

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA

The effect of cognitive therapy on students' stress levels

Febriani Novita Mone¹, *Nur Yeti Syarifah², Nur Anisah³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

*Penulis korespondensi

e-mail : syarifahsyifa09@gmail.com

Abstract

Background: Stress is a natural response experienced by humans to pressure or changes in life, anyone can experience stress, including students. Students who experience this condition are characterized by emotional changes (mood swings), physical symptoms (weakness, digestive disorders), cognitive changes and behavioral changes. In dealing with stress, many therapies can be used, one of which is cognitive therapy.

Objective: To determine the effect of cognitive therapy on stress levels in semester VI undergraduate nursing students of STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Methods: The research design used in this study was Quasi experiment with a one group pre test-post test design approach. The population in this study were semester VI undergraduate nursing students of STIKES Wira Husada Yogyakarta. The technique used in sampling is the research subjects with a total of 36 people. The variables in this study are cognitive therapy (independent variable) and stress levels (dependent variable). The data collection tool used the DASS 41 questionnaire and data analysis used the paired sample t-test.

Results: After being given cognitive therapy to 36 respondents, there was a decrease in stress levels. The results of the paired sample t-test showed a sig of 0.000, p value <0.05, so it can be concluded that H₀ is rejected, H_a is accepted, which means there is a significant influence between stress levels before and after cognitive therapy.

Conclusion: There is an influence of cognitive therapy on stress levels in semester VI undergraduate nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta

Keywords: Cognitive Therapy, Stress, Students

Abstrak

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 H₀ 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: Penyuluhan; pengetahuan; hipertensi; ibu rumah tangga

Kata Kunci : Terapi Kognitif, Stres, Mahasiswa

PENDAHULUAN

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 dalam Ambarwati et al., 2019).

Stress termasuk dalam salah satu jenis gangguan kesehatan mental yang biasanya dialami oleh berbagai kalangan termasuk mahasiswa. 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.

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).

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 yang berhubungan dengan disfungsi emosional, kognitif (Utomo & Kurniati, 2020). Proses pelaksanaan Terapi Kognitif (CT) dibagi menjadi 7 sesi, dengan durasi setiap sesi antara 30 hingga 45 menit dengan total pertemuan 2 kali untuk semua klien (modul CT). Dalam setiap sesi, responden akan menjawab pertanyaan yang terdapat dalam modul dengan bantuan terapis. Terapis akan menjelaskan metode untuk mengatasi stress dengan mempraktikkan pikiran positif yang dipilih oleh klien (Stuart, dalam

Anisah, dkk. 2022).

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. 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 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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain satu kelompok pretest-posttest, tanpa melibatkan kelompok kontrol dalam penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini, subjek yang dijadikan sampel terdiri dari 36 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner DASS 42 tetapi hanya mengambil 14 item pertanyaan yang berfokus pada tingkat stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karkteristik responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester VI
Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	27	75.0%
Laki-laki	9	25.0%
Total	36	100.0%

Sumber : data primer 2025

Berdasarkan data di atas dapat di ketahui bahwa responden terbanyak adalah responden Perempuan yaitu 27 (75.0%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 9 (25.0%). Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini di dominasi oleh responden jenis kelamin Perempuan.

Dalam penelitian ini terdapat 9 responden laki-laki 27 responden perempuan. Pada responden laki-laki 2 responden merasakan stress normal, 3 responden stress sedang, 3 responden stress tinggi dan 1 responden merasakan stress sangat tinggi. Pada perempuan 1 responden stress normal, 6 responden stress sedang, 4 responden stress tinggi dan 15 responden stress sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat stress. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan adalah kelompok yang paling banyak mengalami stress.

Respon terhadap stress ini bervariasi di antara mahasiswa, dan salah satu faktor penentu adalah jenis kelamin. Hormon estrogen pada wanita dapat membuat lebih rentan terhadap stress dibandingkan dengan laki-laki, yang cenderung lebih

tangguh meskipun menghadapi berbagai sumber tekanan (stressor). Dengan demikian, kita bisa memahami bahwa baik perempuan maupun laki-laki memiliki kemampuan beradaptasi yang serupa saat dihadapkan pada stresor (Sunarni dkk, 2017).

Selain faktor hormonal, perempuan juga cenderung lebih rentan terhadap gangguan mental dan stres dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh gabungan faktor kognitif, psikososial, dan ekonomi. Akibatnya, perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki.

B. Analisa Univariat

Tabel 2
Tingkat Stress Responden Berdasarkan *Pre Test - Post Test*
Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Tingkat stress	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Responden	Persent	responden	Persent
Stress Normal	3	8.3%	30	83.3%
Stress Sedang	9	25.0%	6	16.7%
Stress Tinggi	7	19.4%	0	
Stress Sangat Tinggi	17	47.2%	0	
Total	36	100%	36	100%

Sumber : data primer 2025

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel di atas, terlihat bahwa sebelum dilakukan terapi kognitif, responden memiliki tingkat stress yang bervariasi. Terdapat 3 responden (8,3%) yang berada dalam kategori stres normal, 9 responden (25,0%) dalam kategori stress sedang, 7 responden (19,4%) dengan tingkat stress tinggi, dan 17 responden (47,2%) mengalami stress sangat tinggi. Setelah menjalani terapi kognitif, hasilnya menunjukkan perbaikan yang signifikan: 30 responden (83,3%) kini berada dalam kategori stress normal, 6 responden (16,7%) mengalami stress sedang, sementara tidak ada responden yang tergolong dalam kategori stress tinggi maupun sangat tinggi.

Pada penelitian yang telah dilakukan pada tahap pre-test didapatkan beberapa hal. Pertama, tingkat stress sangat tinggi sebanyak 47.2% responden. Pada tingkatan sangat tinggi ini ditandai dengan gejala perasaan stress yaitu merasa marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi (misalnya baterai HP low), sulit untuk bersantai sejenak, mudah kesal, merasa cemas, tidak sabaran, mudah tersinggung, sulit untuk beristirahat, mudah marah, sulit tenang setelah menghadapi situasi yang membuat kesal dan merasa gelisah yang disebabkan karena tuntutan akademik yaitu tugas perkuliahan, tahap persiapan mengerjakan tugas akhir (proposal), persiapan Kuliah Kerja Nyata (KKN) serta menghadapi ujian praktik (OSCE). Kedua, tingkat stress tinggi sebanyak 19.4% responden. Pada tingkatan stress tinggi ini ditandai dengan gejala merasa marah karena hal-hal sepele, sulit untuk bersantai sejenak, mudah kesal, merasa cemas, tidak sabaran dan merasa gelisah yang disebabkan oleh tugas perkuliahan dan tahap persiapan mengerjakan tugas akhir (proposal). Ketiga, tingkat stress sedang sebanyak 25.0% responden.

Pada tingkat stress sedang ini ditandai dengan gejala merasa marah karena hal-hal sepele, sulit untuk bersantai sejenak dan merasa gelisah karena tugas perkuliahan.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ersu dan et.all (2023), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stress akademik yang sangat tinggi.

C. Analisa Bivariat

Tabel 3
Uji paired sample t-test Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Variabel	Kategori				N	t-test
	Stress Normal	Stress Sedang	Stress Tinggi	Stress Sangat Tinggi		
Pre-test	3	9	7	17	36	0,000
Post-test	30	6	0	0	36	

Sumber : data primer 2025

Berdasarkan tabel di atas, setelah *pemberian* terapi kognitif kepada 36 responden, terlihat adanya penurunan tingkat stress. Temuan dari uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000, yang mengindikasikan hasil yang sangat signifikan.

Robert J. Van Amberg dalam penelitian yang dirujuk oleh Candra et al. (2017) menyatakan bahwa individu yang mengalami stress pada tahap ini umumnya menunjukkan gejala seperti peningkatan rasa takut dan kegelisahan, kebingungan, panik, serta kelelahan fisik dan mental yang semakin parah. Selain itu, mereka mengalami kesulitan dalam menyelesaikan bahkan tugas-tugas sehari-hari yang sederhana, serta mengalami gangguan pencernaan yang semakin memburuk.

Setelah dilakukan intervensi terhadap responden, diperoleh hasil yang menunjukkan perubahan signifikan pada tingkat stress. Responden yang awalnya mengalami stress normal meningkat menjadi 83,3%, sementara yang mengalami stress sedang meningkat dari 9 menjadi 16,7%. Menariknya, tidak ada responden yang mengalami stress tinggi atau sangat tinggi. Mereka yang kini berada dalam kategori stress normal melaporkan bahwa mereka tidak lagi merasakan tekanan berlebih, yang ditunjukkan dengan berkurangnya rasa mudah marah, tidak gelisah, serta merasa lebih rileks. Mereka juga melaporkan peningkatan minat dan kemampuan berkonsentrasi, berkat kemampuan mereka dalam mengubah pikiran negatif yang sering muncul. Di sisi lain, responden yang mengalami stress sedang menghadapi beberapa tantangan tambahan, seperti masalah hubungan dengan orang lain, meningkatnya beban kuliah, dan juga tantangan finansial.

Sesuai dengan teori mengenai terapi kognitif yang berfokus pada masalah bertujuan untuk memungkinkan seseorang mengubah pikiran negatif, mengidentifikasi masalah, pengaruh, dan perilaku, mengubah penafsiran pikiran yang salah ke arah yang lebih realistis, dan belajar mengenali, (Damanik et al.,2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakuka Yohanes (2017) yang menyatakan bahwa terapi kognitif dapat menurunkan tingkat stress.

Setelah ditelaah, responden diberikan terapi kognitif untuk mengurangi bahkan menghilangkan stress tersebut, responden juga diberi modul CT untuk diisi. Selain itu, responden diberi buku kerja yang isinya persis modul CT. Jadi, setiap hari responden menulis dilembar kerja tentang hal-hal negatif (irasional) yang mengganggu pikirannya dan responden menerapkan terapi yang diberikan untuk mengubah pikiran negatif (irasional) menjadi positif (rasional). Hasil lembar kerja menunjukkan bahwa beberapa responden

mengalami pikiran irasional ketika berada di kos/rumah dan bisa teratasi dengan adanya terapi dan suport sistem.

Setelah menjalani terapi kognitif dengan jeda selama 5 hari, hasil kerja buku dan post-test menunjukkan bahwa responden yang awalnya berada pada tingkat stress yang sangat tinggi mengalami perubahan menjadi tingkat stress sedang, bahkan ada yang menuju ke keadaan normal. Perubahan ini disebabkan oleh kemampuan responden dalam mengubah pikiran otomatis yang negatif. Terutama pada sesi kedua dan ketiga, perasaan "merasa gagal" dan "tidak bisa" berhasil diubah menjadi keyakinan bahwa "pasti berhasil" dan "pasti bisa." Mereka juga berkomitmen untuk memberikan yang terbaik dengan motivasi dan tujuan yang telah ditetapkan. Akibatnya, responden merasa lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih terarah dalam hidupnya. Perubahan ini ditandai dengan berkurangnya gejala stress, seperti perasaan marah yang muncul akibat hal-hal kecil, kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu (misalnya ketika baterai HP hampir habis), kesulitan untuk bersantai, mudah tersinggung, cemas, tidak sabar, dan kemarahan yang mudah timbul. Selain itu, seseorang mungkin juga mengalami kesulitan untuk beristirahat dan merasa gelisah, serta kesulitan untuk menenangkan diri setelah menghadapi situasi yang membuatnya kesal.

Hal ini sesuai dengan teori mengenai Secara spesifik penerapan terapi kognitif (CT) dengan berfokus pada keterkaitan pikiran, emosi, dan perilaku, CT memungkinkan individu mengenali dan melawan pola pikir maladaptif, sehingga mendorong perubahan emosi dan perilaku. Herry Prasetyo (2021) juga mendukung temuan tersebut, di mana ia menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh siswa mengalami penurunan, terutama pada kategori stres ringan dan sedang, setelah mereka menjalani penatalaksanaan diri melalui terapi kognitif. Pendekatan ini terbukti sangat efektif untuk berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan (dikembangkan oleh Drs. Aaron T. Beck).

SIMPULAN

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.

RUJUKAN

1. Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1): 40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
2. 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).
3. 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.v11i2.822.
4. 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>.
5. Kusuma. 2019. "Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya." : 21.
 6. Nur Anisah, Prof. Dr. 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.
 7. Penyusun, T I M, dan S K I Dalam. 2023. "Dalam angka." Sunarni, Theresia, Achmad Husaini, dan Yohanes Dicka Pratama. 2017. "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok." 1(1): 44–60.
 8. 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.
 9. Yohanes, Hata Darto. 2017. ""Solving terhadap Penurunan Tingkat Stres." Keperawatan, Fakultas Katolik, Universitas Mandala, Widya.