiang Xie, Zhi juan Xie, Xin yuan Lu, et al. 2022. "Effects of group mindfulness-based cognitive

- therapy and group cognitive behavioural therapy on symptomatic generalized anxiety disorder: a randomized controlled noninferiority trial.” *BMC Psychiatry* 22(1): 1–11. doi:10.1186/s12888-022-04127-3.
- Keperawatan, Fakultas, Universitas Katolik, dan Widya Mandala. 2017. “SOLVING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS.”
- Kesehatan Manarang, J., Yazid Labib, M., Asriani Basri, A., Rosanti, E., &, dan Diannita. 2020. “Stress Kerja pada Perawat di Instalasi Rawat Inap Stress Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rsu Darmayu Ponorogo.” <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>.
- Kurniasih, Eli, Cep Yendi, Anih Kurnia, dan Chita Widia. 2023. “Terapi Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying.” *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi* 23(2): 32–44. doi:10.36465/jkbth.v23i2.1042.
- Kusuma. 2019. “Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.” : 21.
- Lemay, Virginia, John Hoolahan, dan Ashley Buchanan. 2019. “Impact of a yoga and meditation intervention on students’ stress and anxiety levels.” *American Journal of Pharmaceutical Education* 83(5): 747–52. doi:10.5688/ajpe7001.
- Lestari, Popi Eka, Ramaita Ramaita, dan Sri Ameliati. 2021. “Studi Literatur : Hubungan Tingkat Stress Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.” *Indonesia Jurnal Perawat* 6(1): 15. doi:10.26751/ijp.v6i1.869.
- Mubin, M Fatkhul. 2009. “Penerapan Terapi spesialis Keperawatan Jiwa : Terapi Kognitif Pada Harga Diri Rendah di RW 09, 11 dan 13 Kelurahan Bubulak Bogor.” *Keperawatan Jiwa* 2(2): 28–35.
- Nugroho, Anisa Zahra Wijayanti, dan Sri Kusrohmaniah. 2019. “Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Muslim di Yogyakarta.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5(2): 108. doi:10.22146/gamajpp.50354.
- Penyusun, T I M, dan S K I Dalam. 2023. “Dalam angka.”
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2020. “Terapi Kognitif.” *Journal GEEJ* 7(2): 1–6.
- Priyono, Helmi. 2013. “Pengaruh Cognitive Behavioral Theraphy Terhadap Penurunan Skor Depresi Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Bugenvil Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.” *Fikes*

1(01): 27. <http://repository.ump.ac.id/1901/>.

Publisher, Dohara, dan Open Access. 2023. “Original Article *) Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022.” 02(08): 829–37.

Rahmadina, Rezkia, dan Yossie Susanti Eka Putri. 2023. “Perbedaan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Masa Adaptasi Endemi Covid-19.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 7(2): 91–97. doi:10.37294/jrkn.v7i2.489.

Rahmawati, Weni Kurnia. 2016. “Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa smp.” *Jurnal Konseling Indonesia* 2(1): 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.

Ria, Anjani. 2022. “Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Menjalankan Praktik Klinik Dalam Kondisi Covid 19.” 19: 82–95.

Rosyad, Yafi Sabila. 2019. “Tingkat Stress Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019.” *Cahaya Pendidikan* 5(1). doi:10.33373/chypend.v5i1.1872.

Rosyidah, Ishmah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, dan Nur Pratami. 2020. “Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas.” *Abdi* 2(1): 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>.

Sari, Dita Dwi Wulan, dan Waris Marsisno. 2023. “Klasifikasi Tingkat Stress Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa.” *Seminar Nasional Official Statistics* 2023(1): 203–12. doi:10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691.

Sena Wahyu Purwanza, S.Kep., Ners., M.Kep Dr. (Cand) Aditya Wardhana, S.E., M.M., M.Si Ainul Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep Yuniarti Reny Renggo, S.Kom., M.Sc. Adrianus Kabubu Hudang, S.E., M.Si | Dr. Jan Setiawan, S.Si, M.S. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitati, Kualitatif dan Kombinasi*. Kota Bandung, Jawa Barat: CV. MEDIA SAINS INDONESIA.

Setyawati, N. W., Aryani, N. A., & Ningrum, E. P. 2018. “Stress kerja karyawan 1-3. 3(3), 405–412.”

Shah, Nitin. 2024. “Comprehensive Guide to Cognitive Therapy : Principles and Techniqies.” *Creating Change (un) Consciously*.

<https://instituteofclinicalhypnosis.com/psychotherapy-coaching/comprehensive-guide-to-cognitive-therapy-principles-and-techniques/>.

- Sperling, Edie L., Jennifer M. Hulett, Lee Anne B. Sherwin, Sarah Thompson, dan B. Ann Bettencourt. 2023. "The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis." *PLoS ONE* 18(10 October): 1–24. doi:10.1371/journal.pone.0286387.
- Sunarni, Theresia, Achmad Husaini, dan Yohanes Dicka Pratama. 2017. "*Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok.*" 1(1): 44–60.
- Survei Kesehatan Indonesia dalam Angka*. 2023. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN KEBIJAKAN PEMBANGUNAN KESEHATAN.
- Umum, Kesehatan. 2022. "Manfaat dan Jenis Terapi Kognitif untuk Mengatasi Berbagai Masalah Psikologis." <https://www.orami.co.id/magazine/terapi-kognitif>.
- Utomo, R.W dan Kurniati M. 2020. "Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Stres Narapidana Lapas Kelas II A Bengkulu." *NUSANTARA :Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 7 (2): 315–24.
- Widayati, Ririn Wahyu, Joaninha Da, Costa Guterres, dan Adi Sucipto. 2024. "MEDIA INFORMASI Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stress Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta." *Penelitian, Unit Politeknik, Masyarakat* 20: 36–42.
- Yohanes, Hata Darto. 2017. "SOLVING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES." Keperawatan, Fakultas Katolik, Universitas Mandala, Widya.
- Zuo, Xiaowei, Zongmei Dong, Peng Zhang, Pan Zhang, Xianghua Zhu, Cheng Qiao, Yongjie Yang, dan Peian Lou. 2022. "Cognitive-behavioral therapy on psychological stress and quality of life in subjects with pulmonary tuberculosis: a community-based cluster randomized controlled trial." *BMC Public Health* 22(1): 1–10. doi:10.1186/s12889-022-14631-6.