

SKRIPSI

**PENGARUH *MANDALA PATTERN COLORING THERAPY*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



AZIZAH MAULINA
P07120218023

**PRODI D-IV KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**PENGARUH *MANDALA PATTERN COLORING THERAPY*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



AZIZAH MAULINA
P07120218023

**PRODI D-IV KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH *MANDALA PATTERN COLORING THERAPY* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Disusun oleh :

AZIZAH MAULINA

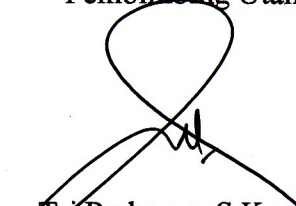
P07120218023

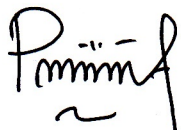
telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 1 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Tri Prabowo, S.Kp., MSc
NIP 196505191988031001


Ns. Tri Widyastuti H., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP 198511162020122003

Yogyakarta, 1 April 2022

Kemahasiswaan Keperawatan



Bondan Palestin, SSM., M.Kep., Sp.Kom
NIP 197707161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH MANDALA PATTERN COLORING THERAPY TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

AZIZAH MAULINA

P07120218023

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :22 April 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr.Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes
NIP 196702281994032001

(.....)

Anggota,

Tri Prabowo, S.Kp.,MSc
NIP 196505191988031001

(.....)

Anggota,

Ns.Tri Widyastuti H.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom
NIP 198511162020122003

(.....)

Yogyakarta 22 April 2022
Ketua Jurusan Keperawatan



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

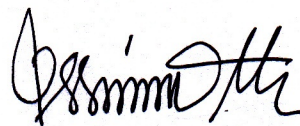
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Azizah Maulina
NIM : P07120218023
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy*
Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa
Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta.

Yogyakarta, 16 April 2022

Yang menyatakan,



(Azizah Maulina)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azizah Maulina
NIM : P07120218023
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul: “Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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 16 April 2022
Yang menyatakan,



(Azizah Maulina)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan 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.,MSc selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns.Tri Widyastuti H.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr.Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes selaku ketua dewan penguji skripsi yang telah memberikan koreksi, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Mahasiswa semester akhir Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Prodi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebagai responden yang telah menyelesaikan kegiatan penelitian dalam skripsi ini.
8. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi serta arahan.
9. Serta semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 11 Maret 2022
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Ruang Lingkup.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan data.....	35
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	36
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	37
I. Prosedur Penelitian.....	40
J. Manajemen Penelitian.....	43
K. Etika Penelitian	47
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan.....	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3. Rancangan Penelitian <i>One-Group Pre-post Test</i>	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori Usia Berdasarkan Depkes RI 2009.....	17
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	34
Tabel 3.	Hasil Uji validitas <i>Student-Life Stress Inventory</i> (SSI).....	38
Tabel 4.	Hasil Uji Reliabilitas <i>Student-Life Stress Inventory</i> (SSI)	40
Tabel 5.	Hasil Analisa Uji Normalitas Data.....	46
Tabel 6.	Distribusi Karakteristik Responden Penelitian di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan Februari 2022 (N:83).....	51
Tabel 7.	Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan Februari 2022 (N:83).....	51
Tabel 8.	Distribusi Tingkat Stres Akademik Sebelum dan sesudah dilakukan <i>Mandala Pattern Coloring Therapy</i> di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan Februari 2022 (N:83).....	52
Tabel 9.	Analisis Perubahan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan Februari 2022 (N:83)	53
Tabel 10.	Analisis Pengaruh <i>Mandala Pattern Coloring Therapy</i> Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan Februari 2022 (N:83).....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	68
Lampiran 2.	Surat Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	71
Lampiran 3.	Surat Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 4.	Lembar Kuesioner	73
Lampiran 5.	Pola Mandala	77
Lampiran 6.	Permohonan Menjadi Enumerator.....	79
Lampiran 7.	Anggaran Penelitian	80
Lampiran 8.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Instrument Student-Life Stress Inventory (SSI)</i>	81
Lampiran 9.	Hasil Analisis Deskriptif	83
Lampiran 10.	Uji Normalitas Data.....	85
Lampiran 11.	Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	85
Lampiran 12.	Surat Ijin Penelitian	86
Lampiran 13.	Surat Layak Etik	87
Lampiran 14.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	88
Lampiran 15.	Proses Pelaksanaan Intervensi <i>Mandala Pattern Coloring Therapy</i>	90
Lampiran 16.	Hasil Pewarnaan <i>Mandala Pattern Coloring Therapy</i>	96
Lampiran 17.	Jadwal Penelitian	97
Lampiran 18.	Kartu Bukti Mengikuti Ujian.....	98
Lampiran 19.	Lembar Konsultasi Skripsi	100

PENGARUH *MANDALA PATTERN COLORING THERAPY* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Azizah Maulina¹, Tri Prabowo², Tri Widyastuti Handayani³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail: azizahmauina01@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik adalah respon negatif yang dialami mahasiswa tingkat akhir akibat dari beban akademik yang terlalu berat, sehingga menyebabkan perubahan psikologis maupun biologis. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik adalah *Mandala Pattern Coloring Therapy* yang dapat merelaksasi individu.

Tujuan: Diketuinya Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan *One-Group Pre-Post Test Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Sampel yang digunakan merupakan Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan berjumlah 83 responden. Uji statistik menggunakan *wilcoxon signed ranks test*.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 67,5% mahasiswa yang mengalami stress ringan dan 32,5% mahasiswa yang mengalami stress sedang dari hasil nilai *pre-test*, Setelah diterapi menggunakan *Mandala Pattern Coloring Therapy* seluruh responden mengalami perubahan tingkat stres menjadi stress ringan (100%). Hasil uji statistik menunjukkan *p.value* 0,000 ($P < 0,05$).

Kesimpulan: *Mandala pattern coloring therapy* berpengaruh terhadap stres akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa Keperawatan, *Mandala Pattern Coloring Therapy*, Stres Akademik.

Keterangan :

¹ Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

THE INFLUENCE OF MANDALA PATTERN COLORING THERAPY TOWARD ACADEMIC STRESS AMONG FINAL GRADE STUDENTS OF THE NURSING DEPARTMENT IN HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH IN YOGYAKARTA

Azizah Maulina¹, Tri Prabowo², Tri Widyastuti Handayani³
^{1,2,3} Nursing Department, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Yogyakarta
Tatabumi street No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail : azizahmaulina01@gmail.com

ABSTRACT

Background: Academic stress was a negative response experienced by final year students due to an academic burden that is too heavy, causing psychological and biological changes. One of the therapies that can reduce academic stress is Mandala Pattern Coloring Therapy which can relax individuals.

Objective: Knowing the effect of Mandala Pattern Coloring Therapy On Academic Stress in Final Grade Students of the Nursing Department.

Methods: This research was a Pre-Experimental Designs research with One-Group Pre-Post Test Design. The sampling technique used Proportionate Stratified Random Sampling. The sample used was a Final Year Student of the Nursing Department, totaling 83 respondents. The statistical test used Wilcoxon signed ranks test.

Results: This study showed that 67.5% of students experience mild stress and 32.5% experience moderate stress from the pre-test scores. After being treated using Mandala Pattern Coloring Therapy, all respondents experienced a change in stress levels to mild stress (100%). The statistical tests showed a *p.value* of 0.000 ($P < 0.05$).

Conclusion: Mandala pattern coloring therapy has an effect on academic stress in Final Grade Students of the Nursing Department in Health Polytechnic of the Ministry of Health in Yogyakarta.

Keywords: Academic Stress, Mandala pattern coloring therapy, Nursing Students.

Information :

¹ Student of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Yogyakarta

^{2,3} Lecturer of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Yogyakarta