

NASKAH PUBLIKASI

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



**LATIFAH DWI RETNO WULANDARI
P07120218012**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Naskah Publikasi

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


Boudan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP 197207161994031005

THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION EDUCATIONAL VIDEO TO STRESS LEVEL ON FINAL STUDENTS OF POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA
PENGARUH VIDEO EDUKASI REGULASI EMOSI TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Latifah Dwi Retno Wulandari^{1a}, Tri Prabowo^{2b}, Maryana^{3c}, Atik Badi'ah^{4d}

^{1,2,3,4} Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

^a latifahretnadr@gmail.com

^b tp_prabowo@yahoo.com

^c maryana_0775@yahoo.com

^d atik.cahyo@yahoo.com

HIGHLIGHTS

Terdapat pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ARTICLE INFO

Article history

Received date

Revised date

Accepted datenancy

Keywords:

Educational Video,
Emotion Regulation,
Stress Level,
Final Student

Kata Kunci:

Video Edukasi
Regulasi Emosi
Tingkat Stres
Mahasiswa Akhir

ABSTRACT / ABSTRAK

ABSTRACT

Background: Students are guided to achieve as much as possible because it is part of the students success measure. Significant academic demands, field practice, a lot of study assignments, and theses create a separate stressor it self for final students, this makes final students experience a high stress level, if it is not overcome immediately, it can result graduation lateness. Stress affects the level of emotion stability, so you cannot make the right decisions. Therefore it is important to have emotion regulation. **Objectives:** It is known the effect of emotional regulation educational videos to the stress level on final students of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. **Methods:** This research is a quasi-experimental research with prepost test with control group design. The research sample amounted 60 respondents, in each group there were 30 respondents. The experimental group was given an intervention using emotional regulation educational video media and the control group was given an emotional regulation educational intervention using power point. Sampling use *proportional random sampling*. The test used is the Wilcoxon test and the Mann Whitney test. **Results:** The results of data analysis using the Wilcoxon test with the result that there is a significant effect with $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and the results of the analysis using the Mann Whitney test there is a significant difference with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is an effect of emotional regulation educational videos on the stress level on final students of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa dituntut berprestasi semaksimal mungkin karena bagian dari ukuran keberhasilan mahasiswa. Tuntutan akademik yang signifikan, praktik lapangan, tugas perkuliahan yang banyak, dan skripsi membuat stressor tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir, hal tersebut membuat

mahasiswa akhir mengalami tingkat stres yang tinggi, jika tidak segera diatasi mengakibatkan keterlambatan kelulusan. Stres mempengaruhi tingkat kestabilan emosi, sehingga tidak dapat mengambil keputusan dengan tepat, maka penting memiliki regulasi emosi. **Tujuan:** Diketahui pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan *prepost test with control group design*. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang masing-masing kelompok ada 30 responden. Kelompok eksperimen diberikan intervensi menggunakan media video edukasi regulasi emosi dan kelompok kontrol diberikan intervensi edukasi regulasi emosi menggunakan *power point*. Pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*. Uji yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. **Hasil:** Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil ada pengaruh yang signifikan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan hasil analisa dengan uji *Mann Whitney* ada perbedaan yang bermakna dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Copyright © 2022 Caring : Jurnal Keperawatan.

All rights reserved

***Corresponding Author:**

Latifah Dwi Retno Wulandari,
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jln. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman.
Email: ekapebri62@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk berprestasi semaksimal karena hal tersebut merupakan bagian dari ukuran keberhasilan mahasiswa.⁽¹⁾ Sebagai mahasiswa semester akhir merupakan fase dimana mereka memiliki beban akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan semester sebelumnya dan tuntutan akademik yang signifikan seperti, tugas perkuliahan, praktik lapangan yang diikuti dengan tugas dalam bentuk laporan dan skripsi.⁽²⁾ Salah satu stressor yang paling dominan bagi mahasiswa tingkat akhir adalah skripsi

Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana, dalam menyusun skripsi tak jarang ditemukan fenomena mahasiswa kesulitan menyusun skripsi. Proses yang lambat dapat diakibatkan oleh berbagai macam faktor, seperti motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi dan lain-lain. Tidak dapat dipungkiri banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan ditambah lagi tuntutan baik dari orang tua ataupun lingkungan menjadikan stressor bagi para mahasiswa tingkat akhir yang akan mengakibatkan terindikasi mengalami stres.

Dampak dari tingkat stres yang tinggi bila tidak segera diatasi dapat menimbulkan sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal tersebut tentunya dapat mengakibatkan keterlambatan kelulusan, adapun yang memilih tidak melanjutkan kuliahnya atau berpindah ke jurusan lain.

Berdasarkan studi penelitian, upaya yang telah dilakukan mahasiswa akhir dalam menurunkan tingkat stresnya ada beragam, yaitu memilih dengan cara menonton drama korea, mendengarkan musik, memasak, membersihkan rumah, tidur, makan, olahraga, bermain game dan berwisata. Namun hal tersebut belum efektif menurunkan tingkat stres, hanya dapat menurunkan secara sementara saja. Stres mempengaruhi tingkat kestabilan emosi, sehingga tidak dapat mengambil keputusan dengan tepat, maka penting memiliki regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu dapat mempengaruhi atau mengatur jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan juga bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut.⁽³⁾

Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih cepat mengerjakan skripsinya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik, karena memiliki tingkat stres yang rendah.⁽⁴⁾

Penyuluhan tentang regulasi emosi dapat disampaikan dengan berbagai macam media seperti modul pelatihan, *power point*, dan ceramah, namun peneliti memilih media video dikarenakan menurut Triwiyatno (2011) menyampaikan bahwa keunggulan penyuluhan dengan media video adalah dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam kembali oleh mata, pikiran, sasaran, dan dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku serta dapat diulang kembali, sehingga sangat mendukung akan pemahaman tentang regulasi emosi.⁽⁵⁾

Berdasarkan berbagai hasil penelitian sebelumnya, pelatihan regulasi emosi berhasil dilakukan, namun belum ada yang memberikan pelatihan tersebut kepada mahasiswa tingkat akhir baik perempuan maupun laki-laki yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi terutama pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat menjadi salah satu inovasi intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta menunjukkan bahwa 59 dari 228 Mahasiswa mempunyai masalah fisik, hubungan antar pribadi, dan akademik yang mengakibatkan tingkat stress yang tinggi.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *pretest-posttest with control group design*.

2.2. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari – 8 Maret 2022 dengan jumlah populasi 228 mahasiswa dan sampel pada penelitian sebanyak 60 sampel, dengan teknik pengambilan sampel *propotional random sampling*.

2.3. Bahan dan Alat Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah modifikasi kuesioner *Student Stress Inventory* (SSI) untuk mengukur tingkat stres mahasiswa.

2.4. Tahap Pengumpulan / Penelitian

Pengolahan data melalui tahap *editing, coding, sorting, entry data, cleaning, tabulating*.

2.5. Analisa Data

Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Analisis data bivariat menggunakan uji normalitas data setiap variabel dengan uji *Saphiro Wilk* dan uji statistik *Wilcoxon – Mann Whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kontrol responden penelitian (n=60)

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi i (f)	Presentas e (%)	Frekuensi (f)	Presentas e (%)
1	Jenis Kelamin				
	a. Laki	2	6,7	2	6,7
	b. Perempuan	28	93,3	28	93,3
2	Umur				
	a. 20 tahun	0	0	1	3,3
	b. 21 tahun	19	63,3	17	56,7
	c. 22 tahun	9	30,0	10	33,3
	d. 23 tahun	1	3,3	2	6,7
	e. 24 tahun	1	3,3	0	0
3	Program Studi				
	a. Sarjana Terapan Keperawatan	12	40,0	0	0
	b. Sarjana Terapan Gizi	12	40,0	0	0
	c. Sarjana Terapan TLM	6	20,0	6	20,0
	d. Sarjana Terapan Keperawatan Gigi	0	0	12	40,0
	e. Sarjana Terapan Kesehatan Lingkungan	0	0	12	40,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 28 orang (93,3%). Mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 19 orang (63,3%). Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi sejumlah 12 orang (40,0%) serta mahasiswa Program Studi TLM berjumlah 6 orang (20,0%).

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 28 orang (93,3%). Mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 17 orang (56,7%). Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Gigi dan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Lingkungan sejumlah 12 orang (40,0%) serta mahasiswa Program Studi TLM berjumlah 6 orang (20,0%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Video Edukasi Regulasi Emosi pada Kelompok Intervensi (n=30)

No.	Tingkat Stres	Pre		Post		P-Value
		F	%	f	%	
Kelompok Intervensi						0,000
1	Stres Ringan	3	10,0	29	96,7	
2	Stres Sedang	27	90,0	1	3,3	
Total		30	100	30	100	

Berdasarkan tabel 2, tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum diberikan video edukasi regulasi emosi mayoritas mengalami tingkat stres sedang berjumlah 27 orang dengan persentase 90,0%, sedangkan setelah diberikan video edukasi regulasi emosi mayoritas responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 29 orang (96,7%). Hasil penelitian menunjukkan angka $p=0,000$ ($P<0,05$), yang berarti bahwa adanya pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres responden mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tahap *pre test* dengan *post test* pada kelompok intervensi.

Tabel 3. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Regulasi Emosi pada Kelompok Kontrol (n=30)

No.	Tingkat Stres	Pre		Post		P-Value
		f	%	F	%	
Kelompok Kontrol						0,000
1	Stres Ringan	10	33,3	23	76,7	
2	Stres Sedang	20	66,7	7	23,3	
Total		30	100	30	100	

Berdasarkan tabel 3, tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan power point mayoritas mengalami tingkat stres sedang sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan setelah diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan *power point* sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 23 orang (76,7%). Hasil penelitian menunjukkan $p=0,000$ ($P<0,05$), yang berarti bahwa adanya pengaruh signifikan pada kelompok kontrol antara tahap *pre test* dengan *post test* setelah diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan power point dalam terhadap tingkat stres responden mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tahap *pre test* dengan *post test* pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol

Penurunan Tingkat Stres	N	Mean Rank	Δ P-Value	P-Value
Kelompok Intervensi	30	45,50	1365,00	0,000
Kelompok Kontrol	30	15,50	465,00	
Jumlah	60			

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui data pada pada Delta P-Value kelompok intervensi sebesar 1365.00 sedangkan kelompok

kontrol sebesar 465.00. Hal tersebut menunjukkan skor penurunan tingkat stres pada kelompok yang diberikan video edukasi regulasi emosi atau kelompok intervensi lebih besar daripada skor penurunan tingkat stres pada kelompok yang diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan *power point* atau kelompok kontrol. Hasil uji penelitian menunjukkan angka signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi yang diberikan Video Edukasi Regulasi Emosi dengan kelompok kontrol, sehingga Hipotesis (H_a) diterima.

C. PEMBAHASAN

1. Karakteristik mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Responden yang mengalami stres lebih banyak responden perempuan berjumlah 56 orang (93,33%). (Khairun, 2018) menyebutkan hal ini dikarenakan perempuan kurang mampu untuk mengatasi, mengelola, mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional, dan kemampuan dalam mengubah reaksi emosional atau tingkah laku tertentu yang tepat dengan situasi yang sedang terjadi. Pada mahasiswa perempuan tingkat stres lebih tinggi dikarenakan emosi cenderung tidak stabil yang dapat memicu stres, sehingga membutuhkan regulasi emosi agar dapat menurunkan tingkat stres.⁽⁶⁾

Hasil penelitian mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 36 mahasiswa, hal tersebut sesuai dengan penelitian pada mahasiswa oleh Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, (2014) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkatan usia, maka tingkat stres akademik cenderung semakin ringan. Responden pada kelompok intervensi ada tiga prodi yaitu, Sarjana Terapan Keperawatan dengan jumlah 12 mahasiswa, Sarjana Terapan Gizi dengan jumlah 12 mahasiswa, serta Sarjana Terapan TLM berjumlah 6 mahasiswa. Pada saat proses pengambilan data Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Sarjana Terapan TLM sedang ada praktik klinik di Rumah Sakit dan Puskesmas serta dalam proses penyelesaian skripsi, sedangkan Prodi Sarjana Terapan Gizi hanya fokus pada tahap penyelesaian skripsi, hal tersebut membuat mayoritas mahasiswa akhir Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan TLM mengalami tingkat stres sedang dikarenakan beban tugas yang lebih banyak.

Responden pada kelompok kontrol ada tiga prodi yaitu, Sarjana Terapan Keperawatan Gigi berjumlah 12 mahasiswa, Sarjana Terapan Kesehatan Lingkungan berjumlah 12 mahasiswa, serta Sarjana Terapan TLM berjumlah 6 mahasiswa. Pada saat proses pengambilan data dua Prodi yaitu, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Gigi dan Sarjana Terapan TLM sedang ada kegiatan praktik klinik di Rumah Sakit serta dalam tahap penyelesaian skripsi, sedangkan Prodi Sarjana Terapan Kesehatan Lingkungan hanya fokus pada tahap penyelesaian skripsi, hal tersebut membuat jumlah mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Gigi dan TLM banyak yang mengalami tingkat stres sedang dikarenakan beban tugas yang lebih banyak. Mahasiswa yang melakukan perkuliahan di tatanan klinik memiliki lebih banyak interaksi dengan manusia dibandingkan dengan mahasiswa lain, khususnya interaksi dengan perseptor dan administrasi di lahan klinik sehingga memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres (Nassar, et al., 2020). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa Prodi Sarjana Terapan

Keperawatan, Sarjana Terapan Keperawatan Gigi, dan Sarjana Terapan TLM memiliki mayoritas tingkat stres sedang disebabkan beban praktik yang lebih berat karena banyak berinteraksi dengan manusia dibandingkan dengan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Kesehatan Lingkungan yang praktik lapangan atau klinik minim berinteraksi dengan manusia.⁽⁷⁾

2. Tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan Video Edukasi Regulasi Emosi

Sebelum dilakukan pemberian Video Edukasi Regulasi Emosi, banyak responden yang mengalami tingkat stres sedang hal ini disebabkan karena mahasiswa belum memiliki kestabilan emosi yang baik, sehingga saat mengalami masalah belum dapat menyikapi atau mengambil keputusan secara tepat, maka sangat penting memiliki kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi. Menurut Greenberg & Stone, regulasi emosi dapat mempengaruhi pengurangan stres mahasiswa karena regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya baik secara lisan maupun tertulis, dengan menunjukkan perasaannya individu dapat membantu meningkatkan kesehatan, psikologis, dan kesejahteraan fisik individu ketika menghadapi peristiwa traumatis dalam hidupnya, serta membantu mengatasi tekanan mental.^{(8) (9)} Pengaturan emosi yang tepat memberikan dampak yang signifikan dalam penguasaan ekspresi kesedihan atau kesulitan yang berkaitan dengan stres, maka semakin baik regulasi emosi yang dimiliki individu, semakin sedikit stres yang dialami individu tersebut.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres responden setelah diberikan video edukasi regulasi emosi banyak yang mengalami penurunan tingkat stres. Mayoritas responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 29 mahasiswa (96,7%) setelah mendapatkan video edukasi regulasi emosi yang sebelumnya mengalami tingkat stres sedang. Berkurangnya tingkat stres yang dialami responden yang telah diberikan video edukasi regulasi emosi selama 15-45 menit dengan 4 kali pertemuan dalam 2 minggu, dapat dilihat dari pernyataan responden yang mengungkapkan bahwa beberapa emosi negatif yang biasanya mereka kelola; misalnya marah, sedih, khawatir, cemas, dan putus asa dapat diubah menjadi emosi positif dan responden merasakan termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan dapat merasa lebih mudah dalam mengambil keputusan atau menghadapi masalah yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aesijah (2014) yang menyatakan kemampuan dalam meregulasi emosi akan membantu dalam menciptakan kondisi emosi positif, kemudian hal ini berpengaruh pada pengurangan tekanan pada kondisi emosional yang berpotensi munculnya stres, sehingga tingkat stres dapat menurun dan seseorang dapat mengatasi masalah atau mengambil keputusan dengan tepat.⁽¹¹⁾

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan video edukasi regulasi emosi banyak responden yang mengalami penurunan tingkat stres ditunjukkan dari hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan hasil *p value* = 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan video edukasi regulasi emosi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres sebelum dan sesudah pada responden mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

3. Tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan *power point*

Tingkat stres *post test* pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami tingkat stres ringan yang dapat diketahui rata-rata tingkat stres yang dialami responden pada tahap ini adalah sama dengan tingkat stres pada tahap *pre test*. Hal tersebut menunjukkan ada tapi tidak signifikan penurunan tingkat stres pada tahap *pre test* dengan tahap *post test*. Setelah dilakukan observasi saat pengambilan data ada beberapa responden yang berhalangan hadir saat pelaksanaan edukasi regulasi emosi menggunakan *power point*, mengingat intervensi pada kelompok kontrol hanya satu kali, sehingga responden yang berhalangan hadir hanya bisa melihat rekamannya dan membuat antusias dalam memahami materi yang disampaikan menurun, adapula dikarenakan berhubung intervensi dilakukan hanya satu kali membuat regulasi emosi responden belum optimal karena masih ada materi yang belum dibahas secara mendalam karena terbatas oleh waktu.

Setelah dilakukan proses pengolahan data menggunakan uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan pemberian edukasi regulasi emosi menggunakan *power point* didapatkan angka $p=0,000$ ($P<0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna terkait tingkat kecemasan pada tahap *pre test* maupun *post test* pada kelompok kontrol.

4. Pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stress mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penurunan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada kelompok intervensi yang diberikan video edukasi regulasi emosi dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan *power point*, setelah dilakukan uji statistik dengan *Mann Whitney* didapatkan hasil P-Value sebesar $0,000<0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan hasil kelompok intervensi pemberian video edukasi regulasi emosi dengan kelompok kontrol. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian video edukasi regulasi emosi dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Sesuai dengan pernyataan Yen, Yeh, Wang, Liu, Chen & Ko (2017) menjelaskan bahwa, mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih cepat mengerjakan skripsinya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik, karena memiliki tingkat stres yang rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk. (2020) menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres yang dialaminya karena secara umum regulasi emosi memiliki hubungan dengan penurunan stres.^{(12) (13)}

Penyuluhan tentang regulasi emosi dapat disampaikan dengan media video dikarenakan menurut Triwiyatno (2011) menyampaikan bahwa keunggulan penyuluhan dengan media video adalah dapat

memberikan realita yang mungkin sulit direkam kembali oleh mata, pikiran, sasaran, dan dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku serta dapat diulang kembali, sehingga sangat mendukung akan pemahaman tentang regulasi emosi. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian menunjukkan Sum of ranks pada kelompok intervensi sebesar 1365.00 sedangkan kelompok kontrol sebesar 465.00, sehingga menunjukkan skor penurunan tingkat stres pada kelompok yang diberikan video edukasi regulasi emosi atau kelompok intervensi lebih besar daripada skor penurunan tingkat stres pada kelompok yang diberikan edukasi regulasi emosi menggunakan power point atau kelompok kontrol. Berdasarkan hasil di tersebut dapat dilihat bahwa pemberian video edukasi regulasi emosi efektif menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan edukasi regulasi emosi menggunakan power point. ⁽⁵⁾

Fakta maupun hasil riset yang menyatakan bahwa penurunan stres akibat dari regulasi emosi memperkuat hasil penelitian yang dikemukakan, bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa begitupun sebaliknya, rendahnya kemampuan individu dalam regulasi emosi dapat membuat mahasiswa berada pada tingkat stres yang tinggi. Itu artinya, mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi perlu mengenal diri, memahami dan menyadari emosi-emosi yang timbul dari dalam dirinya dan harus memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelolanya secara efektif. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh video edukasi regulasi emosi dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. ⁽¹⁴⁾

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan, Ada pengaruh tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (P-Value: 0,000). Pada kelompok yang diberikan video edukasi regulasi emosi terdapat penurunan tingkat stres yang lebih baik daripada kelompok kontrol, sehingga video edukasi regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres. Perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada *pre test* dan *post test* kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, mayoritas terjadi penurunan dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan. Perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol mayoritas terjadi penurunan dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan.

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat secara tidak langsung untuk kemajuan di bidang kesehatan di bidang ilmu keperawatan terutama tahap pengkajian keperawatan jiwa pada tatanan komunitas dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini diharapkan mampu mengidentifikasi pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap stres pada mahasiswa akhir dan mengukur tingkat stres yang berhubungan dengan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun sebagai upaya preventif dalam aspek keperawatan jiwa. Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan pengelola Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebagai dasar penyusunan kebijakan kegiatan belajar mengajar supaya lebih efektif dan pengelola jurusan dapat lebih berperan aktif untuk mengantisipasi terjadinya stres dan sebagai salah satu inovasi intervensi penurunan tingkat stres yang

lebih efektif pada mahasiswa di semester akhir. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi bahan referensi materi dalam pembelajaran bagi kemajuan pendidikan terutama yang berkaitan tentang keperawatan jiwa komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti tujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa, instalasi pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jurusan Keperawatan, Jurusan Keperawatan Gigi, Jurusan Gizi, Jurusan Kesehatan Lingkungan, Jurusan TLM, dan pembimbing akademik skripsi, serta orang tua yang telah memberikan bantuan, arahan dan doa.

REFERENSI

1. York, Y., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Partical Assesment, Research & Evaluation*, 1 – 20
2. Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54
3. Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation Second Edition* (pp. 3-20). New York: The Guilford
4. Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2017). Emotional regulation in young adults with Internet gaming disorder. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 30
5. Triwiyatno, A. (2011). *Buku Ajar Sistem Kontrol Analog*. UNDIP : Semarang
6. Khairun, D. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. University Muhammadiyah Malang
7. Nassar, A. K., Reid, S., Kahn moui, K., Tuma, F., Waheed, A., & McConnell, M. (2020). Burnout among Academic Clinicians as It Correlates with Workload and Demographic Variables. *Behav Sci*, 94
8. Greenberg, L.S. (2002). *Emotion - Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC : American Psychological Association Profil Kementerian Agama Kabupaten Sragen, 2021
9. Mawardah, M., & Adiyanti, MG (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73
10. Zhang, M., Xv, G., Luo, C., Meng, D., & Ji, Y. (2016). Qigong Yi Jinjing mempromosikan fungsi paru, aktivitas fisik, kualitas hidup dan efikasi diri regulasi emosi pada pasien dengan penyakit paru obstruktif kronik: Sebuah studi percontohan. *Jurnal Pengobatan Alternatif dan Pelengkap*, 22(10), 810–817.
11. Aesijah, S. (2014). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah
12. Wang, M & Saudiono, K. J. (2017). Emotion regulation and stress. *Jurnal of Adult Development*. 18(2), 95-103.doi: 10.1007/s10804-010-9114-7
13. Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 73-80
14. Sulastri. (2017). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perempuan Yang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Negri Makassar.

