

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO EDUKASI REGULASI EMOSI
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



LATIFAH DWI RETNO W
NIM. P07120218012

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO EDUKASI REGULASI EMOSI
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



LATIFAH DWI RETNO W
NIM. P07120218012

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO EDUKASI REGULASI EMOSI TERHADAP
TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

LATIFAH DWI RETNO WULANDARI


P07120218012

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
14 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP 196505191988031001


Maryana S.Si.T., S.Psi, S.Kep. M.Kep
NIP 197504072002121002

Yogyakarta, ¹⁴ April 2022
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, Sk.M., M.Kep., Sp.Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH VIDEO EDUKASI REGULASI EMOSI TERHADAP
TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh :

Latifah Dwi Retno Wulandari
NIM. P07120218012

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal : 20 April 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Atik Badi'ah, S.Pd, S.Kp, M.Kes
NIP. 196512301988032001

(.....)

Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

(.....)

Anggota,
Maryana S.Si.T, S.Psi, S.Kep, M.Kep
NIP. 197504072002121002

(.....)

Yogyakarta, 25 April 2022

Kepala Jurusan Keperawatan




HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Latifah Dwi Retno Wulandari

NIM : P07120218012

Tanda Tangan : 

Tanggal : 31 Desember 2021

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Nama : Latifah Dwi Retno Wulandari
NIM : P07120218012
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

**Pengaruh Video Edukasi Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres
Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 31 Desember 2021

Yang menyatakan



(Latifah Dwi Retno Wulandari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, tugas penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Video Edukasi Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” dapat selesai tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi.
4. Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep. selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Atik Badi'ah, S.Pd, S.Kp, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Septian Hadi N yang telah membantu memberi masukan dan penulisan naskah skripsi ini.
8. Teman-teman serta sahabat kelas Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

9. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi serta arahan.

10. Serta semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk yang lebih baik. Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi peneliti, mahasiswa, dan intitusi pendidikan.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Stres	10
2. Video.....	22
3. Regulasi Emosi.....	25
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	37
B. Populasi Penelitian.....	38
C. Sampel Penelitian.....	39
D. Tempat dan Waktu Penelitian	42
E. Variabel Penelitian	43
F. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	43
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46
H. Instrumen Bahan Penelitian.....	46
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	48

J. Prosedur Penelitian.....	51
K. Manajemen Data.....	54
L Etika Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	61
B Hasil Penelitian.....	62
C Pembahasa.....	66
D Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN & SARAN	
A. Kesimpulan.....	76
B Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Vedio Edukasi Regulasi Emosi dan Stres.....	36
Gambar 2. Kerangka Konsep Pengaruh Video Edukasi Regulasi Emosi Terhadap Stres Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta....	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian.....	40
Tabel 2. Distribusi Sampel Menggunakan Proporsional Random Sampling	42
Tabel 3. Definisi Operasional.....	44
Tabel 4. Uji Validitas Student Stress Inventory (SSI)	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	63
Tabel 6. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Video Edukasi Regulasi Emosi pada Kelompok Intervensi.....	64
Tabel 7. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Regulasi Emosi pada Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 8. Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pemohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Penjelasan Untuk Mengikuti Pelatihan (PSP)
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4. Kuesioner Identitas Responden
- Lampiran 5. Kuesioner Student Stress Inventory (SSI)
- Lampiran 6. Anggaran Penelitian
- Lampiran 7. Jadwal Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Permohonan Izin *Etical Clearance*
- Lampiran 11. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 12. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 14. Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 15. Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 16. Lembar konsultasi skripsi