

**PENGARUH EDUKASI STOIKISME TERHADAP TINGKAT STRESS
PADA MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH CIREBON**

SKRIPSI



Oleh:

FAZAR IRDI SEPTIANDI

200711105

PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON

2024

**PENGARUH EDUKASI STOIKISME TERHADAP TINGKAT STRESS
PADA MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Cirebon



Oleh:

FAZAR IRDI SEPTIANDI

200711105

PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON

2024

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI STOIKISME TERHADAP TINGKAT STRESS
PADA MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH CIREBON**

Oleh:

Fazar Irdi Septiandi

NIM: 200711105

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon

Pada tanggal :19 September 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si Apt. Fitri Alfiani, S.Farm., M.KM

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

Judul skripsi : Pengaruh Edukasi Stoikisme Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon

Nama Mahasiswa : Fazar Irdi Septiandi

NIM : 200711105

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Leya Indah Permatasari, S. Kep., M. Kep (.....)

Penguji 2 : Uus Husni Mahmud, S. Kp, M. Si (.....)

Penguji 3 : Apt. Fitri Alfiani, S. Farm., M. KM (.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Fazar Irdi Septiandi
NIM : 200711105
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Stoikisme Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Cirebon

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan plagiat dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Cirebon, 19 September 2024

Materai : 10.000

Fazar Irdi Septiandi

MOTTO DAN PERSEMPAHAN

MOTTO

“Ketika kita menunda-nunda, ingatlah bahwa hidup terus berjalan”

(Seneca, 4 SM -65 M)

“YAKIN USAHA SAMPAI”

PERSEMPAHAN

Segala persempahan saya hingga sampai pada titik ini, saya persempahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan hormati yang menjadi alasan mengapa saya berjuang hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

1. Bapak dan Mamahku yang tercinta dan selalu senantisa tanpa lelah mendoakan disetiap perjalanan penulis membe semangat dan mendukung anaknya. Terima kasih atas segalanya, semoga Allah SWT selalu memberi kesehatan dan rezek.
2. Kepada keluarga dan saudara terima kasih atas doa dan dukungan hingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “*Pengaruh Edukasi Stoikisme Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon*”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini tidak lepas dari adanya *Ridho Ilahi*, banyak dukungan dari segala pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang sebesar-besarnya saya ingin mengucapkan “*Alhamdulillahirabbil alamin*”. Saya ucapan terima kasih juga kepada :

1. Arif Nurudin, M.T, Rektor Universitas Muhammadiyah Cirebon
2. Bapak Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon dan selaku Dosen Pembimbing utama dalam penggerjaan skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, masukan, arahan, motivasi kepada penulis sehingga penggerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan selesai tepat waktu.
3. Bapak Asep Novi Taufiq, M. Kep, Ners, Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakulas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon
4. Ibu Fitri Alfiani, S. Farm, M.KM selaku Dosen Pembimbing dalam penggerjaan skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan bimbingan, masukan, arahan, motivasi kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan dapat selesai tepat waktu.
5. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama studi.
6. Seluruh informan yang bersedia menjadi partisipan dan mengikuti penelitian hingga akhir.

7. Bapak Akmadi dan Ibu Sair Risnawati, orang tua saya yang senaniasa memberikan dukungan baik moral maupun materi, kepercayaan, kesabaran, dan pengorbanan, nasehat-nasehat, motivasi, dan selalu mencerahkan doa serta kasih sayang yang tak terhingga, sehingga saya bisa dan dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
8. Saudara-saudara kandung, adik-adikku yang paling saya sayangi, Febriandi, Falyan Zahurril Insanu, Fiha Ainun Jarriyah yang selalu mendooakan dan memberi dukungan kepada penulis.
9. Kepada teman angkatan saya Wahyu Hidayatullah yang sudah bersedia meminjamkan laptopnya kepada saya dalam proses penulisan skripsi ini
10. Kepada teman sekaligus sahabat angkatan saya termasuk Ellen Armiyandela, Nurfaizal Riski, Rizky Belland, Kevin Harja Saputra, Diaz Yunandzah, Nurul Halimah Azzahra, Tedhi Riansah, dan Aldi Ramadhan yang selalu mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada sahabat perjuangan HMI dan kawan-kawanku dari fakultas yang lain karena telah mendukung saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Terima kasih atas segala partisipasi dan dukungan yang telah diberikan, semoga Allah Swt senantiasa membala kebaikan yang telah diberikan. Saya menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, besar harapan saya menerima masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini mendapatkan tanggapan yang positif dan dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih luas, Aamiin ya rabbal alamin.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Cirebon, 4 April 2024

Fazar Irdi Septiandi

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI STOIKISME TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON TAHUN 2024

Fazar Irdi Septiandi¹, Uus Husni Mahmud², Fitri Alfiani²

Latar Belakang: Dalam lingkungan belajar, mahasiswa dituntut untuk mampu berinisiatif dan fleksibel dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa baik dalam lingkungan akademik. Beberapa tuntutan tersebut harus dipenuhi meskipun karena keterbatasan kemampuan, tiap mahasiswa terkadang tidak dapat memenuhi tuntutan. Hal ini dapat menimbulkan tekanan dan pikiran pada mahasiswa yang disebut stres. Pravelensi pada mahasiswa stres di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3%, dan Indonesia sebesar 61,3%,

Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024

Metodologi: Penelitian eksperimen kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *Pre-Experimental* dengan bentuk *One Group Pretest-Postets Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 Responden.. Instrumen penelitian menggunakan dan Kuesioner *Student-Life Stress Inventory*. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* 0,788 dengan jumlah 51 item. Data dianalisis menggunakan Uji *Paired T-test* untuk mengetahui adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh nilai signifikan pada hasil kuesioner Tingkat Stres dengan diberikan edukasi stoikisme. Dan didapatkannya hasil uji *Paired T-test* $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon Tahun 2024.

Saran: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lain dengan desain penelitian yang berbeda dengan mempertimbangkan karakteristik responden yang mungkin akan menjadi bias dalam penelitian

Kata Kunci: Stoikisme, Tingkat Stres, Mahasiswa Keperawatan

Kepustakaan: 73 pustaka (2009-2024)

ABSTRACT

THE EFFECT OF STOICIST EDUCATION ON STRESS LEVELS IN NURSING STUDY PROGRAM STUDENTS OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF CIREBON IN 2024

Fazar Irdi Septiandi¹, Uus Husni Mahmud², Fitri Alfiyan²

Background: In a learning environment, students are required to be able to take initiative and be flexible in carrying out their duties and responsibilities as students well in an academic environment. Some of these demands must be met, although due to limited abilities, each student is sometimes unable to fulfill these demands. This can cause pressure and thoughts in students which are called stress. The prevalence of student stress in the world is 38.91%, in Asia 61.3%, and in Indonesia 61.3%.

Objective: To determine the effect of stoicism education on stress levels in nursing study program students of Muhammadiyah University of Cirebon in 2024

Methodology: Quantitative experimental research. The design used is Pre-Experimental with the form of One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study amounted to 62 respondents. The research instrument used the Student-Life Stress Inventory Questionnaire. This questionnaire has been tested for validity and reliability with a Cronbach's Alpha coefficient value of 0.788 with a total of 51 items. The data were analyzed using the Paired T-test to determine the effect of stoicism education on stress levels in nursing students at the Muhammadiyah University of Cirebon in 2024.

Research Results: The results of the study showed that there was a significant effect on the results of the Stress Level questionnaire by being given stoicism education. And the results of the Paired T-test were $0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is an influence of stoicism education on stress levels in nursing students at Muhammadiyah University of Cirebon in 2024.

Suggestion: It is hoped that further researchers can use other research methods with different research designs by considering the characteristics of respondents who may be biased in the study

Keywords: Stoicism, Stress Levels, Nursing Students

Bibliography: 73 references (2009-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMPAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	7
BAB II	8
TINJAUAN TEORI	8
2.1. Kajian Teori.....	8
2.1.1. Konsep Mahasiswa.....	8
2.1.2. Teori Stres	9
2.1.3. Edukasi.....	18
2.1.4. Stoikisme.....	19
2.2. Riset Yang Berhubungan.....	26
2.3. Kerangka Teori.....	27
2.4. Kerangka Konsep	28
2.5. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III.....	29
METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1. Desain Penelitian.....	29
3.2. Populasi dan Sampel	29
3.2.1. Populasi	29
3.2.2. Sampel	30
3.3. Lokasi Penelitian.....	32
3.4. Waktu Penelitian	32
3.5. Variabel Penelitian	32
3.6. Definisi Operasional Penelitian.....	33
3.7. Instrumen Penelitian.....	33
3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
3.8.1. Uji Validitas.....	35
3.8.2. Uji Reliabilitas	35
3.9. Prosedur Pengumpulan Data	35
3.10. Analisis Data.....	37
3.10.1. Persiapan	37
3.10.2. Tabulasi	37
3.10.3. Analisa Data.....	37
3.11. Etika Penelitian.....	38
BAB IV.....	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1. Hasil Penelitian	40
4.1.1. Analisis Univariat	41
4.1.2. Analisis Bivariat.....	45
4.2. Pembahasan.....	47
4.3. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V	56
SIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1. Simpulan	56
5.2. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mengendalikan Interpretasi Personal dan Persepsi	23
Gambar 2. 2 Contoh Mengendalikan Interpretasi	23
Gambar 2. 3 Kerangka Teori	27
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Riset yang berhubungan	26
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel	33
Tabel 4. 1 Hasil Distribusi Karakteristik.....	41
Tabel 4. 2 Hasil Distribusi Nilai Rata-Rata Responden Berdasarkan <i>Pre Test – Post test</i> Stres Pada Mahasiswa	42
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pre Test</i> Berdasarkan Kategori Stres Pada Mahasiswa.....	42
Tabel 4. 4 Hasil <i>Post Test</i> Berdasarkan Kategori Stres Pada Mahasiswa	44
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas <i>Pre Test- Post Test</i> Stres Pada Mahasiswa	45
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i> <i>Pre test-Post Test</i> Stres Pada Mahasiswa	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner.....	65
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur	70
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 4 Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi	75
Lampiran 5 <i>Inform Consent</i>	77
Lampiran 6 Dokumentasi.....	78
Lampiran 7 Lembar Evaluasi Penerapan Stoikisme	80
Lampiran 8 Hasil Kuesioner	85
Lampiran 9 SPSS	93
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup Psikolog.....	101
Lampiran 11 Curiculum Vitae.....	102

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SLSI	: <i>Student Life Stress Inventory</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statitical Package of Social Science</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehidupan mahasiswa selalu dalam konteks akademis sesuai dengan statusnya sebagai mahasiswa. Dalam lingkungan belajar, mahasiswa dituntut untuk mampu berinisiatif dan fleksibel dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa baik dalam lingkungan akademik maupun non-akademik. Beberapa tuntutan tersebut harus dipenuhi meskipun karena keterbatasan kemampuan tiap mahasiswa, mahasiswa terkadang tidak dapat memenuhi tuntutan. Hal ini dapat menimbulkan tekanan dan pikiran pada mahasiswa yang disebut stres. Tekanan yang bersumber dari suatu hal yang berkaitan dengan belajar disebut stres akademik (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Data *World Health Organization* (2018) menunjukkan prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Pravelensi pada mahasiswa stres di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3%, dan Indonesia sebesar 61,3%, Data Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat dalam penelitian (Afrodita Mailani, 2021) bahwa penduduk yang mengalami stress pada tahun 2019 sebesar 15.8% dan data yang diambil pada tahun 2021, hasil penelitian oleh mahasiswa di Bandung Raya menyatakan sebanyak 60% mahasiswa mengalami stress, cemas hingga berpotensi bunuh diri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa di Jawa Barat yang mengalami stress karena berbagai alasan (Mestizo *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian lain, tingkat stres secara keseluruhan mahasiswa sebanyak 55% dalam kategori sedang dan sebanyak 45% dalam kategori stres rendah. Tidak ditemukan tingkat stres dalam kategori tinggi. Data tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa secara keseluruhan memiliki pengelolaan stres yang baik, namun terdapat 45% tingkat stres yang rendah, hal ini berdampak pada motivasi mahasiswa, semakin tidak memiliki tingkat stres atau tekanan berarti semakin “tidak melakukan apa-apa” sehingga berdampak pada prestasi mahasiswa (Suharsono & Anwar, 2020).

Pada hakikatnya manusia khususnya mahasiswa cenderung mudah terpengaruh oleh pikiran-pikiran negatif yang ditandai dengan munculnya gangguan stres seperti rasa khawatir. Survei yang dilakukan oleh Manampiring bahwa 53% masyarakat mengkhawatirkan pendidikannya, 30% mengkhawatirkan hubungan, dan 53% khawatir terhadap peran orang tua dan keuangan (Manampiring, 2019). Depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa biasa terjadi pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 dikarenakan perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran di sekolah menengah atas dan di universitas (Nurwulan & Selamaj, 2020). Sedangkan pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 dikarenakan adanya tuntutan untuk melakukan magang dan skripsi sebagai syarat kelulusan (Yanti & Nurwulan, 2021).

Data penelitian yang dilakukan oleh (Musabiq & Isqi Karimah, 2018) dapat disimpulkan bahwa stress memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif mahasiswa. Dampak terbesar yang dirasakan adalah pada kondisi fisik, dengan 32% mahasiswa mengalami merasa kelelahan dan lemas. Dampak kedua terbesar adalah pada kondisi emosi, di mana 27% mahasiswa mengalami mudah marah ketika merasa stress. Sementara itu, dampak ketiga adalah pada perilaku, dengan 25% mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan orang lain memburuk. Dampak kognitif, meskipun memiliki nilai yang lebih rendah, juga signifikan, di mana 16% mahasiswa mengalami kesulitan dalam konsentrasi atau fokus. Secara khusus, masalah seperti sulit untuk konsentrasi, pikiran tidak tenang, dan sering termenung menjadi perhatian utama dalam dampak kognitif ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stress memiliki dampak yang kompleks dan merata pada mahasiswa, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Diperlukan upaya untuk mengelola stress secara efektif guna mengurangi dampak negatifnya pada kesejahteraan mahasiswa.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Shim *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental termasuk stress adalah hal yang penting alat yang menjajikan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental. Membekali mahasiswa dengan mental pendidikan dan pelatihan kesehatan memungkinkan mahasiswa untuk belajar dan memahami masalah

penyakit mental. Ada yang kritis kebutuhan akan pendidikan kesehatan mental yang memadai di perguruan tinggi kampus.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan 70%, usia 20 tahun (60%), biaya pendidikan dari orang tua (70%) dan tinggal dengan orang tua atau kost 40% serta didapatkan enam tema dalam mengelola stres yang dilakukan mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran di perkuliahan yaitu belajar sendiri, manajemen waktu, mencari tempat dengan sinyal bagus, lakukan hobi, mencari support system, dan motivasi diri (Rianita & Sinaga, 2023).

Salah satu hal lain yang bisa dilakukan oleh mahasiswa agar terhindar dari stres adalah dengan menjaga kesehatan mentalnya dengan memilih apa yang memang harus individu pikirkan dan mana yang harus dijauhkan dari pikiran. Dalam prosesnya pengendalian diri sangat dibutuhkan, bukan hanya untuk mahasiswa namun juga semua individu untuk memiliki kesehatan mental yang stabil dan terhindar dari stres atau gangguan lainnya. Nalar dan rasionalitas membuat individu dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi situasi yang sulit. Pengendalian diri merupakan konsep dasar teori filsafat Stoa yang dikemukakan Marcus Aurelius yaitu dikotomi kendali (Rerung *et al.*, 2022).

Hal-hal tersebut sejalan dengan filosofi stoikisme yang berkembang pada zaman romawi kuno. Filosofi ini membagi kehidupan manusia menjadi dua dimensi, yaitu dimensi internal dan dimensi eksternal. Secara singkat dimensi internal diartikan sebagai dimensi yang ada dalam kendali individu, seperti hati dan pikiran. Sedangkan dimensi eksternal diartikan sebagai dimensi yang tidak bisa dikendalikan, seperti opini orang lain, bencana dan hal-hal lain di luar kendali individu. Pada filosofi stoikisme individu dituntut untuk memusatkan pikiran pada dimensi internal atau hal-hal yang ada dalam kendali diri dan tidak banyak memikirkan hal-hal yang ada di luar kendali diri agar individu dapat memberi respon terhadap masalah dengan pikiran yang rasional (Hermawan, 2022).

Oleh karena itu, edukasi stoikisme merupakan salah satu intervensi yang tepat dalam mengajarkan manusia untuk bersikap rasional dalam mengelola stres. Artinya ketika seseorang akan melakukan suatu hal, ia dapat memperkirakan

kemungkinan terburuk yang akan terjadi sehingga ia akan lebih siap dan lebih bisa menerima jika terjadi kegagalan. Hal ini dapat mencegah seseorang mengalami kesulitan dan penderitaan yang berkepanjangan dan begitu dalam, serta dapat melanjutkan kehidupannya secara normal. Sebab, kenyataan kegagalan yang dialami memang sesuai dengan ekspektasi diri sendiri. Sedangkan jika seseorang mengalami kesuksesan, maka ia akan meraih kebahagiaan yang melebihi harapannya. Jadi, prinsip stoik adalah melakukan yang terbaik dan bersiap menghadapi kemungkinan terburuk (Zuhrotul & Purwaningsih, 2024).

Survei yang melibatkan 15 orang mahasiswa yang dilakukan oleh (Al-Bariq & Ichwan, 2023), sebagian besar responden (60%) melaporkan tingkat stres yang tinggi dalam kehidupan mahasiswa, sementara 20% menyatakan tingkat stres sedang, dan sisanya 20% menyatakan tingkat stress rendah. Terkait pengetahuan dasar tentang stoikisme menunjukkan bahwa sekitar 50% responden memiliki pengetahuan dasar tentang stoikisme, 30% memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep stoikisme, 20% memiliki pengetahuan yang terbatas. Hasil survei juga menunjukkan penerapan prinsip stoikisme, sekitar 70% responden aktif menerapkan prinsip-prinsip stoikisme dalam kehidupan sehari-hari, 20% mengatakan kadang-kadang menerapkannya, sementara 10% belum secara signifikan menerapkan prinsip-prinsip stoikisme. Dalam survei yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress pengetahuan dan penerapan stoikisme dalam kehidupan mahasiswa, memberikan wawasan baru tentang bagaimana stoikisme dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, dan dapat digunakan untuk merancang interpretasi atau pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan kualitas hidup mereka sebagai seorang mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 mahasiswa tingkat 2 – 3 prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon melalui wawancara, didapatkan hasil yaitu pada tingkat 2, sebanyak 4 orang mengatakan bahwa mereka mengalami stres akibat tugas yang menumpuk dan mendadak, 3 orang mengatakan akibat jadwal mata kuliah yang tidak menentu, 2 orang mengatakan akibat beberapa mata kuliah yang sulit dipahami dan beberapa dosen yang sulit dihubungi. Sedangkan pada mahasiswa tingkat 3, sebanyak 3 orang

yang mengatakan mengalami stres pada saat melakukan ujian osce dan sebanyak 3 orang mengatakan pada saat mengerjakan laporan asuhan keperawatan. Pada tingkat 2, sebanyak 3 orang mengelola stres mereka dengan mendengarkan musik dan 6 orang dengan bercerita kepada orang terdekat mereka, sedangkan pada tingkat 3, sebanyak 4 orang mengatakan mengatakan dalam mengelola stres mereka dengan kegiatan non akademik seperti hiburan jalan-jalan dan olahraga, dan sebanyak 2 orang mengatakan dengan menonton film-film motivasi. Beberapa tuntutan tersebut membuat mahasiswa merasa sulit untuk membagi jadwal mereka dengan kegiatan non-akademik, seperti berorganisasi dan yang lain.

Dari latar belakang pemasalahan tersebut, menunjukan bahwa kehidupan mahasiswa penuh dengan tantangan akademik dan non-akademik yang menghasilkan *distress* yang signifikan. Data menunjukkan bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa cukup tinggi, dengan dampak yang mencakup kelelahan fisik, perubahan emosional, penurunan dalam interaksi sosial, dan kesulitan kognitif seperti kurangnya fokus. Meskipun sebagian mahasiswa berhasil mengelola stres dengan baik, masih banyak yang mengalami tingkat stres yang berdampak negatif pada motivasi dan pencapaian akademik mereka. Penelitian pengaruh edukasi dengan pendekatan stoikisme terhadap pencegahan stress belum dilakukan pada mahasiswa keperawatan. Namun, ada kesenjangan dalam pengetahuan dan penerapan prinsip-prinsip stoikisme di kalangan mahasiswa, menunjukkan perlunya upaya yang lebih besar untuk memperkenalkan dan mendorong praktik-praktik yang membantu mahasiswa menghadapi stres dengan lebih baik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian skripsi yang berjudul pengaruh edukasi dengan pendekatan stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : Apakah ada pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum diberi edukasi stoikisme pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024
- b. Mengidentifikasi tingkat stres sesudah diberi edukasi stoikisme terhadap pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024
- c. Menganalisis adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan konten pembelajaran mahasiswa ilmu keperawatan dan menambah pustaka untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi untuk peneliti selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai bahan pembanding atau dikembangkan lebih lanjut serta sebagai referensi pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa Peneliti Universitas Muhammadiyah Cirebon

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Cirebon diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi tentang pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stress.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai edukasi kepada mahasiswa keperawatan untuk lebih memperhatikan pencegahan stress pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini juga bisa menjadi pendorong bagi mahasiswa keperawatan untuk mempelajari stoikisme secara praktis dalam upaya mengintervensikan tingkat stress.

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Konsep Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang belajar di sebuah perguruan tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2018). Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya mahasiswa mengalami perubahan kebiasaan dalam proses belajar di sekolah menengah ke perguruan tinggi. Tidak terlepas dalam proses perkuliahan mahasiswa berinteraksi dengan mahasiswa lain bahkan dengan dosen dan staf pendidik lainnya (Siregar & Putri, 2020).

2.1.1.1. Definisi Mahasiswa Keperawatan

Keperawatan merupakan suatu seni dan ilmu pengetahuan yang mengajarkan tentang bagaimana memberikan pelayanan keperawatan dengan penuh kasih sayang, perhatian, dan rasa hormat terhadap harga diri tiap klien, baik individu, keluarga, dan/atau masyarakat. Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan adalah mahasiswa yang mendapat pendidikan keperawatan sebagai persiapan untuk nantinya menjadi seorang perawat profesional yang mampu melaksanakan asuhan keperawatan berdasarkan aspek etik dan legal serta mampu bertanggung jawab. Pendidikan keperawatan salah satu tujuannya adalah untuk mendidik mahasiswa agar memiliki sikap dan kemampuan untuk memberikan perhatian dan penghargaan terhadap sesama manusia dengan menggunakan kurikulum berbasis kompetensi yang didalamnya menjadikan konsep caring sebagai landasan pembelajaran (Susilaningsih *et al.*, 2020).

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa yang akan datang. Perawat profesional wajib memiliki rasa tanggung jawab atau akuntabilitas pada dirinya, akuntabilitas merupakan hal utama dalam 14 praktik keperawatan yang profesional dimana hal tersebut wajib ada pada diri mahasiswa keperawatan sebagai perawat di masa mendatang (Black *et al.*, 2014).

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk (Avianti *et al.*, 2021).

2.1.2. Teori Stres

2.1.2.1. Pengertian Stres

Stres merupakan sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan ketegangan, dengan menambahkan dimensi hubungan antara manusia dengan lingkungan. Sebelumnya telah dikemukakan bahwa interaksi antara individu dengan lingkungan yang saling memengaruhi disebut hubungan transaksional. Di sini stres bukan hanya suatu stimulus atau sebuah respons saja, tetapi juga suatu proses di mana seseorang adalah pengantara (*agents*) yang aktif, rasional, dan pengambil keputusan yang baik sehingga dapat memengaruhi stresor melalui strategi-strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, stres bersumber dari adanya hubungan, antara tuntutan dengan sumber *coping*. (Ekawarna, 2019).

Stres adalah tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, kesenjangan antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Ini dianggap sebagai bahaya, ancaman, gangguan, tidak terkendali atau di luar kemampuan individu untuk merespons (Fernandes *et al.*, 2023).

2.1.2.2. Macam-macam manajemen Stress

Menurut (Natasha *et al.*, 2023) Manajemen stres melibatkan berbagai aspek seperti aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Untuk memulai manajemen stres, langkah pertama yang harus dilakukan adalah mengidentifikasi sumber-sumber stres dalam kehidupan individu. Namun, tidak selalu mudah untuk mengidentifikasi sumber

stres ini. Individu terkadang tidak tahu dari mana sumber stres tersebut berasal dan tanpa disadari, mengabaikan stres tersebut sebagai cara untuk mengurangi beban pikiran, perasaan, dan perilaku. Sebagai contoh, individu mungkin menyadari bahwa pekerjaan yang harus diselesaikan sebelum batas waktu selalu menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi karena tidak memperhatikan efeknya, sehingga menjadi terbiasa untuk selalu menunda-nunda pekerjaan tersebut.

Memilih pendekatan penyelesaian masalah yang efektif adalah langkah berikutnya dalam manajemen stres. Secara umum, ada dua cara, mengubah situasi dan mengubah cara kita menangani sumber stres tersebut. Jika mengambil pendekatan pertama, yaitu mengubah situasi, tidak semua hal dapat seenaknya merubah seperti bencana, kematian, dan sebagainya, jelas diperlukan sikap yang lebih adaptif. Cara ini lebih tepat untuk sumber stress yang dapat dicegah. Sebagai contoh, jika seseorang akan menghadapi ujian dalam beberapa hari lagi, cara terbaik untuk menghindari stres adalah dengan menyiapkan diri secara fisik dan mental sejak jauh-jauh hari. Mengubah cara kita bertindak terhadap sumber stres adalah cara kedua untuk menghadapi sumber stres. Tidak mudah untuk melihat sisi baik dari sebuah peristiwa. Namun, ketika berusaha menerima keadaan tidak menyenangkan yang tidak dapat diubah, sebenarnya memulai untuk melihat sisi positif dari apa yang individu alami. Selanjutnya, turunkan ekspektasi. Seseorang menciptakan tingkat-tingkat tertentu yang ingin dicapai tanpa disadari. Tidak ada yang salah dengan itu. Namun, ketika merasa terbebani dan tidak nyaman, akan bermanfaat untuk mulai berdamai dengan situasi yang ada saat ini dan merenungkan apa yang ingin dicapai dalam hidup. Ada kemungkinan untuk mengganti kata-kata seperti "aku harus" atau "aku tidak boleh" dengan kata-kata yang menunjukkan kesepakatan, seperti "Aku akan berusaha dan jika".

Cara lain yang dapat dilakukan ialah dengan Manajemen emosi. Manajemen emosi dapat membantu seseorang untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain agar dapat berinteraksi secara efektif. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi dan mengurangi stres adalah dengan mengenali emosi yang dirasakan, mengambil waktu istirahat, dan mengelola waktu dengan baik berdasarkan skala prioritas. Selain itu, menyarankan untuk menerapkan diet sehat dan bergizi seimbang, mengurangi

konsumsi gula dan kafein, tidur cukup, dan melakukan aktivitas menyenangkan seperti hobi atau hal-hal yang disukai. Bantuan khusus dari profesional, seperti konsultasi psikologi atau *cognitive behavioral therapy* (CBT) juga dapat membantu mengelola stres yang cukup parah.

2.1.2.3. Tingkat Stres

Menurut (Handoko, 2022) dari beberapa gejala-gejala dari stres, maka akan muncul stres yang akan dibagi menjadi beberapa tingkatan berdasarkan keadaan stres yang dialami. Berikut tingkatan stres dibagi menjadi :

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang secara umum sering dihadapi oleh tiap individu misalnya tidur yang berlebihan, tugas yang menumpuk, dan mendapat kritikan dari orang lain. Stres ringan hanya berlangsung beberapa menit hingga jam. Ciri-ciri stres ringan antara lain: peningkatan semangat, kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan yang cepat, tiba-tiba sering lelah dan letih, terkadang adanya gangguan pada fisiologis seperti gangguan pada pencernaan. Stres pada tingkat ini sangat berguna dikarenakan dapat memicu individu untuk lebih termotivasi dan berusaha untuk menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan.

2) Stres Sedang

Stres sedang adalah stres yang dapat berlangsung lebih panjang jika dibandingkan dengan stres tingkat ringan. Stres sedang ini umumnya disebabkan oleh konflik antar rekan atau teman maupun kelompok.

3) Stres Berat

Stres berat adalah keadaan yang dialami individu dalam waktu berminggu-minggu hingga berbulan-bulan dan umumnya disebabkan oleh adanya konflik antar kekeluargaan, keadaan krisis ekonomi dalam keluarga, adanya penyakit kronis dan keadaan psikososial lainnya.

2.1.2.4. Refleksi Stress Pada Mahasiswa

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut (Hamzah & Rahmawati, 2020).

Stress akademik adalah tekanan akibat persepsi terhadap suatu kondisi akademi. Tekanan terjadi akibat ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan disebabkan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu (Efrianti, 2021). Menurut Putra (Praghlapati *et al.*, 2021) dalam stres akademik adalah pengalaman emosional yang negatif disertai oleh perubahan kimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirasakan sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber daya yang tersedia pada diri sendiri.

Mahasiswa mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif. Menurut Goff. A. M dalam (Hamzah & Rahmawati, 2020) peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Selain itu stres yang dirasa berat juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih.

Pada umumnya, stres disebabkan oleh beban yang terlalu banyak. Mengingat semakin waktu berjalan, semakin kompleks pula kehidupan manusia. Stres sendiri merupakan keadaan tertekan yang disebabkan oleh berbagai penyebab, baik penyebab internal maupun penyebab eksternal. penyebab internal antara lain, keadaan emosional, keadaan fisik, konflik, dan perilaku. Sedangkan penyebab eksternal terdiri atas, lingkungan, masalah ekonomi, dan masalah hukum. Stres dapat dialami oleh berbagai jenjang usia dan golongan. Pada

mahasiswa ditemukan berbagai penyebab yang dapat mendorong mahasiswa mengalami gangguan stres (K. S. Pertiwi, 2023).

Menurut (Gadzella *et al.*, 2012) terdapat 9 subkala yang menjadi faktor stres akademik :

1) Frustasi

Frustasi menjadi faktor stres akademik yang dirasakan mahasiswa dikarenakan mahasiswa merasa cemas, merasa terlambat untuk mencapai, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya yang dimiliki, kegagalan mencapai tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkannya kesempatan.

2) Konflik

Konflik dalam stres akademik akan timbul saat dihadapkan atas beberapa pilihan antara dua hal atau lebih seperti pemilihan dua atau alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.

3) Tekanan

Tekanan ini timbul karena adanya penilaian terhadap adanya persaingan dalam kegiatan akademik berkaitan dengan deadline pengumpulan tugas, beban kerja yang berlebihan, dan kompetensi.

4) Perubahan

Seperti waktu yang berubah begitu cepat, pengalaman yang tidak menyenangkan (trauma), serta gangguan untuk mencapai tujuan.

5) Pemaksaan Diri

Keinginan diri dapat menjadi faktor stres akademik dan akibat dari keinginan individu yang dapat membebani dirinya sendiri seperti keinginan berkompetisi, disukai oleh semua orang, khawatir dan cemas secara berlebihan, prokrastinasi, dan kecemasan mengadapi ujian.

6) Fisiologis

Diantaranya keluar keringat secara berlebihan, gemtar, pergerakan yang cepat, berbicara gagap, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah pada kulit, sakit kepala, mengalami radang sendi, pengurangan atau pertambahan berat badan secara drastis.

7) Emosi

Mahasiswa akan merasa ketakutan, merasa salah, marah dan merasa kesal atas apa yang dilakukannya.

8) Tingkah Laku

Reaksi ini berhubungan dengan perilaku mahasiswa jika siswa merasakan stres akademik, siswa mudah menangis, menyakiti diri, lebih sensitif, menyendiri, dan melakukan mekanisme pertahanan diri yang berlebihan.

9) Kognitif

Diantaranya bagaimana individu menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

2.1.2.5. Faktor Internal Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa

Faktor stress di kalangan mahasiswa menurut (Yusuf & Yusuf, 2020) dapat dipengaruhi beberapa faktor, yaitu sebagai berikut :

a. Self-efficacy

Stres dan *self-efficacy* adalah dua teori yang terkait erat. Keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* sangat berguna untuk menilai tekanan dari lingkungan. Stressor dinilai sebagai ancaman atau tantangan, dan *self-efficacy* individu lebih cenderung menilainya sebagai tantangan untuk dihadapi. Menurut Zajacova dalam (Rabbani & Wahyudi, 2023) menyatakan seberapa besar seseorang percaya akan dirinya sendiri dalam kemampuannya untuk menghadapi situasi tertentu

mempengaruhi apakah tugas tertentu dipersepsikan sebagai hambatan atau rintangan.

Sebuah penelitian oleh (Siregar & Putri, 2020) juga menemukan bahwa *self-efficacy* siswa yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih sedikit dan sebaliknya. *Self-efficacy* yaitu keyakinan diri seseorang atas kemampuan untuk melakukan tugas pembelajaran semisal bersiap dalam quis dan menulis tugas yang diberikan, menurut Zajacov dalam (Rabbani & Wahyudi, 2023).

b. Hardliness

Menurut Kobasa dalam (Yusuf & Yusuf, 2020) Kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Funk dan Houston dalam (Yolanda & Rahayuningsih, 2023) mengemukakan bahwa beberapa studi menemukan bahwa hubungan dari ketiga aspek dari *hardiness* merupakan suatu kesatuan dan ketiga aspek tersebut memiliki hubungan yang relative lemah.

Aspek-aspek tersebut meliputi:

1. Komitmen

Individu yang memiliki komitmen tinggi percaya bahwa kemampuan diri sendiri dan kepada apa yang mereka lakukan.

2. Kontrol

Kontrol merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya

3. Tantangan

Tantangan mengacu pada kecenderungan untuk memandang suatu perubahan sebagai insentif atau peluang untuk bertumbuh dan bukan merupakan suatu ancaman terhadap keamanan

c. Optimisme

Optimisme juga salah satu yang menjadi penyebab stres akademik. Dalam penelitian (Kencana & Muzzamil, 2022) mengemukakan bahwa bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka stres akademik akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya apabila optimisme nya rendah maka stres akademiknya menjadi tinggi.

d. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan aspek yang berarti dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Motivasi mendorong seseorang agar dapat meraih keberhasilan. Tentunya bagi mahasiswa motivasi berprestasi sangatlah penting karena dengan adanya motivasi berprestasi maka setiap mahasiswa akan terdorong untuk memiliki pencapaian yang lebih unggul dalam menempuh pendidikannya (Afdhal, 2020).

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Afdhal, 2020) dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Motivasi berprestasi memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik. Artinya motivasi berprestasi yang tinggi akan mengakibatkan peningkatan prestasi akademik mahasiswa kelas internasional program studi Pendidikan dan profesi dokter.
2. Stres memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi akademik. Artinya meningkatnya stres akan mengakibatkan menurunnya prestasi akademik. Sebaliknya menurunnya stress akan mengakibatkan meningkatnya prestasi akademik mahasiswa kelas internasional program studi Pendidikan dan profesi dokter.
3. Motivasi berprestasi memiliki pengaruh negatif terhadap stress. Artinya meningkatnya motivasi berprestasi akan mengakibatkan menurunnya stres. Sebaliknya menurunnya motivasi berprestasi akan mengakibatkan meningkatnya stres mahasiswa

e. Prokrastinasi

Menurut Purnama & Muis dalam (G. A. Pertiwi, 2020) Prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam penyelesaian tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan atau menunda mengerjakan tugas hingga batas deadline pengumpulan. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

2.1.2.6. Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa

Faktor stres kalangan mahasiswa dapat dipengaruhi beberapa faktor eksternal, yaitu sebagai berikut :

a. Dukungan Sosial

Menurut Cohen dalam (Lestari *et al.*, 2023) Bentuk dukungan sosial sebagaimana terbagi menjadi beberapa yaitu, dukungan penilaian yang dapat berupa bantuan nasehat untuk menjadi solusi permasalahan yang dihadapi agar membantu menurunkan stres. Dukungan nyata yang dapat berupa tindakan atau bantuan yang dilakukan secara langsung dalam menyelesaikan suatu masalah. Dukungan harga diri yang dapat berupa dukungan yang diberikan oleh suatu individu terhadap perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para individu maupun anggota kelompoknya mempunyai dukungan yang berkaitan dengan self-esteem seseorang. Dukungan milik yaitu berupa dukungan yang menyatakan perasaan diterima pendapatnya oleh seseorang secara individu maupun kelompok.

Terdapat aspek-aspek dukungan sosial, menurut Sarafino & Smith dalam(Yolanda & Rahayuningsih, 2023) dibagi menjadi :

1) Dukungan Emosional (*Esteem Support*)

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

2) Dukungan Instrumental (*Tangible Support*)

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, yang dapat berupa jasa, waktu atau material berupa uang, barang, dan lain-lain.

3) Dukungan Informatif (*Informational Support*)

Dukungan Informatif mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik.

4) Dukungan Persahabatan

Dukungan persahabatan mencakup kesediaan waktu orang lain untuk menghabiskan waktu atau bersama dengan individu. Dengan demikian akan memberikan rasa keanggotaan dari suatu kelompok yang saling berbagi minat dan melakukan aktivitas sosial bersama.

2.1.2.7. Edukasi Sebagai Penanganan Stress

Edukasi sebagai pencegahan stress telah menjadi pergerakan yang semakin berkembang dalam masyarakat modern, memberikan dampak positif yang menginspirasi. Peningkatan kesadaran akan pentingnya mengelola stres memberdayakan individu dan komunitas untuk mengambil kontrol atas kesehatan mental dan fisik mereka. Dari tingkat individual hingga komunitas, upaya ini telah signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, dengan peningkatan kualitas hidup sebagai dampak yang paling terlihat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang identifikasi dan penanganan faktor-faktor stres, individu dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan sehari-hari, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berdaya bagi semua orang (Purnawinadi & Vike Lotulung, 2024).

2.1.3. Edukasi

2.1.3.1. Pengertian Edukasi

Pengertian edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Proses edukasi ini dalam kehidupan sehari – hari lebih dikenal dengan sebutan proses belajar. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu (Finthariasari *et al.*, 2020).

Pendidikan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberi dorongan terhadap

pengarahan diri (*self direction*), aktif memberikan informasi-informasi atau ide baru (Mahendra *et al.*, 2019).

2.1.3.2. Tujuan Edukasi Kesehatan

Menurut Eliana dalam (Sitorus *et al.*, 2020) bila dilihat dari berbagai pengertian diatas maka tujuan pendidikan kesehatan yang paling pokok adalah:

- 1) Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- 2) Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

2.1.4. Stoikisme

Stoikisme merupakan aliran filsafat yunani yang saat ini digemari oleh banyak orang. Namanya mulai mencuat ke permukaan. Anak-anak muda memabaca literatur tentang Stoikisme yang dianggap berguna sebagai bantuan untuk mencapai hidup bahagia. Ketenangan batin yang dicari oleh manusia saat ini digunakan untuk menghadapi era modern yang berkembang pesat (Billyarto, 2022).

2.1.4.1. Sejarah Stoikisme

Menurut Nawawi dalam (Raden Arfan, 2022) Stoikisme atau Filosofi Stoa didirikan oleh Zeno, yang lahir di Siprus (336-264 SM). Pemikiran ini disebut Stoa karena pengajarannya adalah di teras teras bangunan, tidak dibangunan utamanya. Setelah Zeno, muncullah Antisthenes (Stoic Abad Pertengahan), tetapi karakter Stoa baru mencapai puncaknya pada periode Romawi (50- 200 SM) dengan tokohnya Seneca dan Kaisar Marcus Aurelius.

Stoikisme kemudian meredup pada awal abad ke-4, ketika kekaisaran Romawi mengadopsi agama Kristen sebagai agama resmi negara. Namun, pada abad ke-21, filsafat ini kembali populer di dunia barat dengan terbitnya banyak buku dan presentasi yang diperkenalkan kembali ke publik, seperti karya-karya

dari William Irvine, Tim Ferris, Ryan Holiday, dan Massimo Pigliucci. (Nurnajmuddin *et al.*, 2024).

2.1.4.2. Stoikisme Dalam Kehidupan Modern

Meskipun Stoikisme telah dikembangkan beribu tahun yang lalu, aliran stoisisme masih bisa diterapkan dalam kehidupan modern saat ini.(K. S. Pertiwi, 2023) Stoicisme adalah ajaran yang membantu mengolah emosi seseorang dalam menghadapi konflik psikologis yang dialaminya dengan mengubah pola pikir dari sudut pandang filosofis guna mencapai kehidupan yang tenang dan selaras dengan alam (Zuhrotul & Purwaningsih, 2024).

Stoikisme merupakan sebuah seni hidup untuk mencapai kebahagiaan. Pandangan stoisisme memiliki prinsip dasar yaitu penyesuaian diri dengan alam. Menurut (Manampiring, 2019) dalam buku Filosofi Teras disebutkan bahwa manusia harus “hidup selaras dengan alam”. Artinya, perbuatan yang baik adalah perbuatan yang sesuai dengan hukum alam yang ada. Dalam hal ini, manusia harus mengedepankan nalar atau rasionalitas. Hal itulah yang membedakan manusia dengan binatang. Seorang manusia harus bisa berpikir secara rasional dengan menggunakan akal dan berpikir jernih. Idealnya manusia adalah yang bisa mengesampingkan nafsunya, memiliki ketenangan batin, dan juga hidup selaras dengan alam. Sebaliknya, ketika manusia tidak bisa menundukkan hawa nafsunya, maka individu tersebut tidak rasional. Ketika manusia dapat hidup menyesuaikan apa yang menjadi kodratnya, mengendalikan diri, mandiri dalam mengendalikan emosi, hal inilah yang akan mendatangkan kebahagiaan juga yang mendefinisikan seseorang yang bernilai (Wijaya & Ediyono, 2023).

(Theo, 2021) dalam jurnalnya menganggap bahwa ajaran-ajaran Stoikian terasa relevan untuk masyarakat masa kita dewasa ini. Di era Yunani dan Romawi, ajaran ini tumbuh dan berkembang di masa peperangan dan krisis. Meski kita tak sedang terlibat perang fisik dengan negara mana pun, banyak dari kita sedang “berperang” di media sosial. Berdebat, saling beda pendapat, menyebar hoax dan fake news, bahkan mem-bully sudah menjadi makanan sehari-hari. Di dunia nyata, beban hidup pun terasa kian berat. Kita dilanda stres di jalan akibat macet, di kantor beban pekerjaan yang menumpuk, belum lagi harus

menghadapi bos dan politik kantor. Terpaksa ikut kegiatan sana-sini. Waktu dengan keluarga juga kurang. Belum lagi harus menghadapi persoalan ekonomi akibat segala harga kebutuhan pokok naik, sementara gaji tak ikut naik. Bagi yang berstatus mahasiswa maupun pelajar keadaannya tak lebih baik. Tekanan orangtua untuk mengejar nilai, stres saat mengerjakan tesis sampai persoalan pribadi dengan pacar atau teman.

2.1.4.3. Stoikisme Dalam Berkehidupan Mahasiswa

Dalam kasus yang dihadapi oleh mahasiswa, paling dominan adalah stres dikarenakan nilai tugas yang menurun dan nilai IPK yang menurun. Maka menurut filosofi stoikisme sebagai mahasiswa dapat menemukan titik kebahagiaan dan terlepas dari stress yang dihadapi. Manusia tidak dapat mengendalikan hasil, tetapi dapat mengendalikan pemikiran dan emosinya. Hal tersebut memperkirakan mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres mereka ketika IPK mereka turun atau tugas yang mendapat nilai yang kurang bagus. Dengan begitu mahasiswa dapat menemukan kedamaian dan berpikir positif ketika menerima hasil tersebut (Bunga Anggraini, 2021).

Dalam buku *Stoic Week For Students Handbook* yang ditulis oleh (Polat *et al.*, 2021) terdapat beberapa strategi untuk menerapkan stoikisme selama seminggu untuk mahasiswa dengan mengkategorikan hari senin sebagai emosi, selasa sebagai ketahanan, rabu sebagai nilai persahabatan, kamis sebagai alam dan masyarakat, jumat sebagai identitas dan karakter. Untuk sabtu dan minggu mengevaluasikan penerapan selama lima hari tersebut.

2.1.4.4. Penerapan Kebijaksanaan Stoikisme Dalam Menangani Stress

Ada dua prinsip yang menjadi dasar pada stoicisme, yakni *dikotomi kendali* dan *trikotomi kendali*. Dikotomi kendali ini menegaskan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini dibagi menjadi dua, sesuatu yang bisa kita kendalikan dan sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan. Sesuatu yang dapat kita kendalikan misalnya sudut pandang, tujuan kita, keinginan kita, dan pikiran kita. Sedangkan sesuatu yang tidak bisa kita kendalikan adalah penilaian orang lain, perlakuan orang lain, nilai, popularitas, kekayaan, cuaca, dan lain sebagainya. Kebahagiaan sejati datangnya dari dalam diri kita, dan kita tidak bisa

mengandalkan sesuatu yang ada di luar kendali kita seperti kekayaan, popularitas, opini orang lain karena hal tersebut tidaklah rasional. Seringkali seseorang merasa sedih teramat dalam karena gagal. Efek panjang dari rasa sedih tersebut adalah stress. Sedangkan, trikotomi kendali membagi tiga hal : Sesuatu yang bisa dikendalikan, sesuatu yang tidak bisa dikendalikan, dan sesuatu yang sebagian bisa dikendalikan dan sebagian lagi tidak bisa dikendalikan (Wijaya & Ediyono, 2023).

Dalam buku *Filosofi Teras* (Manampiring, 2019) langkah-langkah yang bisa diambil saat merasakan emosi negatif, dapat disingkat menjadi S- T-A-R (*Stop, Think & Assess, Respond*) :

1. *Stop* (Berhenti)

Dapat diketahui saat emosi negatif muncul, kita berhenti dulu dan tidak terbawa efek tersebut. Strategi ini dapat dilakukan semua jenis emosi negatif termasuk stres, curiga, frustasi, sedih, marah, dan benci.

2. *Thinks and Asses* (Pikirkan dan Menilai)

Setelah berhenti sejenak emosi negatif dalam diri kita dan dapat berpikir secara rasional maka individu telah dijauhkan dari mengikuti emosi.

3. *Respond* (Respon)

Sesudah kita menggunakan nalar kita secara rasional dalam melihat situasi disekitar kita barulah kita mengambil tindakan atau reaksi apa yang akan kita lakukan. Reaksi dapat berupa reaksi verbal dan non verbal, harapnya setelah kita mengamati keadaan baik-baik saja tindakan kita akan terbebas dari pengaruh efek negatif yang mengedepankan prinsip bijak, adil, rasional, dan berani. Menurut (Manampiring, 2019) pola pikir ini dapat diterapkan pada keadaan apapun, salah satunya stress.

2.1.4.5. Fungsi Kebijaksanaan Stoikisme dalam Pencegahan Stress

Terdapat beberapa fungsi kebijaksanaan stoikisme dalam pengendalian stress :

- 1) Mengendalikan Kesusaahan dan Masalah

Menurut Setyabudi dalam (Hermawan, 2022) Stress datang dari berbagai faktor salah satunya kita kurang siap menghadapi masalah yang datang pada diri kita. Shakespeare pernah mengatakan bahwa “*There is nothing either good or bad, but thinking make it so*” tidak ada hal baik atau buruk, pikiran kita yang menjadikannya baik atau buruk. Stoikisme juga membantu menghadapi hal-hal yang sepele atau peristiwa yang besar, karena anggapan kita akan kejadian ada sepenuhnya pada kendali kita, maka sepenuhnya kita dapat merekonstruksi ulang setiap permasalahan yang sulit.

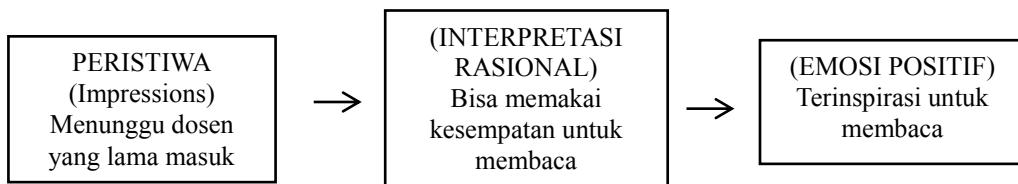
2) Mengendalikan Interpretasi personal dan persepsi

Menurut (Manampiring, 2019) mengemukakan pada dasarnya semua emosi negatif yang terjadi pada diri kita, dipicu oleh penilaian, opini, persepsi kita pada masalah atau problem yang datang. Sumber utamanya adalah nalar/rasio berpikir kita. Stoikisme melihat banyak skali emosi negatif yang datang berasal dari anggapan otomatis kita terhadap suatu masalah.



**Gambar 2. 1 Mengendalikan Interpretasi Personal dan Persepsi
(Manampiring, 2019)**

Inilah yang dimaksud stoikisme, bahwa kita bisa mengendalikan rasa cemas, khawatir, terutama stres. Maka dari itu, kita bisa menginterpretasikan sebuah peristiwa secara rasional.



Gambar 2. 2 Contoh Mengendalikan Interpretasi (Manampiring, 2019)

Dari contoh diatas dapat dijelaskan bahwa dengan waktu menunggu dosen yang lama masuk bukan menjadi sebuah masalah yang memicu rasa akesal atau marah. Ketika kita mengendalikan masalah ini, hati akan terasa lebih tenang dan aman. Pengendalian ini dapat diterapkan pada masalah lain tak terkecuali

persoalan pengendalian interpretasi merupakan hal yang dapat dilatih dalam diri kita melalui kebiasaan melakukannya pada setiap peristiwa maka akan terbiasa.

3) Memperkuat Mental

Rasa khawatir yang terlalu cepat akan sesuatu yang belum terjadi akan menyebabkan kita stress lebih cepat. Sehingga dalam stoikisme menciptakan sebuah imunisasi mental supaya mental kita menjadi lebih kuat dalam menghadapi stress yaitu *Premeditation Molarum* atau memikirkan hal-hal buruk (Vogt, 2021).

2.1.4.6. Efek Stoikisme terhadap pencegahan stress

Penerapan filosofi stoikisme dalam pencegahan stress pada mahasiswa menjadi penting karena dapat membantu mereka menghadapi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan mahasiswa dengan bijaksana. Melalui pendekatan stoikisme, mahasiswa dapat mengetahui untuk menerima hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, mengendalikan stress mereka, dan menjaga ketenangan pikiran dalam menghadapi situasi yang sulit.

Menurut penelitian (Dzulfikar & Prasetya, 2023) nilai-nilai kebijakan filosofi stoikisme terhadap pencegahan stress adalah sebagai berikut :

1. *Empowerment* (Nilai Pemberdayaan)

Penerapan nilai pemberdayaan dalam pencegahan stress dengan pendekatan humanis memungkinkan mereka untuk merasa memiliki kendali dan kekuatan dalam menghadapi tekanan.

2. *Self-growth* (Nilai Peningkatan Diri)

Nilai ini menjadi penting dalam pencegahan stress. Karena melibatkan untuk mendorong individu agar terus berkembang, belajar dari pengalaman stress dan melihat berbagai tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dalam potensi mereka.

3. Emotional Connection (Nilai Keterhubungan Emosional)

Penerapan pada nilai ini dalam pencegahan stress dapat melibatkan pembangunan hubungan yang penuh empati dan saling mendukung. Karena memungkinkan bagi individu untuk berbagi pengalaman dan emosi mereka dengan orang lain, mencari dukungan sosial, dan merasa didengar dan dihargai.

4. Self-Acceptance (Nilai Harga Diri)

Nilai ini menjadi kunci dalam pencegahan stress, karena melibatkan penerimaan dan menghargai diri sendiri tanpa syarat, termasuk dalam situasi stres. Dengan memupuk nilai harga diri, individu dapat mengembangkan ketahanan emosional; dan menghadapi stress dengan lebih baik, tanpa merasa terlalu terbebani oleh ekspektasi diri yang berlebihan.

2.1.4.7. Kelebihan dan Kekurangan Stoikisme

Kelebihan dari stoikisme adalah relevan dengan kesehatan mental, karena dapat membantu individu mengelola emosi negatif dan menumbuhkan emosi positif. Filosofi stoikisme mengajarkan bahwa seseorang tidak bisa mengendalikan situasi eksternal, tetapi bisa memutuskan bagaimana menjalani hidup untuk mencapai kebahagiaan sejati. Dan kelebihan stoikisme terletak pada kemampuannya untuk memberikan kerangka kerja praktis yang membantu individu menjalani kehidupan yang lebih tenang, bijaksana, dan bermakna. Melalui pengembangan ketahanan emosional, peningkatan kemampuan pengambilan keputusan, dan pengelolaan stres yang lebih baik, stoikisme menawarkan alat yang relevan dan efektif untuk menghadapi tantangan hidup modern. (Kirani & Ediyono, 2023).

Sedangkan kekurangan dari stoikisme yaitu meskipun stoikisme sangat membantu, beberapa pendapat mengatakan bahwa filosofi ini juga sangat berisiko jika dalam penerjemahan prinsipnya terdapat kesalahan. Fokus pada penerimaan dan pengendalian diri bisa menyebabkan isolasi emosional serta kurangnya dorongan untuk menghadapi ketidakadilan sosial dan politis. Selain itu, pengendalian diri yang berlebihan bisa mengabaikan kenikmatan hidup, dan penekanan pada tanggung jawab individu kadang mengesampingkan faktor

eksternal yang mempengaruhi kondisi seseorang. Maka dari itu dalam penerapannya, individu harus benar-benar mengerti dengan dasar prinsip yang disebarluaskan oleh filsuf-filsuf pengembang stoisme (K. S. Pertiwi, 2023).

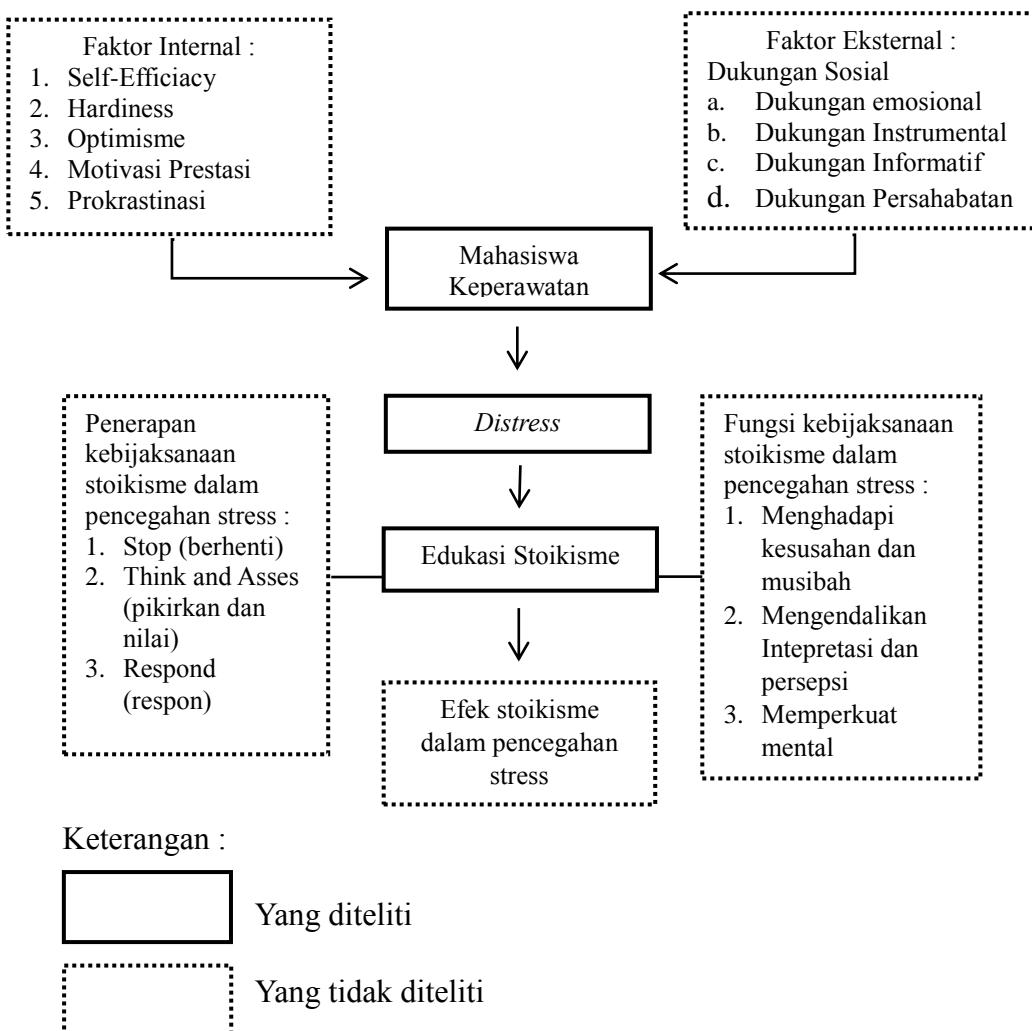
2.2. Riset Yang Berhubungan

Sebagai seorang penulis penelitian ada baiknya jika kita memiliki rujukan penelitian atau riset yang berhubungan guna menjadi acuan dalam penelitian yang sekarang. Maka dari itu penulis mendapatkan beberapa penelitian atau riset yang berhubungan dengan penelitian yang sedang diteliti oleh penulis yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. 1

NO	Peneliti/tahun	Judul	Hasil
1	(K. S. Pertiwi, 2023)	Penerapan Aliran Stoikisme Terhadap Pencegahan Stress Pada Mahasiswa	Dikarenakan metode yang dilakukan untuk membuat tulisan ini hanya studi pustaka dan analisis kualitatif deskriptif, tidak ada data nyata yang didapatkan.
2	(Al-Bariq & Ichwan, 2023)	Stoikisme dalam Kehidupan Bermahasiswa : Menghadapi tantangan dan Menemukan Ketenangan	Menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress, pengelolaan emosi, ketahanan, pengetahuan dan penerapan stoikisme. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya interpretasi atau pendekatan yang sesuai guna untuk mencegah stres.
3	(Rerung <i>et al.</i> , 2022)	Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Universitas Malahayati	Hasil analisis data bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati
4	(Rabbani & Wahyudi, 2023)	Pengaruh Academic <i>Self-Efficacy</i> terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Academic Self-Efficacy</i> memiliki pengaruh terhadap Stress akademik dan memiliki besar pengaruh 44,4%.
5	(Suharsono & Anwar, 2020)	Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa	Hasil penelitian menggambarkan bahwa mahasiswa yang dalam kategori stres sedang sebanyak 55%, sebanyak 45 % dalam kategori stres rendah, dan tidak ditemukan tingkat stress yang dalam kategori tinggi. Adapun Penyesuaian diri mahasiswa dalam kategori sedang sebanyak 88%, sebanyak 11% berada pada level penyesuaian diri rendah, dan 1% yang berada pada level tinggi.

2.3. Kerangka Teori

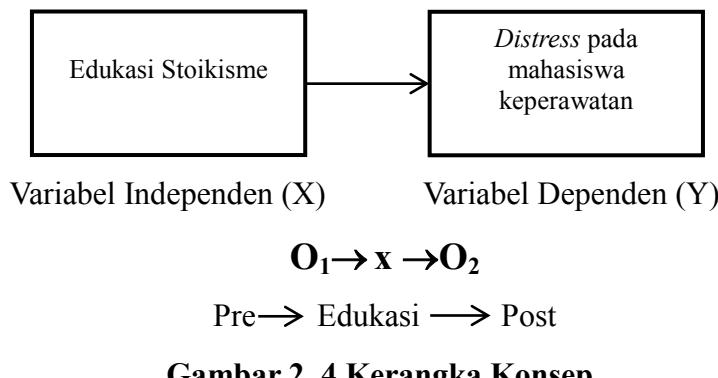


Gambar 2. 3 Kerangka Teori

Sumber : (Yusuf & Yusuf, 2020), (Suharsono & Anwar, 2020), (Black *et al.*, 2014), (Fernandes *et al.*, 2023), (Manampiring, 2019), (Hermawan, 2022), (Dzulfikar & Prasetya, 2023)

2.4. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan pada tinjauan teori serta masalah penelitian maka dapat disusun kerangka konsep penelitian dengan menggunakan beberapa variabel sebagai berikut :



Gambar 2. 4 Kerangka Konsep

2.5. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris (Sugiyono, 2019).

H_a : Adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024.

H_o : Tidak adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon tahun 2024.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Dimana desain ini terdapat *pretest* sebelum perlakuan. Sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

**Gambar 3. 1 Desain Penelitian
*One-Group Prestest-Posttest Design***

Keterangan:

O_1 = Nilai *Pretest* (Sebelum diberi edukasi aliran stoikisme)

X = Edukasi stoikisme

O_2 = Nilai *Posttest* (Sesudah diberi edukasi aliran stoikisme)

Dalam pelaksanaan eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design* penelitian eksperimen dengan cara memberi tes sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa. Setelah itu diberikan dengan pendekatan stoikisme, jika perlakuan sudah diberikan maka selanjutnya diberikan tes akhir untuk mengukur pencegahan stress pada mahasiswa setelah diberi perlakuan (*posttest*).

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah tingkat 1 dan 4 mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon yang berjumlah 400 Mahasiswa.

3.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.

Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling* adalah proses pengambilan sampel melalui cara pembagian populasi ke dalam strata, memilih sampel acak setiap stratum, dan menggabungkannya untuk menaksir parameter populasi.

Pengambilan sampel yang akan ditentukan dalam penelitian ini menggunakan rumus k, yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{(z\alpha + z\beta)^2 \pi}{(P_1 - P_2)^2}$$

$$n = \frac{(1,64 + 0,84)^2 \times 0,38}{(0,6 - 0,4)^2}$$

$$n = \frac{(2,48)^2 \times 0,38}{(0,2)^2}$$

$$n = \frac{6,1504 \times 0,38}{0,04}$$

$$n = \frac{2,337152}{0,04}$$

$$n = 58,4288$$

(dibulatkan menjadi 62)

Keterangan :

n = Jumlah subjek

Alpha (α) = Kesalahan tipe satu, Nilainya ditetapkan peneliti.

$Z\alpha$ = Nilai standar alpha 5% hipotesis satu arah, yaitu 1,64

Beta (β) = Kesalahan tipe dua. Nilainya ditetapkan peneliti.

$Z\beta$ = Nilai standar beta 20% yaitu 0,84

P_1 = Proporsi yang diketahui 0,6.

$P_1 - P_2$ = Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna antara pengukuran pertama, ditetapkan sebesar = 0,2

P_2 = Proporsi yang diketahui untuk pengukuran $0,6+0,2=8$

$\pi = 0,38$

Berdasarkan hasil perhitungan sampel di atas, jumlah sampel yang diperlukan adalah 62 mahasiswa. Dari 62 mahasiswa tersebut dilakukan pengambilan sampel dengan teknik *Stratified Random Sampling* dengan menggunakan rumus $ni : \frac{Ni}{N} \times n$

Keterangan:

n = Sampel

ni = Sampel strata

Ni = Populasi Strata

N = jumlah Populasi keseluruhan

Tingkat	Jumlah Mahasiswa	Sampel yang diambil
Tingkat 1	140	21
Tingkat 2	94	14
Tingkat 3	71	12
Tingkat 4	95	15

Dimana informasi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi yang sesuai dengan tujuan penelitian :

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa prodi ilmu keperawatan tingkat 1-4
- 2) Mahasiswa prodi ilmu keperawatan yang bersedia menjadi informan dan mengikuti dari awal sampai akhir
- 3) Informan merupakan mahasiswa aktif di prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon

Kriteria ekslusi pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa prodi ilmu keperawatan yang memiliki diagnosa terkait *mental illness* atau kesehatan mental

Penentuan besarnya sampel dapat dilakukan peneliti dengan berbagai pertimbangan dan mengenai jumlah sampel maka dapat dihitung menggunakan berbagai rumus perhitungan besar sampel yang telah dipelajari.

3.3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini akan dilakukan melalui Zoom Meeting.

3.4. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan dari bulan Juli sampai Agustus.

3.5. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya. Variabel *independent* pada penelitian ini adalah Edukasi Stoikisme (X).

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel *Dependent* pada penelitian ini adalah Tingkat Stress (Y).

3.6. Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Dependen Edukasi stoikisme	Menurut filosofi stoikisme sebagai mahasiswa dapat menemukan titik kebahagiaan dan terlepas dari stres yang dihadapi. Manusia tidak dapat mengendalikan hasil, tetapi dapat mengendalikan pemikiran dan emosinya.	SOP Psikologis Stoik (Irvine, 2009).	Teknik SOP	Mengikuti/Tidak mengikuti	-
Independen Tingkat Stress	Stres dapat dialami oleh berbagai jenjang usia dan golongan. Pada mahasiswa ditemukan berbagai penyebab yang dapat mendorong mahasiswa mengalami gangguan stres. Menurut (Gadzella <i>et al.</i> , 2012) terdapat 9 subskala yang menjadi faktor stres akademik :	Mengisi kuesioner dengan menggunakan <i>Gadzela Student – Life Stress Inventory (S-LSI)</i> dengan 51 item pada 9 subskala	Kuesioner	3= Stres Berat 2= Stres Sedang 1 = Stres Ringan	Ordinal

Tabel 3. 1

3.7. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati dan digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian penelitian dapat berupa tes dan non test.

Instrumen pendekatan stoikisme dari penelitian ini menggunakan Standar Operasional Prosedur dengan menerapkan teknik psikologis Stoikisme yang didapat dari buku *A Guide to The Good Life: The Ancient of Stoic Joy* karya

(Irvine, 2009). Sedangkan untuk alat ukur tingkat stres, menggunakan skala *Gadzella Student – Life Stress Inventory (SL-SI)* dengan 51 pernyataan.

Standar Operasional Prosedur dengan menerapkan teknik psikologis Stoikisme yang didapat dari buku *A Guide to The Good Life: The Ancient of Stoic Joy*. Dalam buku tersebut (Irvine, 2009) menyebutkan ada lima teknik psikologis stoikisme, yaitu visualisasi negatif, dikotomi kendali, *fatalisme*, *self-denial*, dan meditasi.

Student-Life Stress Inventory (SLSI) dikembangkan oleh (Gadzella *et al.*, 2012). Instrumen ini terdiri atas 51 item dimana terdapat dalam kategori sumber stres terdapat tujuh item pada subskala frustasi, tiga item pada subskala konflik, empat item pada subskala tekanan, tiga item pada skala perubahan, dan enam item pada subskala pemaksaan diri. Adapun dalam kategori reaksi terhadap stres pada subskala reaksi fisiologis terdapat 14 item, empat item pada subskala reaksi emosi, delapan item pada subskala tingkah laku, dan dua item pada subskala reaksi kognitif. Kuesioner ini memiliki 2 kategori yaitu stressor (tekanan dan perubahan) dan Reaksi terhadap stressor (psikologis, emosional, perilaku, dan kognitif). Responden menanggapi kuesioner dengan menilai setiap item menggunakan skala 5 poin dalam format Skala *Likert* dengan 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = selalu. Nilai untuk masing-masing dari delapan kategori pertama dijumlahkan dan dicatat. Nilai untuk kategori terakhir (kognitif) terlebih dahulu dibalik kemudian dijumlahkan dan dicatat. Untuk mendapatkan skor total inventaris, nilai yang tercatat untuk sembilan kategori ditambahkan.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangka pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner juga merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan standar operasional prosedur teknik psikologis stoikisme dan kuesioner yang dibagikan secara

langsung sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner berisi pernyataan yang diisi oleh responden berdasarkan edukasi dengan pendekatan aliran stoikisme terhadap pencegahan stres. Jawaban dari responden akan dikumpulkan, setelah selesai kuesioner dikumpulkan kembali pada peneliti, lalu ditabulasi, dipresentasikan dan dianalisis.

3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas

3.8.1. Uji Validitas

Validitas adalah mengukur sejauh mana instrument dapat digunakan. Instrumen tidak dapat secara sah digunakan jika tidak konsisten dan tidak akurat. Instrumen yang mengandung terlalu banyak kesalahan ketika uji validitas, tidak dapat digunakan pada sebuah penelitian.

Dalam instrumen *Student-Life Stress Inventory (SL-SI)*, peneliti tidak melakukan uji validitas karena mengadopsi dari penelitian (Praghlapati et al., 2021) dan diperoleh komponen dan indikator yang membentuk konstruk stres akademik dianggap sebagai valid dan dapat diandalkan. Komponen yang paling dominan dan mampu berefleksistres akademik adalah kognisi dengan *loading factor* 0,813.

3.8.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas sebuah instrument adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan apabila fakta dapat diukur dan diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena mengadopsi dari penelitian (Praghlapati et al., 2021). Hasil uji reliabilitas untuk kuesioner *Gadzella Student-life Stress Inventory* yang sudah valid menunjukkan nilai *cronbach alpha* 0,788. Maka pernyataan ini dibuktikan reliabel.

3.9. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat penting dalam melakukan penelitian. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan data melalui penyuluhan dan lembar kuesioner. Data yang dikumpulkan bersifat angka-angka statistik yang dapat dikuantifikasi, berbentuk-

berbentuk variabel-variabel dan operasionalisasinya menggunakan skala pengukuran ordinal.

1. Mempersiapkan materi dan konsep teori yang mendukung.
2. Meminta surat perizinan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon untuk melakukan penelitian di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
3. Surat perizinan yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan akan diserahkan kepada Kaprodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon untuk mengambil data awal pada Studi Pendahuluan dan melakukan penelitian di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
4. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing.
5. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui *interview* dan observasi dalam menemukan fenomena masalah yang terjadi ketika studi pendahuluan
6. Peneliti menentukan calon responden yang akan diteliti sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi, selanjutnya peneliti menjelaskan manfaat dan tujuan penelitian. Sebelum mengisi lembar kuesioner, peneliti mengingatkan kepada mahasiswa untuk mengisi *Inform Consent* atau lembar persetujuan untuk menjadi responden serta menjamin kerahasiaan data responden.
7. Peneliti memberikan kuesioner *Gadzella Student – Life Stress Inventory (SL-SI)* untuk pre-test dan menjelaskan kemudian responden mengisi kuesioner selama 10-25 menit, responden yang telah mengisi kuesioner tersebut dikumpulkan pada hari tersebut.
8. Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti mengadakan Zoom Meeting untuk mengadakan materi tentang Stoikisme beserta penerapannya yang akan dijelaskan oleh Psikolog.
9. Kuesioner yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengecekan mengenai data atau identitas responden yang telah diisi, kemudian melakukan pengolahan dan menganalisis data dengan uji statistik. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan program SPSS (*Statistical Package of Social Science*).

10. Setelah responden diberi perlakuan menggunakan *Stoic Week Handbook for Students* selama 1 minggu, peneliti memberikan kuesioner *Gadzella Student – Life Stress Inventory (SL-SI)* untuk pengukuran post-test dan menjelaskannya kembali cara mengisi kuesioner tersebut. Kemudian setelah responden selesai mengisinya, kuesioner tersebut dikumpulkan kembali ke peneliti pada hari tersebut.
11. Kuesioner yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengecekan mengenai data atau identitas responden yang telah diisi, kemudian melakukan pengolahan dan menganalisis data dengan uji statistik. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan program SPSS (*Statitical Package of Social Science*).
12. Penyusunan laporan meliputi pembahasan hasil penelitian.

3.10. Analisis Data

3.10.1. Persiapan

Memeriksa kelengkapan identitas responden dan isian data dalam instrumen.

3.10.2. Tabulasi

Memberi skor, kode, mengubah jenis data ssuai dengan analisis yang dilakukan dengan menggunakan sistem operasi komputer atau secara manual, pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumuss atau sistem operasi komputer yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.10.3. Analisa Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah suatu sampel data atau populasi ini memiliki distribusi normal atau tidak.

Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-smirnov* dalam SPSS karena lebih dari 50 sampel. Ada penelitian ini data pre-test dan post test

terdistribusi normal jika nilai probabilitas (*sig*) $>0,05$ dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal, jika nilai probabilitas (*sig*) $<0,05$ dapat diartikan bahwa data tidak berdistribusi normal (Santoso, 2019).

2) Analisis Univariat

Analisis Univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat bisa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji.

Angka hasil pengukuran dapat ditampilkan dalam bentuk angka atau sudah diolah menjadi persentase, ratio, prevalensi. Ukuran tendensi sentral meliputi perhitungan mean, median, dan modus. Penyajian data dapat dalam bentuk narasi, tabel, grafik, diagram, maupun gambar. Kemiringan suatu data erat kaitannya dengan model kurva yang dibentuk data.

3) Analisis Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan satu sama lain. Analisis bivariat juga ditujukan untuk menguji hipotesis penelitian. Apabila skala datanya ordinal atau nominal, dengan kata lain bukan interval atau rasio, maka disebut uji komparatif non parametris.

Berdasarkan penelitian dalam penelitian ini yaitu edukasi stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk mengetahui hal tersebut, apabila data berdistribusi normal peneliti melanjutkan dengan uji *Paired sample T-test* dan apabila data berdistribusi tidak normal maka akan dilakukan perhitungan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranked Test*. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% jika p value $< 0,05$ maka hipotesis H_a diterima, dan sebaliknya jika p value $> 0,05$ maka hipotesis H_a ditolak.

3.11. Etika Penelitian

Etika dalam penelitian adalah suatu status hubungan antara peneliti dengan partisipan, dimana masing-masing pihak mempunyai hak dan kewajiban yang harus diakui dan dihargai oleh masing-masing pihak tersebut. Etika penelitian

mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek dan sesau yang dihasilkan peneliti untuk masyarakat. Penelitian yang melibatkan manusia atau hewan harus memperhatikan masalah etika. Etika adalah prinsip yang mempengaruhi tindakan seseorang. Beberapa prinsip penelitian pada manusia yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut :

1) *Inform Consent*

Inform Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Inform Consent* ini diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah supaya subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Setelah mendapatkan informasi yang jelas dan menandatangani formulir yang disediakan artinya subjek menerima untuk dilakukan penelitian. Bila subjek menolak penelitian, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati haknya.

2) *Anonymity dan Confidentiality*

Anonymity merupakan asas yang digunakan untuk menjaga kerahasiaan identitas informan dengan cara tidak mencantumkan nama lengkap pada lembar alat ukur dan cukup menggunakan kode atau inisial saja serta pendokumentasian berupa foto yang akan disensor.

3) *Benefience dan non malefience*

Merupakan asas yang digunakan untuk mengutamakan kebaikan dan tidak merugikan informan. Peneliti ini harus mengusahakan manfaat dengan sebaik mungkin dan meminimalisirkan kerugian bagi setiap orang yang terlibat dalam penelitian yang dilakukan.

4) *Justice*

Dalam penelitian ini peneliti memperlakukan semua responden dengan adil, tanpa membeda-bedakan satu sama lain. Peneliti akan memperlakukan responden sesuai dengan desain peneliti dan tujuan penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada BAB IV, menguraikan dan menjelaskan tentang interpretasi hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil penelitian yang ditampilkan sesuai dengan tujuan penelitian dan disajikan dengan menampilkan analisis univariat dan analisis bivariat berbentuk tabel dan penjelasannya. Pada bagian pembahasan interpretasi hasil penelitian dilakukan dengan membandingkan hasil dari temuan penelitian dengan tinjauan pustaka yang telah dijelaskan pada BAB II. Keterbatasan penelitian dijelaskan dengan membandingkan proses penelitian yang telah dilakukan dengan kondisi yang seharusnya dapat tercapai.

4.1. Hasil Penelitian

Bab ini menjelaskan hasil penelitian yang dilakukan melalui Zoom Meeting. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Juli – 4 Agustus 2024 dengan subjek penelitian ini adalah mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon yang berjumlah 62 Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon.

Hasil penelitian akan disajikan dalam dua bagian yaitu hasil analisis univariat dan analisis bivariat. Berikut uraian hasil penelitian yang telah dilakukan:

1) Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian terhadap pencegahan stress pada mahasiswa di prodi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon yang berjumlah 62 Responden. Dapat diperoleh hasil distribusi frekuensi meliputi jenis kelamin, usia, dan tingkatan semester. Disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 1
Hasil Distribusi Frekuensi Karektersitik
Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia,
Tingkatan Semester

Jenis Kelamin			
No.	Responden	Frekuensi	Percentase %
1	Laki-laki	17	27,4
2	Perempuan	45	72,6
	Total	62	100,0
Usia			
1	<19 Tahun	10	16,1
2	19-21 Tahun	39	62,9
3	21> Tahun	13	21,0
	Total	62	100,0
Tingkatan Semester			
1	Tingkatan I	21	33,9
2	Tingkatan II	14	22,6
3	Tingkatan III	12	19,4
4	Tingkatan IV	15	24,2
	Total	62	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa rentang usia paling tinggi adalah 19-21 Tahun sebanyak 39 mahasiswa (62,9%). Sedangkan responden dari jenis kelamin mahasiswa di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon menunjukkan bahwa persentase tertinggi mahasiswa adalah perempuan dengan persentase (72,6%) dan mahasiswa yang berjenis laki-laki sebanyak (27,4%). Responden dari tingkatan semester di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon menunjukkan bahwa persentase tingkatan semester tertinggi mahasiswa adalah Tingkatan I sebanyak 21 (33,9%), 14 mahasiswa dengan Tingkatan II (22,6%), 12 mahasiswa dengan Tingkatan III (19,4%), 15 Mahasiswa dengan Tingkatan IV (25,2%).

4.1.1. Analisis Univariat

1) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stress Pada Mahasiswa

Pengukuran tingkat stres pada mahasiswa yang dilakukan pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon sebelum *pre test* dan *post test* dengan diberikan melalui kuisioner sebagai berikut :

Tabel 4. 2
Hasil Distribusi Nilai Rata-Rata Responden
Berdasarkan Pretest-Posttest Stres Pada Mahasiswa

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pre Test Edukasi Stoikisme	62	85	209	134,77	27,027
Post Test Edukasi Stoikisme	62	76	154	109,63	17,761

Dari penilaian *pretest – post test* tingkat stres yang dilakukan pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon didapatkan hasil nilai minimum *pre test* sebesar 85 sedangkan nilai pada *post test* terdapat penurunan tingkat stres pada nilai minimum sebesar 76, kemudian hasil nilai maksimal pada *pre test* sebesar 209 dan hasil nilai pada *post test* sebesar 154. Dari 51 Pernyataan kuesioner baik *pre test* maupun *post test* ini menunjukan bahwa dari nilai minimum dan maksimal yang diperoleh terdapat penurunan tingkat stres responden pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon.

2) Kategorisasi Tingkat Stress Berdasarkan Pretest – Posttest Pada Mahasiswa

Pengukuran kategori tingkat stress pada mahasiswa menggunakan Edukasi Stoikisme dilakukan *pre test* dan *post test*. Tujuan untuk dilakukannya uji kategori adalah untuk mengetahui apakah adanya pengaruh kategori dengan diberikannya edukasi stoikisme pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan untuk menurunkan tingkat stres. Selain itu, dapat mengubah cara pandang mahasiswa terhadap stres yang di alaminya. Berikut hasil uji kategori tingkat stres pada mahasiswa menggunakan Edukasi Stoikisme pada hasil *pre test* dan *post test* sebagai berikut :

Tabel 4. 3
Hasil *Pre test* Berdasarkan Kategori Stres Pada Mahasiswa

Frustasi					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Ringan	27	43,5	43,5	43,5
	Sedang	31	50,0	50,0	93,5
	Berat	4	6,5	6,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Konflik					

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	21	33,9	33,9	33,9
	Sedang	36	58,1	58,1	91,9
	Berat	5	8,1	8,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Tekanan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	18	29,0	29,0	29,0
	Sedang	34	54,8	54,8	83,9
	Berat	10	16,1	16,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Perubahan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	14	22,6	22,6	22,6
	Sedang	31	50,0	50,0	72,6
	Berat	17	27,4	27,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Pemaksaan Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	3	4,8	4,8	4,8
	Sedang	36	58,1	58,1	62,9
	Berat	23	37,1	37,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Fisiologis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	28	45,2	45,2	45,2
	Sedang	34	54,8	54,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	11	17,7	17,7	17,7
	Sedang	37	59,7	59,7	77,4
	Berat	14	22,6	22,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Tingkah Laku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	42	67,7	67,7	67,7
	Sedang	18	29,0	29,0	96,8
	Berat	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	
Kognitif					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	11	17,7	17,7	17,7
	Sedang	32	51,6	51,6	69,4
	Rendah	19	30,6	30,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Berdasarkan dari tabel diatas, dijelaskan bahwa kategori tingkat stres berat pada *pre test* dengan jumlah terbanyak merujuk pada subskala pemaksaan diri sebanyak 24 responden (37,1%). Sedangkan kategori tingkat stres sedang pada *pre test* dengan jumlah terbanyak merujuk pada subskala emosi sebanyak 37 responden (59,7%). Lalu pada kategori tingkat stres ringan pada *pre test* dengan

jumlah terbanyak merujuk pada subskala tingkah laku sebanyak 42 responden (67,7%).

Tabel 4. 4
Hasil Post test Berdasarkan Kategori Stres Pada Mahasiswa

Frustasi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	48	77,4	77,4
	Sedang	14	22,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Konflik				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	41	66,1	66,1
	Sedang	21	33,9	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Tekanan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	37	59,7	59,7
	Sedang	22	35,5	95,2
	Berat	3	4,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Perubahan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	29	46,8	46,8
	Sedang	29	46,8	93,5
	Berat	4	6,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Pemaksaan Diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	16	25,8	25,8
	Sedang	43	69,4	95,2
	Berat	3	4,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Fisiologis				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	50	80,6	80,6
	Sedang	12	19,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Emosi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	32	51,6	51,6
	Sedang	30	48,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Tingkah Laku				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	53	85,5	85,5
	Sedang	9	14,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0
Kognitif				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	15	24,2	24,2
	Sedang	30	48,4	72,6
	Rendah	17	27,4	100,0

Total	62	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Berdasarkan dari tabel diatas, dijelaskan bahwa kategori tingkat stres berat pada *post test* dengan jumlah terbanyak merujuk pada kategori perubahan sebanyak 4 responden (6,5%). Sedangkan kategori tingkat stres sedang pada *post test* dengan jumlah terbanyak merujuk pada kategori emosi sebanyak 43 responden (69,4%). Lalu pada kategori tingkat stres ringan pada *post test* dengan jumlah terbanyak merujuk pada kategori tingkah laku sebanyak 53 responden (85,5%).

4.1.2. Analisis Bivariat

1) Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, diperlukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah suatu sampel data atau populasi ini memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dalam SPSS karena lebih dari 50 sampel. Ada penelitian ini data pre-test dan post test terdistribusi normal jika nilai probabilitas (*sig*)>0,05 dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal, jika nilai probabilitas (*sig*)<0,05 dapat diartikan bahwa data tidak berdistribusi normal (Santoso, 2019). Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5

Hasil Uji Normalitas *Pre Test – Post Test* Stres Pada Mahasiswa

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre Test</i> Edukasi Stoikisme	,070	62	,200*
<i>Post Test</i> Edukasi Stoikisme	,060	62	,200*

Dari penilaian data hasil uji normalitas pada Tabel 4. 5 diatas yang diambil dari *pretest* dan *post test* pada penelitian ini berdistribusi normal, dikarenakan data yang didapatkan dari uji normalitas >0,05. Hasil uji normalitas ini didapatkan dengan nilai *Pretest* sebesar 0,200 dan hasil nilai *post test* sebesar 0,200.

2) Uji *Paired Sample T-test*

Dari data uji *Paired Sample T-Test* tentang pengaruh edukasi stoikisme terhadap pencegahan stress pada mahasiswa menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari pengetahuan sebelum dan sesudah. Pada data uji normalitas dalam penelitian ini *pre test* mendapatkan hasil sebesar 0,200 dan *post test* mendapatkan hasil sebesar 0,200 yang menunjukkan hasil data ini berdistribusi normal dikarenakan jika $\text{data} > 0,05$. Peneliti melakukan Uji *Paired Sample T-test* untuk membuktikan apakah ada pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stress pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon. Berikut hasil data uji T-test yang sudah dilakukan:

Tabel 4. 6

Hasil Uji *Paired Sample T-test Pre Test – Post Test Stres Pada Mahasiswa*

<i>Paired Samples Correlations</i>			
	<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pair 1</i> Pre Test Frustasi & Post Test Frustasi	62	,939	,000
<i>Pair 2</i> Pre Test Konflik & Post Test Konflik	62	,891	,000
<i>Pair 3</i> Pre Test Tekanan & Post Test Tekanan	62	,862	,000
<i>Pair 4</i> Pre Test Perubahan & Post Test Perubahan	62	,828	,000
<i>Pair 5</i> Pre Test Pemaksaan Diri & Post Test Pemaksaan Diri	62	,823	,000
<i>Pair 6</i> Pre Test Fisiologis & Post Test Fisiologis	62	,919	,000
<i>Pair 7</i> Pre Test Emosi & Post Test Emosi	62	,854	,000
<i>Pair 8</i> Pre Test Tingkah Laku & Post Test Tingkah Laku	62	,939	,000
<i>Pair 9</i> Pre Test Kognitif & Post Test Kognitif	62	,768	,000

Uji *Paired Sample T-test* nilai dari data pada Tabel 4. 6 dari *pre test* dan *post test* pada tiap subskala dengan diberikan Edukasi Stoikisme didapatkan hasil *Sig.* bernilai sebesar 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$ ini dikarenakan dari uji *paired sample T-test* jika nilai hasil $<0,05$ maka hipotesis diterima dan jika hasil nilai $> 0,05$ maka hasil hipotesis ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, artinya ada pengaruh edukasi stoikisme terhadap pencegahan stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian, peneliti mencoba untuk melakukan pembahasan untuk menjawab rumusan masalah terkait pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon. Pembahasan yang dimaksud oleh peneliti adalah membandingkan teori dengan hasil peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian dari 62 Responden diperoleh distribusi frekuensi karakteristik menunjukkan bahwa rentang usia paling tinggi adalah 19-21 Tahun sebanyak 39 mahasiswa (62,9%). Hal tersebut didukung oleh penelitian (Suwartika *et al.*, 2014) menunjukkan bahwa setiap orang beresiko untuk mengalami stres ketika menghadapi suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prayitno & Daryawanti, 2021) dengan hasil penelitian pada karakteristik usia dengan rentang 17-25 tahun mengalami stress akademik berat sebanyak 37 orang (50%).

Sedangkan karakteristik responden dari jenis kelamin mahasiswa di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon menunjukkan bahwa persentase tertinggi mahasiswa adalah perempuan dengan persentase (72,6%) dan mahasiswa yang berjenis laki-laki sebanyak (27,4%). Distribusi jenis kelamin yang diperoleh dalam penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadia *et al.*, 2023) yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang kuliah di jurusan kesehatan lebih banyak berjenis kelamin perempuan (86,45%) daripada laki-laki (13,55%).

Responden dari tingkatan semester di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon menunjukkan bahwa persentase tingkatan semester tertinggi mahasiswa adalah Tingkatan I sebanyak 21 (33,9%), 14 mahasiswa dengan Tingkatan II (22,6%), 12 mahasiswa dengan Tingkatan III (19,4%), 15 Mahasiswa dengan Tingkatan IV (25,2%).

4.2.1 Analisis Univariat

Berdasarkan diagram pada lampiran 6, hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon baik sebelum atau sesudah dilakukan edukasi stoikisme. Penggunaan filosofi stoikisme dalam edukasi kesehatan sangat mudah dipahami oleh mahasiswa dengan prinsip-prinsip utama filosofi tersebut. Filosofi ini merupakan sebuah seni hidup untuk mencapai kebahagiaan. Seorang manusia harus bisa berpikir secara rasional dengan menggunakan akal dan berpikir jernih. Idealnya manusia adalah yang bisa menggesampingkan nafsunya, mempunyai ketenangan batin, dan juga hidup selaras dengan alam. Ketika manusia dapat hidup menyesuaikan apa yang menjadi kodratnya, mengendalikan diri, dan mandiri dalam mengendalikan emosi, hal inilah yang akan mendatangkan kebahagiaan juga yang mendefinisikan seseorang yang bernilai (Wijaya & Ediyono, 2023).

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semesternya (Hamzah & Rahmawati, 2020). Dari penilaian subskala frustasi *pre test* stres yang dialami oleh mahasiswa mendapatkan hasil kategori dominan Sedang dengan sebanyak 31 responden (50%) dan pada penilaian subskala frustasi *post test* stres pada mahasiswa didapatkan hasil dengan kategori Ringan sebanyak 48 responden (77,4%). Artinya pada penelitian ini pada subskala frustasi masih menunjukkan seberapa banyak mahasiswa yang mengalami frustasi selama menjalankan akademiknya. Frustrasi berkaitan dengan keterlambatan dan kekecewaan untuk mencapai target, kurangnya sumber, kegagalan, serta mengalami kebingungan. Stoikisme membantu mengontrol frustrasi dengan mengajarkan fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan, seperti pikiran, sikap, dan tindakan, sambil menerima hal-hal yang berada di luar kendali seseorang. Dengan menerapkan prinsip seperti dikotomi kendali, seseorang belajar memisahkan ekspektasi yang realistik dari yang tidak, sehingga mengurangi rasa frustasi yang berlebihan (Manampiring, 2019).

Pada penilaian subskala konflik *pre test* yang dialami oleh mahasiswa didapatkan hasil dengan kategori Sedang sebanyak 36 Responden (58,1%) dan pada penilaian subskala konflik *post test* stres pada mahasiswa mendapatkan hasil kategori Ringan sebanyak 41 Responden (66,1%). Seorang mahasiswa harus mampu mengendalikan konflik antara tugas akademik dengan tugas keluarga, hal ini sejalan dengan teori Potter & Perry dalam (Saifudin *et al.*, 2023) jika konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka konflik tersebut dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Dalam buku *How To Be A Stoic* menekankan pentingnya fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, seperti cara kita merespons suatu situasi, sambil menerima bahwa kita tidak bisa mengendalikan sikap atau pandangan orang lain. Bagi mahasiswa, ini berarti menghindari terjebak dalam argumen emosional ketika terjadi perbedaan pendapat. Dengan pendekatan Stoik, mahasiswa dapat mengatasi konflik dengan lebih objektif, mencari solusi berdasarkan logika dan nilai-nilai yang baik, daripada terpengaruh oleh emosi negatif atau ego. Ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan produktif, di mana diskusi dapat dilakukan secara terbuka dan saling menghormati (Pigliucci, 2017).

Hasil penilaian subskala tekanan *pre test* yang dialami oleh mahasiswa mendapatkan hasil kategori Sedang sebanyak 34 responden (54,8%) dan pada penilaian subskala tekanan *post test* yang dialami oleh mahasiswa mendapatkan hasil kategori Ringan sebanyak 37 Responden (59,7%). Mahasiswa mengalami tekanan dapat berasal dari berbagai sumber, misalnya seperti berupa masalah akademik berkaitan dengan ketidakmampuan mahasiswa menyelesaikan tuntutan akademik, menunda menyelesaikan tugas, rendahnya prestasi akademik dan kendalah kesehatan. Salah satu tindakan yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan akademik adalah dengan kemampuan mengelola tekanan tersebut. Sebab mahasiswa yang mampu mengelola dengan baik stress yang dia hadapi memiliki hasil belajar/prestasi akademik yang lebih baik daripada yang tidak mampu untuk mengontrolnya (Rahmawati *et al.*, 2022). Dalam *Hierocles the Stoic*, fokus pada bagaimana seseorang merespons situasi dan menerima apa yang tidak bisa diubah, orang tersebut dapat mengurangi stres dan mencapai ketenangan batin. Prinsip ini

membantu individu mengelola tekanan dengan lebih baik dan mencapai kedamaian internal (Ramelli, 2009).

Selanjutnya, hasil penilaian pada subskala perubahan dalam *pre test* yang dialami oleh responden mendapatkan hasil kategori Sedang sebanyak 31 responden (50%) dan pada penilaian subskala perubahan *post test* mendapatkan dua kategori yang seimbang yaitu Ringan dan Sedang yang mendapatkan hasil sebanyak 29 Responden (46,8%). Mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri dan adaptasi atas tuntutan dan kewajiban yang diterima sebagai bagian dari akademisi. Menurut Potter & Perry dalam (Saifudin *et al.*, 2023) perubahan tersebut terkadang tidak sesuai dengan nilai nilai pribadi yang dimiliki oleh individu. Seperti waktu yang berubah begitu cepat, pengalaman yang tidak menyenangkan (trauma), serta gangguan untuk mencapai tujuan. Prinsip Stoikisme mempengaruhi perubahan dalam tingkat stres dengan mengajarkan cara-cara untuk mengelola emosi dan reaksi terhadap peristiwa hidup. Dengan mengadopsi prinsip tersebut, individu dapat mengurangi dampak emosional dari situasi sulit dan mengelola stres dengan lebih efektif, melalui pendekatan yang terstruktur dan berbasis pada pengendalian diri serta refleksi pribadi (Manampiring, 2019).

Hasil penilaian pada subskala pemaksaan diri pada stres mahasiswa dalam *pre test* mendapatkan hasil kategori Sedang sebanyak 36 Responden (58,1%) dan pada penilaian subskala pemaksaan diri dalam *post test* tetap mendapatkan hasil kategori Sedang, namun meningkat sebanyak 43 Responden (69,4%). Self-imposed (pemaksaan diri) yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokastinasi (Gadzella *et al.*, 2012). Stoikisme membantu mengontrol pemaksaan diri dengan mengajarkan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, melihat situasi dari perspektif yang rasional, dan mengembangkan kontrol diri. Dengan menerima bahwa tidak semua hasil dapat dikendalikan, mengubah cara pandang terhadap stres, dan menghindari reaksi impulsif, mahasiswa dapat mengurangi beban mental dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang (Irvine, 2009).

Kemudian, penilaian pada subskala fisiologis pada stres mahasiswa dalam *pre test* mendapatkan hasil kategori Sedang sebanyak 34 responden (54,8%) dan pada penilaian subskala fisiologis dalam *post test* mendapatkan hasil kategori Ringan sebanyak 50 Responden (80,6%). Perubahan fisiologis, di sisi lain, merujuk pada perubahan yang terjadi pada tubuh manusia sebagai respons terhadap stres. Perubahan fisiologis pada penelitian ini dikategori ringan, artinya bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat tidak selalu mempunyai perubahan di fisiologisnya. Stres akademik dapat timbul dari berbagai faktor, seperti tekanan dalam mencapai hasil yang baik dalam ujian, persaingan dengan teman sekelas, dan harapan yang tinggi dari diri sendiri atau orang lain. Ketika seseorang mengalami stres akademik, tubuhnya mengalami perubahan fisiologis sebagai respons terhadap stres tersebut (Wuthrich *et al.*, 2020). Dengan fokus pada kendali atas pikiran dan emosi, serta berupaya untuk merespons stres secara rasional, mahasiswa dapat mengurangi dampak fisiologis dari stres. Oleh karena itu, penerapan Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat menjelaskan perubahan positif pada penilaian stres fisiologis, dengan mengurangi dampak fisik yang terkait dengan stres akademik (Kirani & Ediyono, 2023).

Penilaian pada subskala emosi pada stres mahasiswa dalam *pre test* mendapatkan hasil kategori kategori Sedang sebanyak 37 responden (59,1%) dan pada penilaian subskala emosi dalam *post test* mendapatkan hasil kategori Ringan sebanyak Ringan sebanyak 32 Responden (51,6%). Emosi ialah suatu aktualisasi diri yang membuktikan rasa kebahagiaan atau rasa ketidak bahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk sikap. Emosi dapat juga pada mempengaruhi interaksi individu menggunakan faktor penyebab dari lingkungan sekitarnya. Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang sering berubah dari satu suasana hati berpindah ke suasana hati yang lain. Sedangkan ketidakstabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang sedih serta muram, dan bersikap kasar. Keadaan emosional yang tidak ditangani dengan baik dapat menghasilkan efek jangka panjang pada diri mahasiswa, misalnya membuat mereka menjadi stres, cemas, frustasi, bahkan depresi, dan mengalami gangguan emosional lainnya (Wati, 2022). Dengan penerapan prinsip Stoikisme, mahasiswa dikatakan lebih mampu untuk menjaga kestabilan emosional,

mengelola stres dengan lebih baik, dan menghindari gangguan emosional jangka panjang seperti kecemasan dan depresi (Manampiring, 2019).

Penilaian pada subskala tingkah laku pada stres mahasiswa dalam *pre test* mendapatkan hasil kategori kategori Ringan sebanyak 42 responden (67,7%) dan pada penilaian subskala tingkah laku dalam *post test* tetap mendapatkan hasil kategori Ringan, namun meningkat sebanyak 53 Responden (85,5%). Faktor-faktor seperti beban tugas, tekanan untuk mencapai prestasi, persaingan, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar dapat memicu stres pada mahasiswa. Stres ini dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai perilaku termasuk dengan reaksi emosional mahasiswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri (Gadzella *et al.*, 2012). Stoikisme mendorong individu untuk menerima kenyataan dan mengatasi emosi mereka dengan cara yang rasional, mengurangi reaksi emosional yang ekstrem seperti marah atau menangis. Dengan demikian, mahasiswa yang menerapkan prinsip-prinsip Stoikisme mungkin dapat mengurangi perilaku merusak diri, meningkatkan kontrol atas mekanisme pertahanan mereka, dan menghindari isolasi sosial, sehingga secara keseluruhan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Manampiring, 2019).

Dan pada penilaian subskala kognitif dalam *pre test* mendapatkan hasil kategori kategori Sedang sebanyak 32 responden (51,6%) dan penilaian *post test* pada subskala kognitif didapatkan hasil dengan kategori Sedang sebanyak 30 Responden (27,4%). Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan interpretasi individu terhadap peristiwa yang dianggap berbahaya, mengancam atau menantang, dan pemahaman yang dimiliki individu terhadap sumber daya yang cukup untuk mengatasi peristiwa tersebut. Diantaranya bagaimana individu menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan (Pangastutiningtyas & Djamhoer, 2021). Hal ini dapat mencerminkan penerapan strategi Stoikisme dalam mengelola stres. Dengan menginternalisasi keyakinan Stoik bahwa hanya tanggapan kita yang sepenuhnya dalam kendali kita,

mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menilai situasi stres dengan cara yang lebih konstruktif dan efektif (Irvine, 2009).

Adapun pengaruh stoikisme bermacam-macam, hal ini dikarenakan pengaruh akan tampak pada kondisi sebelumnya dan sesudah, lalu seberapa prinsip yang diterapkan seperti dikotomi kendali. Dikotomi kendali ini menegaskan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini dibagi menjadi dua, sesuatu yang bisa dikendalikan dan sesuatu yang tidak dapat dikendalikan. Sesuatu yang dapat dikendalikan misalnya sudut pandang, tujuan, keinginan, dan pikiran individu. Sedangkan sesuatu yang tidak bisa dikendalikan adalah penilaian orang lain, perlakuan orang lain, nilai, popularitas, kekayaan, cuaca, dan lain sebagainya (Wijaya & Ediyono, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswa mulai memahami stoikisme sebagai filosofi untuk mahasiswa agar dapat menemukan titik kebahagiaan dan terlepas dari stress yang dihadapi. Manusia tidak dapat mengendalikan hasil, tetapi dapat mengendalikan pemikiran dan emosinya. Hal tersebut memperkirakan mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres mereka ketika mengalami masalah tekanan akademik maupun non akademik seperti tugas yang menumpuk atau mendapatkan nilai yang kurang dan tekanan organisasi maupun yang lainnya. Dengan begitu mahasiswa dapat menemukan kedamaian dan berpikir positif ketika menerima hasil tersebut (Bunga Anggraini, 2021).

4.2.2 Analisis Bivariat

Penelitian ini dibuat dari uji statistik dengan menggunakan program *SPSS (Statistical Packag of Social Science)* versi 26 dengan hasil data yang telah diuji pada mahasiswa yang mendapatkan edukasi stoikisme dan cara penerapannya yang dijelaskan oleh psikolog melalui Zoom Meeting. Adanya informasi yang diberikan dapat meningkatkan keinginan responden untuk memperhatikan setiap informasi yang dijelaskan oleh psikolog.

Hasil Uji *Paired T-test* menunjukkan data antara sebelum dan sesudah diberi edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada setiap subskala dengan diperoleh nilai *Sig* pada hasil uji memiliki nilai 0,000 yang dimana kurang dari

<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, artinya ada pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah cirebon. Selain itu, mahasiswa juga mengetahui tentang-tentang prinsip-prinsip stoikisme untuk mengelola stresnya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kencana & Muzzamil, 2022) Berdasarkan hasil penelitian, optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p<0,01$). Semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka stres akademik akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya apabila optimisme nya rendah maka stres akademiknya menjadi tinggi.

Penelitian ini juga memperkuat penelitian yang dilakukan oleh (Al-Bariq & Ichwan, 2023) yang menunjukkan bahwa prinsip Stoikisme efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa. Sebagai perbandingan, penelitian tersebut menemukan analisis tingkat stres setelah menerapkan filosofi Stoikisme. Meskipun penelitian ini dilakukan pada konteks yang berbeda, hasilnya menunjukkan konsistensi manfaat stoikisme dalam pengelolaan stres. Peneliti berharap bahwa intervensi yang sama dapat menunjukkan dampak positif yang serupa pada mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil uji statistik yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membuktikan adanya pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon. Edukasi tentang stoikisme dapat berperan penting dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Cirebon. Penelitian ini melibatkan 62 mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, diukur menggunakan skala *Gadzela Student – Life Stress Inventory (S-LSI)*. Intervensi berupa edukasi Stoikisme, mencakup pengendalian emosi, penerimaan terhadap hal-hal yang di luar kendali, dan fokus pada kebijakan, dilakukan selama satu minggu. Hasilnya terjadi penurunan tingkat stres dari tiap subskala seperti; frustasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, fisiologis, emosi, tingkah laku, dan kognitif.

Dalam hal ini mahasiswa mulai memahami stoikisme sebagai filosofi yang dimaksudkan untuk membantu mereka menemukan kebahagiaan sambil menghadapi stres. Orang tidak dapat mengendalikan hasil, tetapi mereka dapat mengendalikan pikiran dan emosi mereka. Oleh karena itu, ketika mahasiswa menghadapi masalah yang berkaitan dengan tekanan akademik maupun non-akademik, seperti menumpuk tugas, mendapatkan nilai yang kurang, dan tekanan dari organisasi dan orang lain, mereka mungkin merasa lebih tenang.

Meskipun stoikisme adalah filosofi yang dapat membantu mahasiswa untuk mengontrol dirinya sendiri agar tidak terjebak dalam kondisi yang tertekan, ada beberapa pendapat dari yang telah memakai filosofi Stoikisme bahwa ini harus dimengerti dengan rinci dan cukup berisiko jika tidak. Stoikisme dapat menimbulkan beberapa salah paham. Contohnya adalah pada poin mengabaikan hal-hal yang ada di luar kendali. Pendapat mengatakan bahwa, prinsip tersebut tidak benar-benar mengatakan bahwa individu harus mengabaikan seluruh hal-hal yang ada di luar kendali. Jika kesalahan dalam pemahaman dilanjutkan, maka, individu berisiko menjadi seorang yang apatis (K. S. Pertiwi, 2023).

4.3. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti selama melakukan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui dan beberapa faktor yang memungkinkan peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan kesempurnaan penelitiannya. Penelitian ini tentunya memiliki kekurangan yang perlu ditinjau lebih lanjut. Beberapa keterbatasan yaitu efektivitas edukasi stoikisme bisa berbeda antar mahasiswa, tergantung pada tingkat motivasi, kemampuan memahami materi, serta keseriusan dalam menerapkan prinsip-prinsip stoikisme dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan ini bisa memengaruhi hasil penelitian, sehingga dimungkinkan terjadinya bias prosedural pada penelitian ini. Bias prosedural adalah sejenis bias penelitian yan terjadi ketika responden survei tidak diberi cukup waktu dan pemantauan untuk menyelesaikan penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran yang berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan dan merupakan jawaban dari tujuan penelitian.

5.1. Simpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan pada 62 Responden di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon pada tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Prodi Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon sebelum diberi edukasi stoikisme didapatkan hasil paling banyak pada stres berat merujuk pada subskala pemaksaan diri sebesar 37,1%. Sedangkan yang paling banyak pada stres sedang merujuk pada subskala emosi sebesar 59,7%. Lalu yang paling banyak pada stres ringan merujuk pada subskala tingkah laku sebesar 67,7%.
- 2) Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Prodi Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon sesudah diberi edukasi stoikisme didapatkan hasil paling banyak pada stres berat merujuk pada subskala perubahan sebesar 6,5%. Sedangkan yang paling banyak pada stres sedang merujuk pada subskala kategori emosi sebesar 69,4%. Lalu yang paling banyak pada stres ringan merujuk pada subskala tingkah laku sebesar 85,5%.
- 3) Ada pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon tahun 2024 dengan *p-value* 0.000

5.2. Saran

- 1) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat membuat program promosi kesehatan tentang stres akademik pada mahasiswa dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai

tambahan referensi dalam pembelajaran terkait pengaruh edukasi stoikisme terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lain dengan desain penelitian yang berbeda dengan mempertimbangkan karakteristik responden yang mungkin akan menjadi bias dalam penelitian.

3) Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai edukasi kepada mahasiswa keperawatan untuk lebih memperhatikan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini juga bisa menjadi pendorong bagi mahasiswa keperawatan untuk mempelajari stoikisme secara praktis dalam upaya mengintervensikan pengelolaan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, Y. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Stres terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahap Akademik Kelas Internasional Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *Improvement: Jurnal Ilmiah Untuk Peningkatan Mutu Manajemen Pendidikan*, 7(2), 100–110. <https://doi.org/10.21009/improvement.v7i2.18366>
- Afrodita Mailani, S. (2021). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah : Literatur Review*. 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750%0Ahttps://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766%0Ahttps://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076%0Ahttps://doi.org/>
- Al-Bariq, A., & Ichwan, T. N. (2023). Stoikisme dalam Kehidupan Bermahasiswa: Menghadapi Tantangan dan Menemukan Ketenangan. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01(3), 401–402. <http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati: The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Billyarto, Y. (2022). *Menerka kehendak bebas stoikisme*. 66–80.
- Black, S., Curzio, J., & Terry, L. (2014). Failing a student nurse: A new horizon of moral courage. *Nursing Ethics*, 21(2), 224–238. <https://doi.org/10.1177/0969733013495224>
- Bunga Anggraini, I. (2021). Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras. *Analisis Psikologi, Islam, Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 6.
- Dzulfikar, M. Y., & Prasetya, A. F. (2023). Implementasi Nilai-Nilai Kebijaksanaan Filsafat Stoisisme Dalam Pengelolaan Stres Pada Remaja. *Seminar Antarbangsa “Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius,”* 805–8011. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13278>
- Efrianti, M. (2021). Gambaran stress akademik pada mahasiswa dalam belajar online. *Skripsi*.
- Ekawarna. (2019). *Manajemen Konflik dan Stress* (B. S. Fatmawati (ed.); Cetakan ke). PT Bumi Aksara.
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres

- Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226–235.
- Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Pelangkian Melalui Edukasi Dan Literasi Keuangan Pasar Modal Menuju Masyarakat Cerdas Berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(1). <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v3i1.763>
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82. <https://www.researchgate.net>
- Hamzah, B., & Rahmawati, H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Handoko, E. (2022). *Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1*. 52.
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme dalam Pengendalian Stress. *SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16(01), 48–53. <https://doi.org/10.32534/jsfk.v16i01.2422>
- Irvine, W. (2009). *A Guide to The Good Life: The Ancient of Stoic Joy*. Oxford University Press, Inc.
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>.
- Kirani, S. M., & Ediyono, S. (2023). Mengatasi Overthinking Menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. *Researchgate.Net, December*. https://www.researchgate.net/publication/376981865_Mengatasi_Overthinking_Menurut_Marcus_Aurelius_Ditinjau_dari_Perspektif_Filsafat_Stoikisme
- Lestari, F. P., Ruzain, R. B., & Rosyida. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28–34. <https://doi.org/10.31258/jni.14.1.28-34>
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Penerbit Buku Kompas.
- Mestizo, M. M., Putri, N. A., & ... (2023). Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

- di Jawa Barat Dengan Program Jabar Katalunya. *Konferensi Nasional* ..., 374–379. <http://knia.stialanbandung.ac.id/index.php/knia/article/view/892>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Nadia, P. L., Mita, M., & Yulanda, N. A. (2023). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Keperawatan Terkait Protokol Kesehatan Selama New Normal di Universitas Tanjungpura. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1854–1864. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10325>
- Natasha, K., Thufailah, M. J., Az-Zahra, M., Waliyudin, M. F., & Ediyono, S. (2023). Manajemen Stress Menurut Aliran Stoisme. *Researchgate, December*, 1–11. https://www.researchgate.net/profile/Maliha-Thufailah/publication/376758908_Manajemen_Stress_Menurut_Aliran_Stoisme/links/6586cb3e0bb2c7472b07fb7e/Manajemen-Stress-Menurut-Aliran-Stoisme.pdf
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA KMPKS YOGYAKARTA. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Nurnajmuddin, Z., Weynanda, A. P., & Falerio, M. (2024). *Etika Dalam Stoik*. 1–17. <https://doi.org/10.11111/praxis.xxxxxxx>
- Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working University Students in Riau Archipelago: Dual Role and Depression. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 5(2), 123. <https://doi.org/10.30983/educative.v5i2.3330>
- Pangastutiningtyas, R. D., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 514–519. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28455>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pertiwi, K. S. (2023). Penerapan Aliran Stoisme sebagai Pencegahan Stress pada Mahasiswa. *Wacana*, x.
- Pigliucci, M. (2017). How to Be a Stoic. In *Ebury Publishing* (Vol. 42, Issue 1). <https://doi.org/10.5840/teachphil20194215>
- Polat, B., Riches, E., & Valladares, A. (2021). *Stoic Week Handbook for Students*.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., & Sulastri, A. (2021). Article Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory:

- Psychometric properties and factor structure. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 36–47. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Prayitno, E., & Daryaswanti, P. . (2021). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa DIII Keperawatan Dalam Menjalani Pembelajaran Online Di Stikes KESDAM IX / Udayana*. 3(1), 1–12.
- Purnawinadi, I. G., & Vike Lotulung, C. (2024). *Peran Edukasi dan Promosi dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Kesehatan Pikiran*. 2(2), 115–121.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5188>
- Raden Arfan, R. (2022). *Perbandingan Ajaran Syadziliyah dan Stoikisme dalam Memaknai Enterpreneurship dan Akuntabilitas*. 01.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2022). *PENGARUH TEKANAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET*. 1–17.
- Ramelli, I. (2009). *Hierocles the Stoic: Elements of ethics, fragments, and excerpts*. (K. David (ed.)).
- Rerung, A. E., Sekke Sewanglangi', R., & Alang Patanduk, S. (2022). Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. *Masukan: Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 105–115. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>
- Rianita, M., & Sinaga, E. (2023). Manajemen Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Campuran: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1201–1210. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Santoso, S. (2019). *Mahir Statistik Parametrik Konsep Dasar dan Aplikasi dengan SPSS*. Penerbit PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Shim, Y. R., Eaker, R., & Park, J. (2022). Mental Health Education, Awareness and Stigma Regarding Mental Illness Among College Students. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 6(2), 6–15. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2022/2.1258>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik

- Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sitorus, S., Hidayati, W., Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Sianturi, E., Yayasan, P., & Menulis, K. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); Kedua, cet). Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Susilaningsih, F. S., Lumbantobing, V. B. M., & Sholihah, M. M. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Sikap Caring Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i1.141>
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Theo, Y. (2021). “Yang Layak” (Kathekon): Sebuah Alternatif Terhadap Dikotomi Kendali Stoikisme Dalam Hidup Marcus Tullius Cicero. *Sekolah Tinggi Filsafat DRIYARKARA*, 2012. <http://repo.driyarkara.ac.id/id/eprint/434>
- Vogt, K. M. (2021). The stoic conception of law. *Polis (United Kingdom)*, 38(3), 557–572. <https://doi.org/10.1163/20512996-12340350>
- Wati, A. D. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja. *Masker Medika*, 10(2), 741–746. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.497>
- Wijaya, F., & Ediyono, S. (2023). *Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisme*. Januay.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58–63. <https://doi.org/10.52060/mp.v6i1.520>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial

terhadap stress pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi DanKesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 158–170.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

Zuhrotul, S., & Purwaningsih, E. (2024). Management of Human Emotions and Stress in Facing Life's Competition Based on Psychological Aspects and Stoicism Philosophy to Achieve Happiness. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 8(2), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.6586/http>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner

KUESIONER

Pengaruh Edukasi Stoikisme Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa

Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon

1. Data Demografi

Nama : _____

Umur : _____

Jenis Kelamin : _____

Tingkat Semester : _____

2. Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda sebenarnya dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu dari lima persedian yang tersedia. Pastikan tidak ada nomor yang terlewat.

Gadzella Student-Life Stress Inventory (SL-SI)

NO	PERNYATAAN	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
	<i>Dibawah ini merupakan hal membuat saya frustasi sebagai mahasiswa:</i>					
1	Saya pernah mengalami frustasi karena penundaan mencapai tujuan.					
2	Saya pernah mengalami kesulitan sehari – hari yang mempengaruhi saya untuk mengejar tujuan.					
3	Saya pernah mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll).					
4	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan.					
5	Saya belum pernah diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial).					
6	Saya mengalami frustasi saat berkencan.					
7	Saya merasa peluang saya ditolak,					

	terlepas dari kualifikasi saya				
	<i>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan konflik yang saya alami:</i>				
8	Dihasilkan oleh dua orang atau lebih alternatif yang diinginkan .				
9	Dihasilkan oleh dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan.				
10	Dihasilkan ketika tujuan memilii alternatif positif dan negatif.				
	<i>Dibawah ini merupakan hal-hal terkait tekanan yang saya alami:</i>				
11	Sebagai akibat dari persaingan (tentang pekerjaan, penghargaan, hubungan dengan pasangan dan teman.				
12	Dikarenakan tenggat waktu (dokumen jatuh tempo banyak hal sekaligus).				
13	Dikarenakan kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal sekaligus).				
14	Dikarenakan hubungan interpersonal (keluarga atau teman, harapan, tanggung jawab).				
	<i>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan perubahan yang saya alami.</i>				
15	Perubahan cepat yang tidak menyenangkan.				
16	Perubahan yang terlalu banyak yang terjadi pada waktu yang bersamaan.				
17	Perubahan yang mengganggu hidup dan tujuan saya.				

	<i>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan diri saya pribadi:</i>				
18	Saya suka bersaing dan menang.				
19	Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang.				
20	Saya sangat khawatir tentang semu hal dan semua orang.				
21	Saya memiliki kcenderungan untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dilakukan).				
22	Saya merasa saya harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi.				
23	Saya khawatir dan cemas ketika ujian				
	<i>Dibawah ini merupakan reaksi saya terhadap stresor:</i>				
24	Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dll).				
25	Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas).				
26	Gemetar (Gugup, menggigit kuku, dll).				
27	Gerakan cepat (bergerak cepat dari satu ke tempat yang lain).				
28	Kelelahan (lelah, merasa terbakar).				
29	Peradangan usus tukak lambung, dll.				
30	Asma, spasme bronkial, hiperventilasi.				
31	Sakit punggung, otot sesak (kram), menggertakan gigi.				
32	Gatal-gatal, kulit gatal, alergi.				
33	Sakit kepala: migrain, hipertensi,				

	detak jantung cepat.				
34	Radang sendi, nyeri seluruh badan.				
35	Virus, pilek, flu.				
36	Penurunan berat badan (tidak bisa makan).				
37	Berat badan menaik (makan banyak).				
	<i>Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya alami secara emosi karena situasi yang penuh tekanan:</i>				
38	Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran.				
39	Marah.				
40	Rasa bersalah.				
41	Berduka, depresi.				
	<i>Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya lakukan secara prilaku karena situasi yang penuh tekanan:</i>				
42	Menangis				
43	Melecehkan/menyalahgunakan orang lain (secara verbal ataupun fisik)				
44	Melecehkan/ menyalahgunakan diri sendiri (obat-obatan bekas, dll).				
45	Merokok secara berlebihan.				
46	Mudah tersinggung terhadap orang lain.				
47	Mencoba bunuh diri.				
48	Menggunakan mekanisme pertahanan.				
49	Memisahkan diri dari orang lain.				
	<i>Dibawah ini merupakan penilaian kognitif dalam situasi yang penuh tekanan:</i>				
50	Memikirkan dan menganalisis				

	seberapa stress situasi ini.				
51	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif				

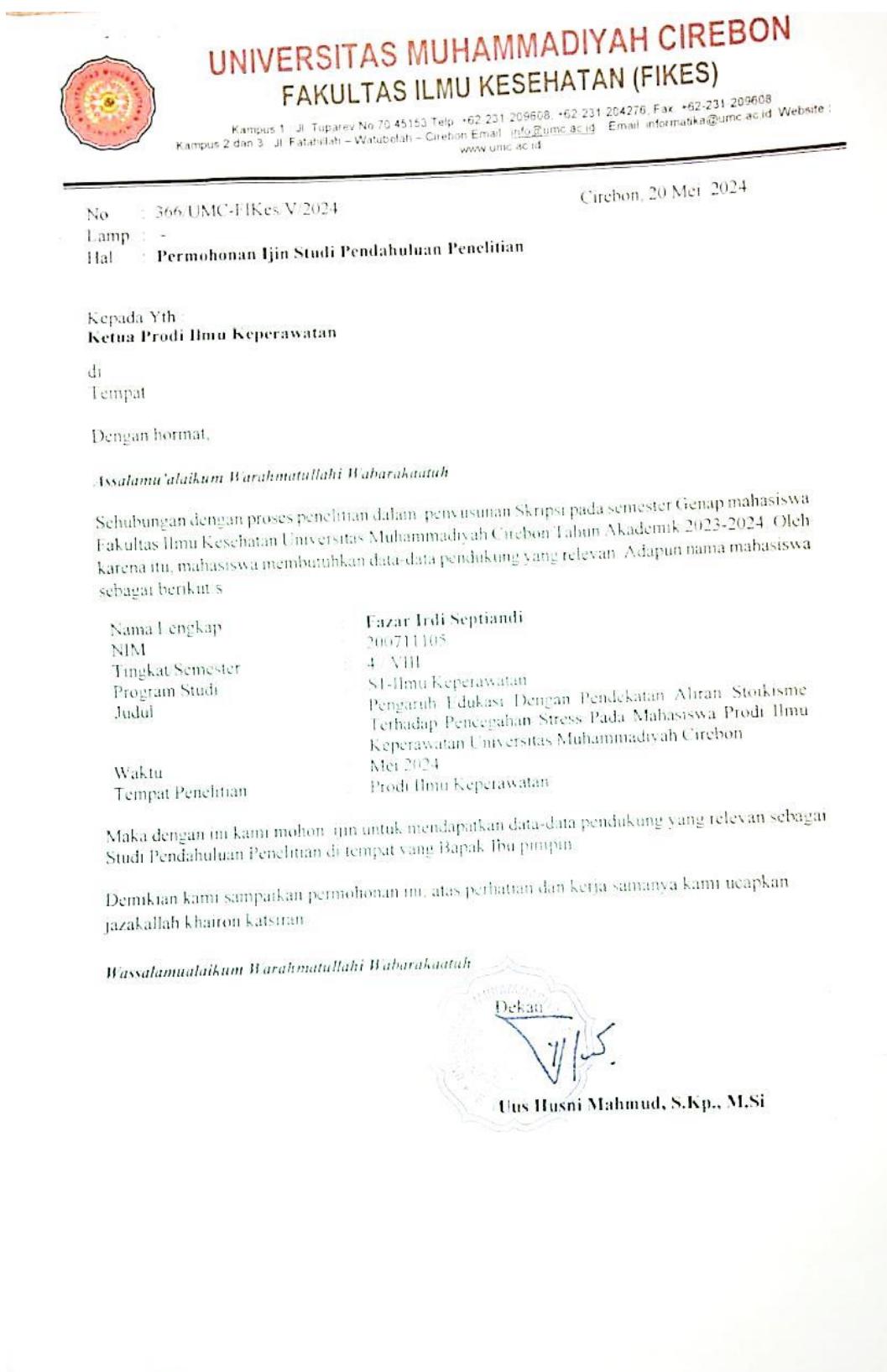
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	
EDUKASI STOIKISME	
Tujuan Prosedur : Untuk menerapkan beberapa teknik psikologis Stoikisme yang dibahas dalam buku <i>A Guide to The Good Life: The Ancient of Stoic Joy</i> karya (Irvine, 2009).	
1. Sesi Pendahuluan	
a. Sambut klien dengan hangat dan hormat	
b. Jelaskan tujuan dari pendekatan stoik dalam konseling	
c. Bangun hubungan empati dan kepercayaan dengan klien	
2. Identifikasi Masalah	
a. Ajukan pertanyaan terbuka untuk memahami masalah yang dihadapi klien	
b. Identifikasi pikiran negatif yang mungkin mengganggu kesejahteraan mental klien	
3. Visualisasi Negatif	
a. Bantu klien mengidentifikasi pola pikir negatif yang mempengaruhi perasaan dan tindakan mereka	
b. Gunakan teknik visualisasi negatif untuk membantu klien melihat konsekuensi dari pikiran tersebut	
c. Contoh :	
Konselor: "Bayangkan jika suatu hari Anda tidak lagi bisa merawat pasien karena cedera yang tidak terduga. Bagaimana perasaan Anda tentang hal itu?"	
Mahasiswa: "Saya akan merasa sangat sedih dan tidak berguna." Konselor: "Dengan membayangkan situasi ini, kita dapat lebih menghargai kesempatan yang kita miliki sekarang untuk membantu orang lain dan mungkin akan merasa lebih termotivasi dalam menjalani pendidikan dan pekerjaan Anda."	
4. Dikotomi Kendali	
a. Diskusikan konsep dikotomi kendali dengan klien yaitu membedakan antara hal-hal yang dapat mereka kendalikan dan yang tidak	
b. Latih klien untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan dan menerima hal-hal yang tidak dapat mereka ubah.	
c. Contoh :	
Konselor: "Ketika Anda merasa cemas tentang hasil ujian atau evaluasi klinis, ingatlah konsep dikotomi kendali. Apa yang bisa Anda kendalikan dalam situasi ini?"	
Mahasiswa: "Saya bisa belajar dengan rajin dan mempersiapkan diri sebaik mungkin."	
Konselor: "Benar. Fokuslah pada persiapan dan usaha Anda, dan lepaskan kekhawatiran tentang hasil yang berada di luar kendali Anda."	

5. Fatalisme
a. Jelaskan konsep fatalisme kepada klien yaitu menerima takdir atau nasib sebagai bagian dari kehidupan.
b. Dorong klien untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar
c. Contoh :
Konselor: "Kadang-kadang kita menghadapi situasi yang tidak berjalan sesuai rencana, seperti mendapatkan hasil yang buruk di ujian. Bagaimana jika Anda menerima bahwa hal itu memang sudah terjadi dan tidak bisa diubah?"
Mahasiswa: "Mungkin saya bisa lebih fokus pada apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman tersebut."
Konselor: "Tepat sekali. Dengan menerima kenyataan yang tidak bisa diubah, Anda bisa mengalihkan energi Anda untuk perbaikan di masa depan."
6. Self-Denial
a. Diskusikan pola perilaku self-denial yang mungkin dimiliki klien seperti menekan emosi atau kebutuhan pribadi.
b. Bantu klien untuk mengenali nilai-nilai dan kebutuhan mereka sendiri serta mengeksplorasi cara untuk memenuhiinya.
c. Contoh:
Konselor: "Bagaimana jika Anda mencoba untuk menjalani hari tanpa teknologi atau menghindari makanan favorit Anda selama seminggu?" Mahasiswa: "Itu akan sulit, tapi mungkin saya bisa melakukannya." Konselor: "Dengan berlatih self-denial, Anda akan memperkuat tekad dan kemampuan Anda untuk menghadapi situasi yang tidak nyaman di masa depan."
7. Meditasi
a. Pandu klien dalam latihan meditasi untuk membantu mereka menenangkan pikiran dan mengembangkan kesadaran diri.
b. Berikan intruksi tentang teknik meditasi yang sederhana dan praktis yang dapat dilakukan klien secara mandiri.
c. Contoh:
Konselor: "Cobalah meluangkan waktu 10-15 menit setiap hari untuk meditasi. Duduklah dengan tenang, fokus pada napas Anda, dan biarkan pikiran Anda mengalir tanpa menghakimi."
Mahasiswa: "Saya akan mencoba, tapi saya tidak yakin bisa melakukannya setiap hari."
Konselor: "Mulailah dengan beberapa menit saja dan tambahkan waktu secara bertahap. Meditasi dapat membantu Anda mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi."
8. Perencanaan Tindak Lanjut
a. Bantu klien merumuskan strategi konkret untuk menghadapi tantangan yang dihadapi.

b. Tentukan langkah-langkah praktis yang dapat diambil klien untuk menerapkan prinsip-prinsip stoik dalam kehidupan sehari-hari.
9. Evaluasi dan Pemantauan
a. Tentukan jadwal untuk sesi konseling berikutnya untuk mengevaluasi kemajuan klien.
b. Dorong klien untuk terus mempraktikan teknik dan prinsip stoik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
10. Pemantauan Konseling
a. Tinjau kembali pembahasan dan pelaksanaan teknik stoik yang telah dilakukan.
b. Berikan dukungan dan penguatan positif kepada klien atas kemajuan yang telah dicapai.

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)

Kampus 1 : Jl. Tuparev No.70 45153 Telp. +62-231-209608, +62-231-204276, Fax. +62-231-209608
Kampus 2 dan 3 : Jl. Fatihillah – Wajubelish – Cirebon Email : info@umc.ac.id Email Informatika@umc.ac.id Website :
www.umc.ac.id

No : 594/UMC-FIKes/VII/2024

Cirebon, 12 Juli 2024

Lamp. :

Hal : Permohonan Surat Izin Penelitian Skripsi

Kepada Yth :
Ketua Prodi Ilmu Keperawatan
di
Tempat

Dengan hormat,

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan proses penelitian dalam penyusunan Skripsi pada semester Genap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Tahun Akademik 2023-2024. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan data-data pendukung yang relevan. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut:

Nama Lengkap	:	Fazar Irdi Septiandi
NIM	:	200711105
Tingkat/Semester	:	4 / VIII
Program Studi	:	SI-Ilmu Keperawatan
Judul	:	Pengaruh Edukasi Stoikisme Terhadap Pencegahan Stress Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon
Waktu	:	Juli – Agustus 2024
Tempat Penelitian	:	Prodi Ilmu Keperawatan

Maka dengan ini kami mohon ijin untuk mendapatkan data-data pendukung yang relevan sebagai Penelitian Skripsi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan permohonan ini, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapan jazakallah khairon katsiran.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Iqbal Husni Mahmud, S.Kp., M.Si

Lampiran 4 Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Lampiran 2				
Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi				
Nama	Fazar Irdi Septiandi			
NIM	200911105			
Program Studi	SI - Ilmu Keperawatan			
Judul Skripsi	Gambaran / Edukasi Penerapan Aliran Stasis Me thd P Mahasiswa UMC			
Dosen Pembimbing I	Bapak Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si			
Dosen Pembimbing II	Hery Fitri Afiani, S.Turm, M.Pd			
Kegiatan Konsultasi				
No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1.	26/03/2021	Wkt konsultasi Skripsi	Jujur, tidak bolatang, Kenapa Teori, Banyak	
2.	29/3/21	Fiksasi jndisi	Konsesi topik	
3.	26/03/2021	BAB I	Latar belakang, literatur edukasi	
4.	01/04/2021	BAB I & II	Apaan stress & SOP Struktisme	
5.	08/03/2021	BAB I & II	SOP struktisme dan subjek	
6.	18/03/2021	BAB I & II BAB III	Penambahan teori pasif krg pemisian, teknologi kritis	
7.	20/03/2021	BAB III	Pembentukan rumus analitik konten/kriteria	
8.	28/03/2021	DAB III	Kuesioner/gantung	
dst..	29/03/2021	BAB III	All sub	

Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi skripsi
2. Lembar ini wajib disertakan ke dalam lampiran final skripsi
3. Konsultasi dengan pembimbing 1 dan pembimbing 2 masing-masing minimal 5 kali
4. Lembar konsultasi pembimbing 1 dan 2 digabung

Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi

Nama	: Fazar Irdi Septiandi
NIM	: 200711105
Program studi	: S1-Illu Keperawatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Edukasi Dengan Pendekatan Aliran Stoikisme Terhadap Pencegahan Stress Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Cirebon
Dosen Pembimbing I	: Uus Husni Mahmud, S. Kp, M. Si
Dosen Pembimbing II	: Apt. Fitri Alfiani, M.KM

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda tangan pembimbing
10.	31/05/2021	prosiding	Acc SVP	VHS.
11.	07/06/2021	BAB III	Acc penelitian	Vbe
12.	07/06/2021	BAB IV	Acc penelitian	Fitri
13.	08/06/2021	BAB V	Hasil penelitian	Fitri
14.	08/06/2021	BAB VI	Hasil Penelitian,	VHS.
15.	08/06/2021	BAB VII	Analisis Stoikisme	Fitri
16.	08/06/2021	BAB VIII	Pembahasan	VHS.
17.	08/06/2021	BAB IX	Pembahasan	VHS. Fitri A.
18.	08/06/2021	BAB X	Pembahasan	Fitri A.
19.	08/06/2021	BAB XI & XII	Acc sidang	VHS. Fitri A.
20.			Acc sidang ?	VHS.
21.				

Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi skripsi
2. Lembar ini wajib disertakan ke dalam lampiran final skripsi
3. Konsultasi dengan pembimbing 1 dan 2 masing-masing minimal 5 kali
4. Lembar konsultasi pembimbing 1 dan 2 digabung

Lampiran 5 *Inform Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORM CONSENT)

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Fazar Irdi Septiandi

Umur : 22 Tahun

Alamat : Dusun Pakuwon, Desa Gumulung Tonggoh, Kec. Greged, Kab, Cirebon

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Dengan Pendekatan Stoikisme Terhadap Pencegahan Stress Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon

Saya bersedia untuk diberikan edukasi dengan pendekatan aliran stoikisme demi kepentingan peneliti. Dengan ketentuan hasil akan dirahasiakan dan hanya semata-mata sebagai ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini yang saya sampaikan, agar dapat digunakan sebagai semestinya.

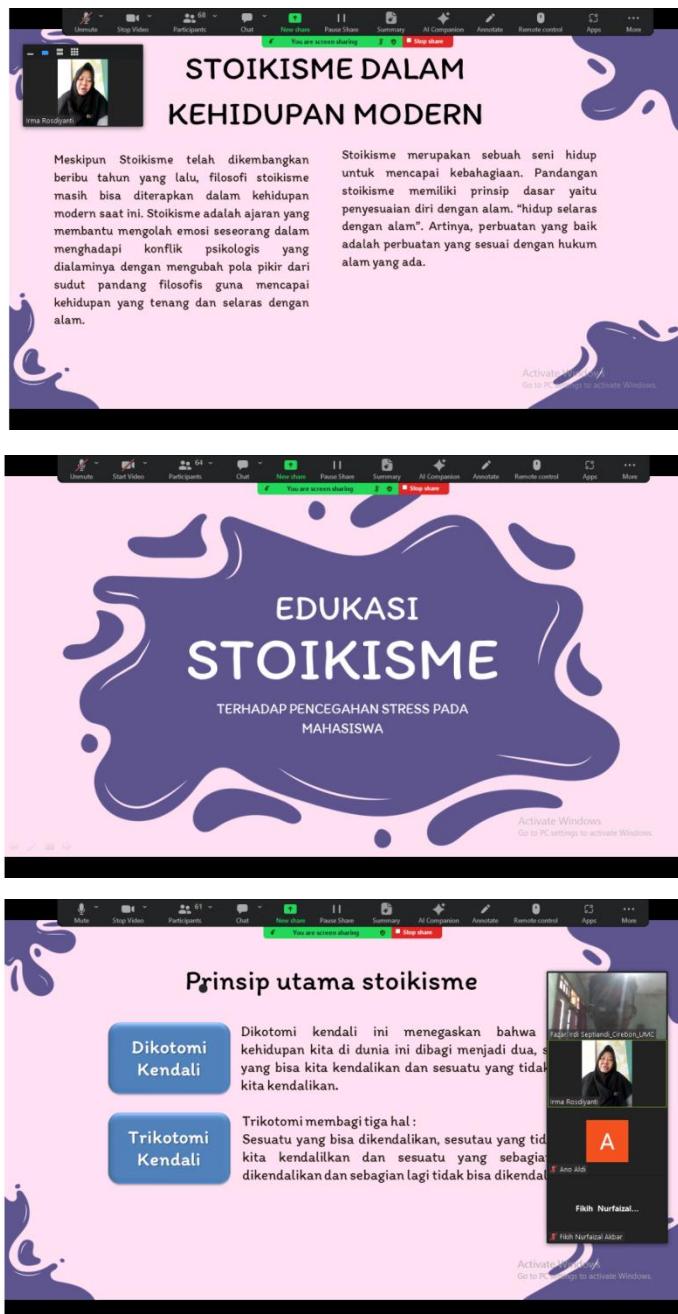
Cirebon, 2024

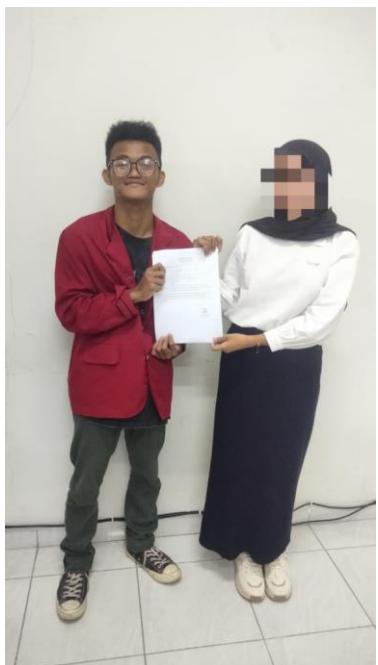
Responden

(.....)

Lampiran 6 Dokumentasi

Edukasi Stoikisme Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon





Lampiran 7 Lembar Evaluasi Penerapan Stoikisme

1. Senin : Emosi

Buat Jurnal Stoik Week

Tanggal	
Bagaimana reaksi saya secara emosional?	
Peristiwa apa yang membuat saya bereaksi secara emosional?	
Apa yang aku pikirkan?	
Mengapa hal ini bisa salah?	
Emosi apa yang saya rasakan dan seberapa kuat perasaan saya?	
Bagaimana saya dapat memikirkan peristiwa tersebut secara berbeda?	
Bagaimana saya akan mengingatkan diri saya sendiri tentang hal serupa di lain waktu saat peristiwa terjadi	

2. Selasa : Ketahanan

Buat catatan jurnal stoik anda

Tanggal	
Apa yang direncanakan hari ini?	
Hal apa yang menurut saya salah?	
Apa tidak sepenuhnya dalam kendali saya tentang berbagai hal yang mungkin salah?	
Apa yang ada dalam kendali saya hal-hal yang mungkin terjadi salah?	
Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri tentang hari ini yang mungkin Anda ingat di “saat yang panas”?	

3. Rabu : Nilai Persahabatan

Buatlah 3 daftar yang diberi nama A, B, dan C. Pada daftar A, tulislah sifat yang menurut saya penting bagi seseorang untuk menjadi orang yang baik. Pada daftar B, tuliskan yang saya anggap penting untuk memiliki kehidupan yang mewah.

Terakhir pada daftar C, tulislah beberapa hal netral yang penting bagi saya.

Kelompok A	Kelompok B	Kelompok C

--	--	--

4. Kamis : Alam dan Komunitas

- Menurut Anda, bagaimana kehidupan Anda serupa dan berbeda dengan orang-orang di setiap kalangan?
- Apakah kita mempunyai kewajiban terhadap orang-orang di belahan dunia lain?
- Apakah menurut Anda kita berhutang budi pada spesies kehidupan lain di Bumi?
- Bagaimana dengan generasi mendatang?
- Tulislah surat pendek kepada seseorang di lingkaran terluar, terjauh dari Anda.
- Apa yang bisa Anda katakan kepada mereka?
- Bagaimana Anda meminta bantuan mereka, jika Anda membutuhkannya?
- Apa yang akan Anda lakukan untuk mencoba dan membantu mereka, jika mereka membutuhkannya?

5. Jumat : Identitas dan Karakter

Tonton video oleh Dr. Gregory Sadler tentang Empat Karakter Cicero, sambil menonotn isilah tabel di bawah.

	Sifat Manusia	Sifat Individu	Peluang/keadaan	Pilihan Pribadi
Keterangan				
Contoh				
Apakah ini dalam kendali anda untuk berubah?				

Bagaimana penerapannya dalam hidup anda?				
--	--	--	--	--

6. Sabtu : Evaluasi 5 hari ke belakang

Apa bakat dan ciri kepribadian saya?	
Apa kepentingan pribadi saya?	
Peluang apa yang saya miliki untuk menerapkan bakat dan minat saya, sekarang dan di masa depan?	
Pilihan apa yang dapat saya ambil mengenai hidup saya sekarang dan masa depan saya?	
Tantangan apa yang mungkin saya hadapi saat saya membuat pilihan tersebut?	
Karakteristik pribadi apa yang saya miliki yang akan membantu saya mengatasi tantangan tersebut?	

7. Minggu : Evaluasi

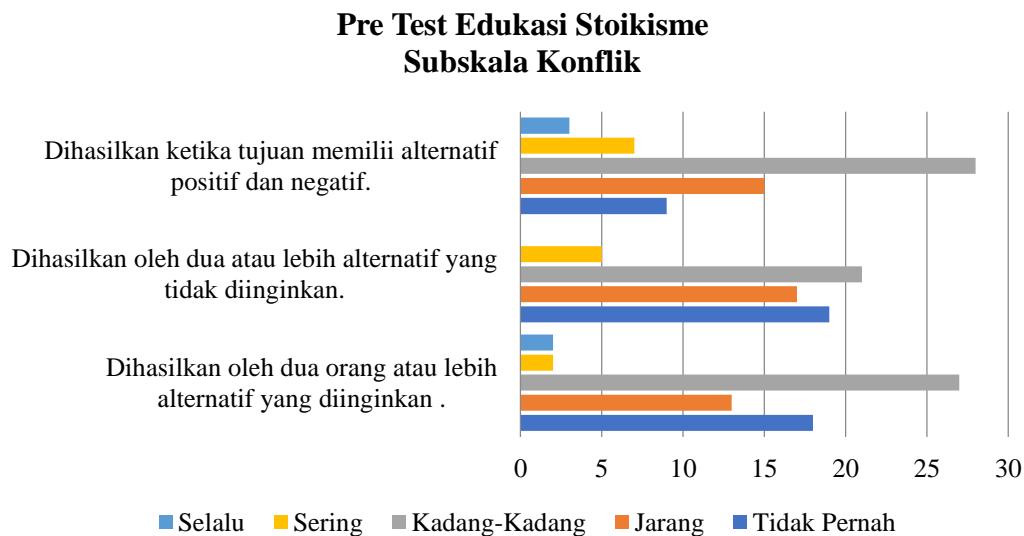
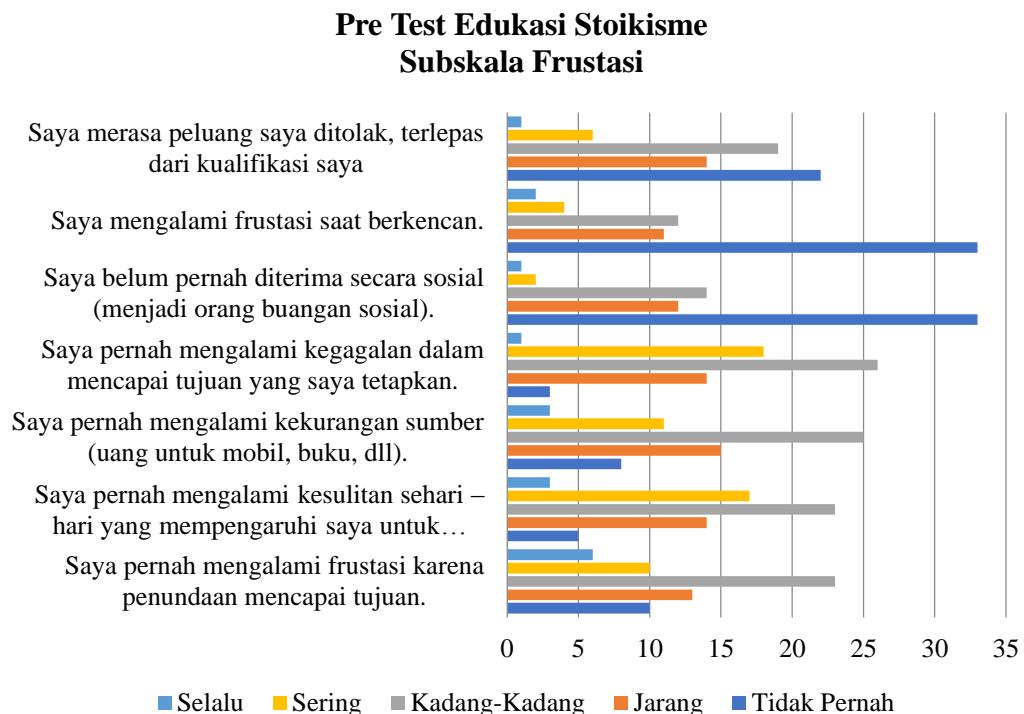
Salah satu keputusan terbesar yang harus diambil setiap orang adalah memilih apa yang penting dalam hidup mereka. Jadi mari kita pikirkan apa yang penting bagi Anda. Tuliskan apa yang benar bagi Anda dalam hidup Anda . Berikut beberapa pertanyaan untuk membantu Anda memulai.

Pikirkan tentang hari terbaik dalam hidup saya sejauh ini. <i>Apa yang menjadikan hari ini menyenangkan?</i>	
Pikirkan saat saya merespons situasi yang menantang dengan baik. <i>Apa yang</i>	

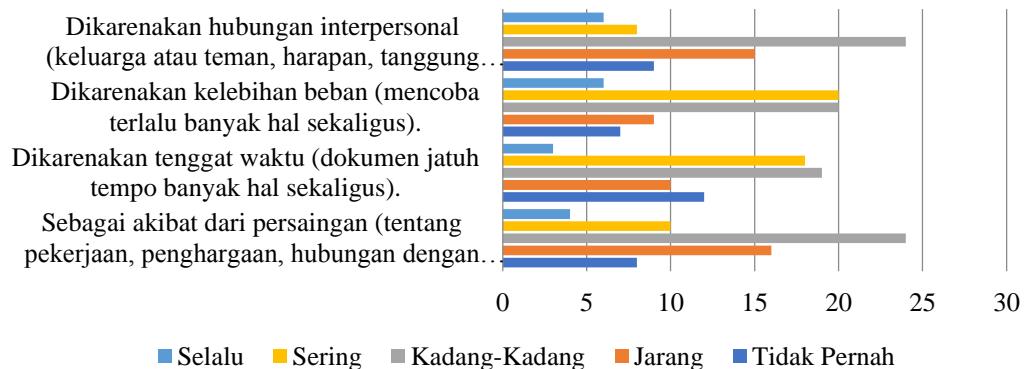
<i>anda banggakan dalam situasi ini?</i>	
Pikirkan tentang seseorang yang saya kagumi atau seseorang yang saya anggap sebagai panutan. <i>Tuliskan sifat-sifat yang saya kagumi.</i>	
Sekarang lihat kembali jawaban saya sejauh ini dan pilih enam nilai teratas dalam hidup saya. <i>Tuliskan disini.</i>	
<i>Bagaimana saya bisa menerapkan enam nilai utama dalam hidup saya saat ini?</i>	

Lampiran 8 Hasil Kuesioner

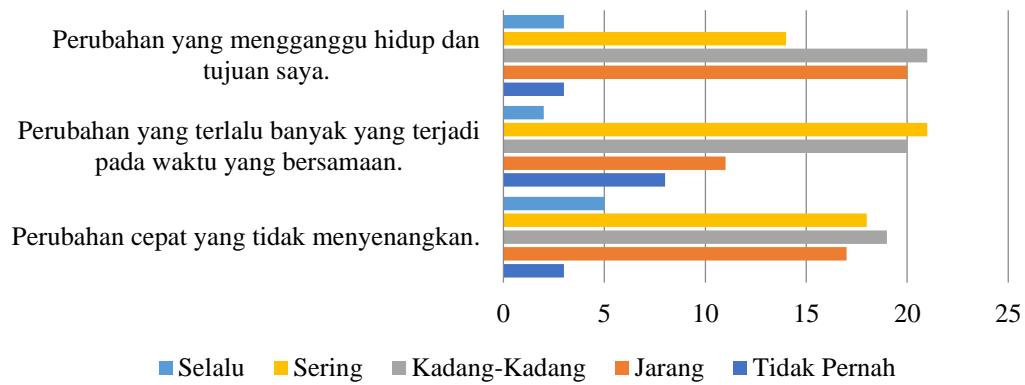
1) Hasil Kuesioner Pre Test



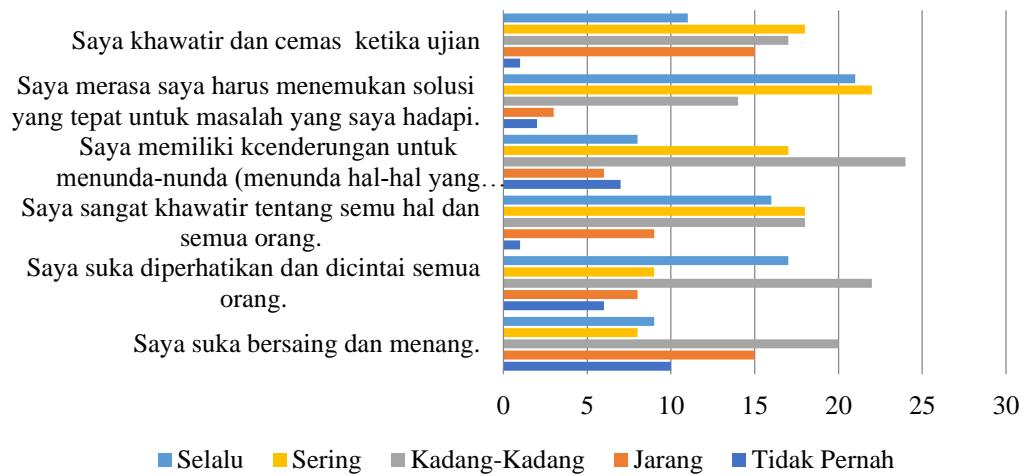
Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Tekanan



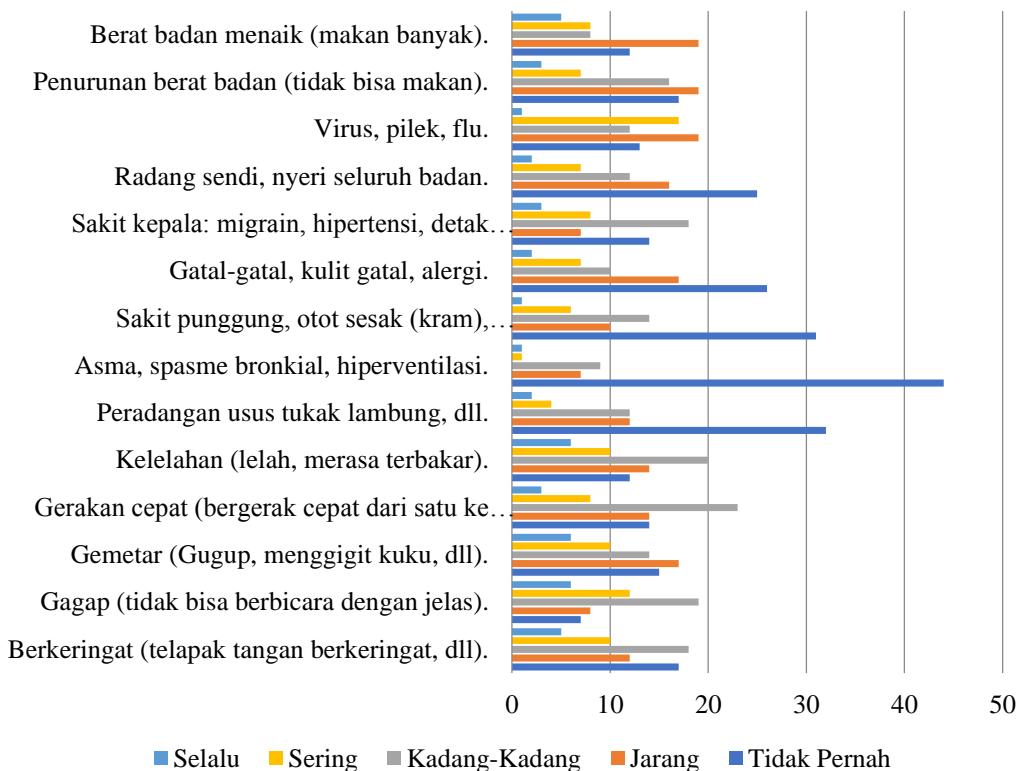
Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Perubahan



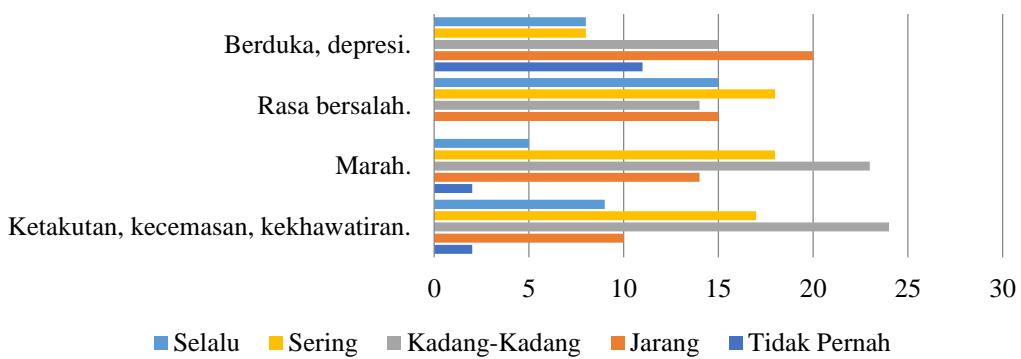
Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Pemaksaan Diri



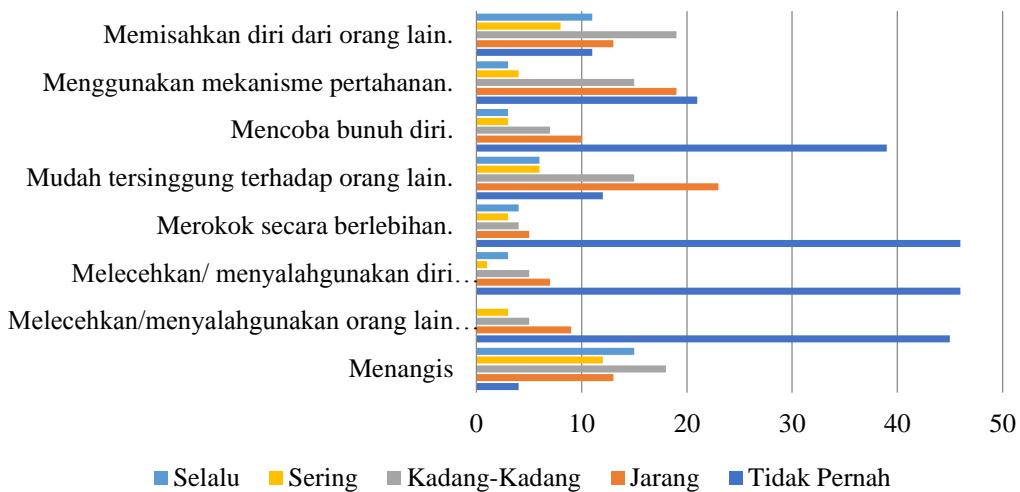
Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Fisiologis



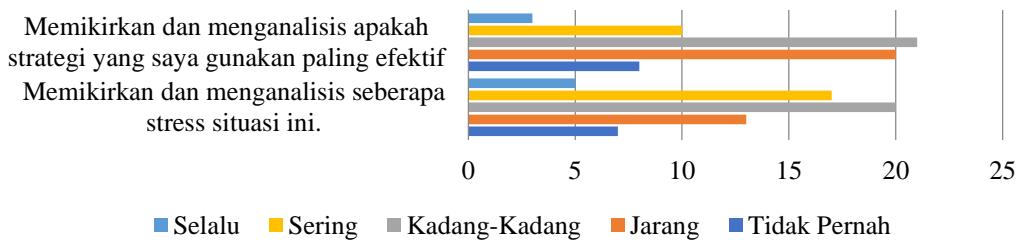
Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Emosi



Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Tingkah Laku

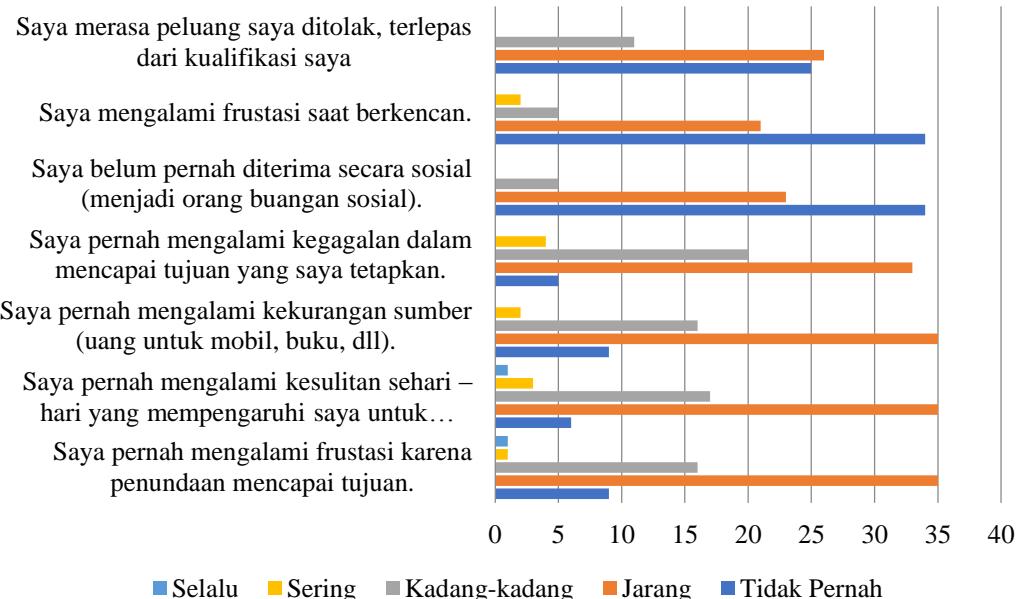


Pre Test Edukasi Stoikisme Subskala Kognitif

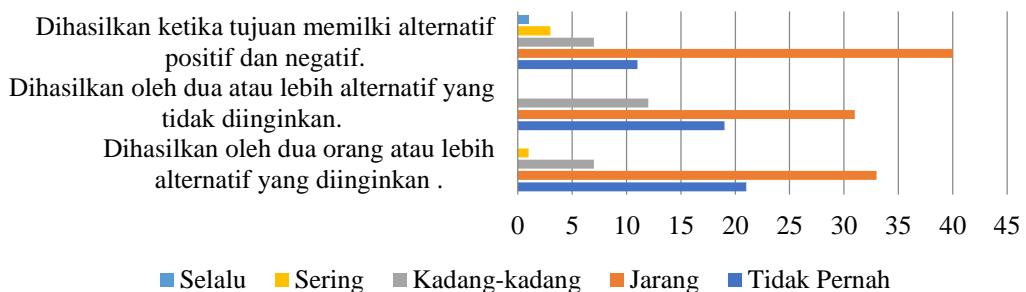


2) Diagram Kuesioner Post Test

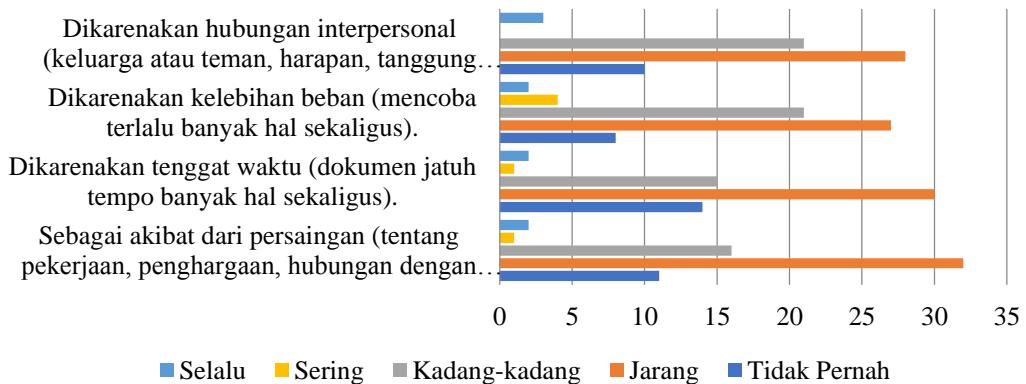
**Post Test Edukasi Stoikisme
Subskala Frustasi**



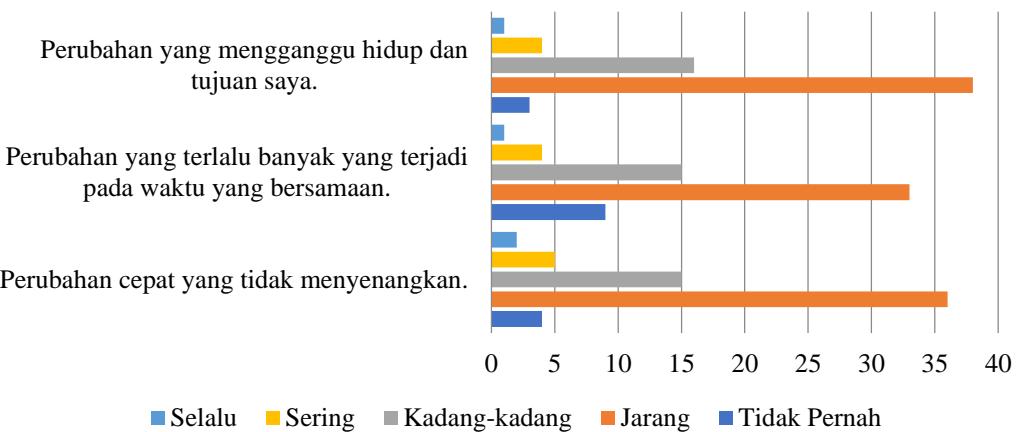
**Post Test Edukasi Stoikisme
Subskala Konflik**



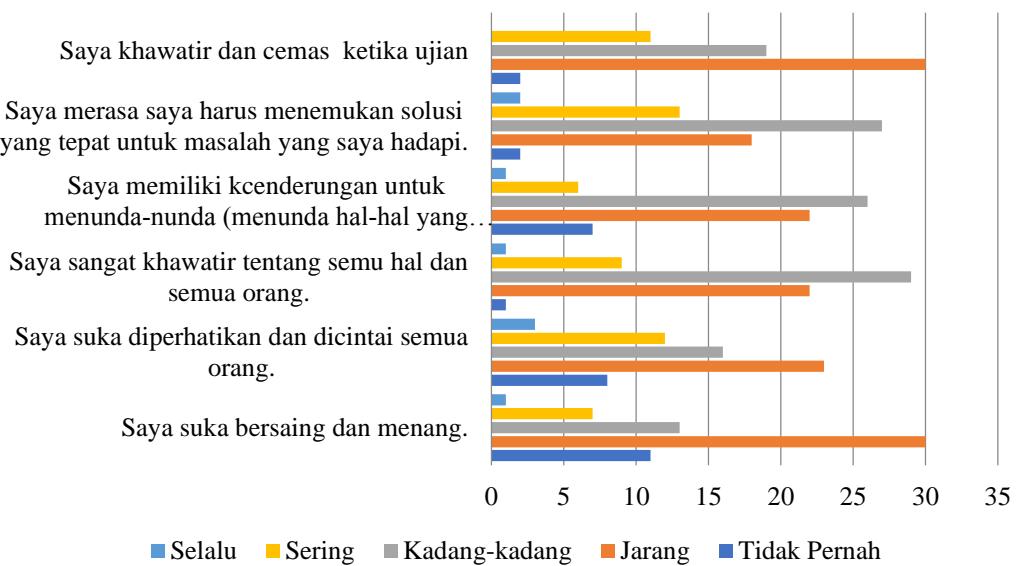
**Post Test Edukasi Stoikisme
Subskala Tekanan**



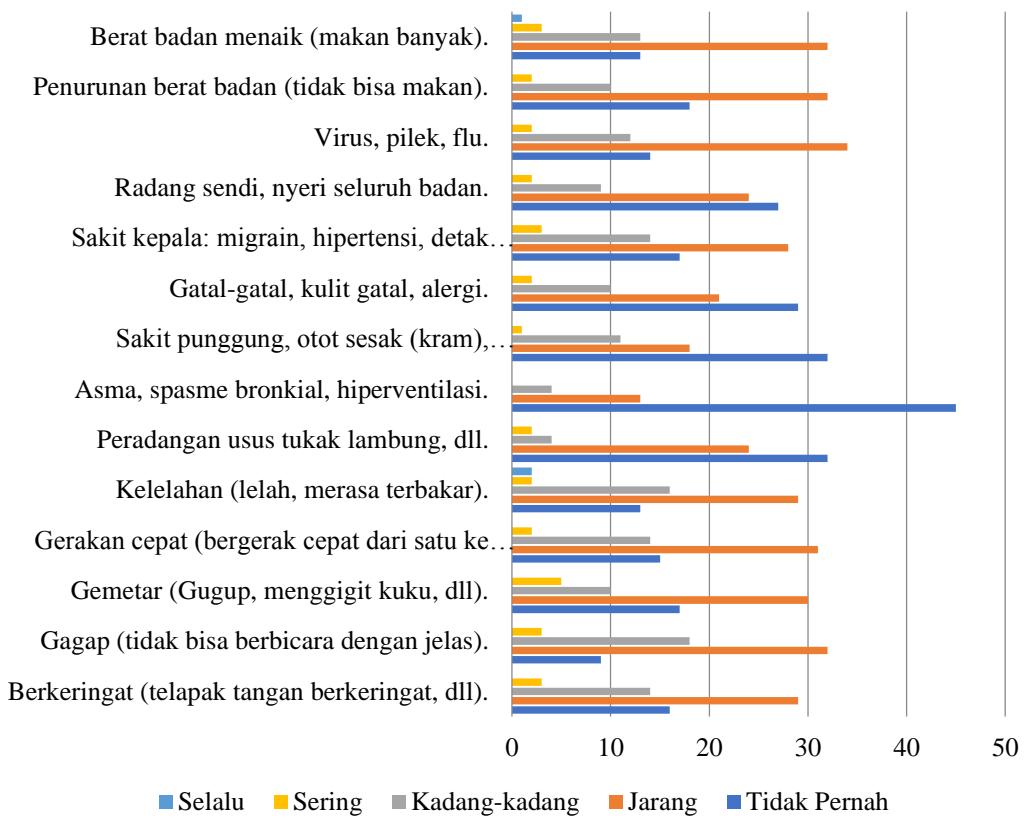
Post Test Edukasi Stoikisme Subskala Perubahan



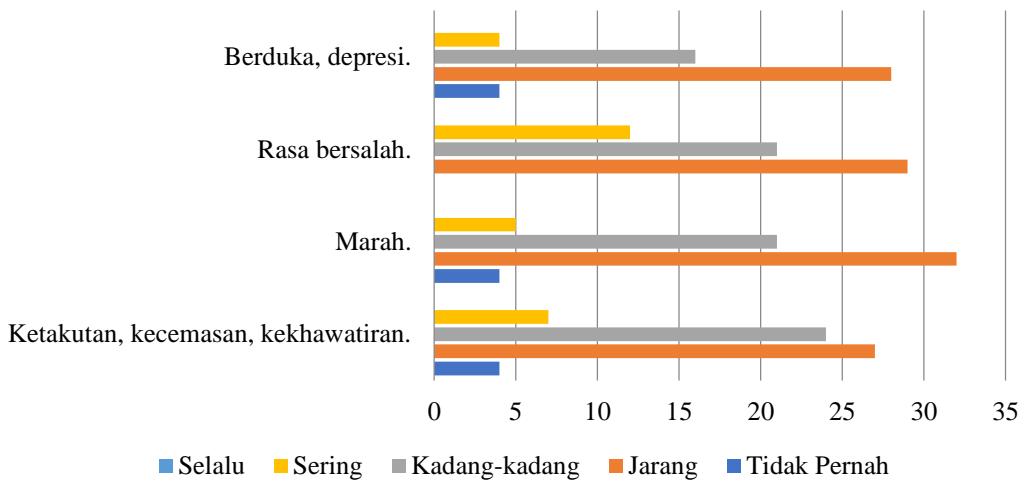
Post Test Edukasi Stoikisme Subskala Pemaksaan Diri



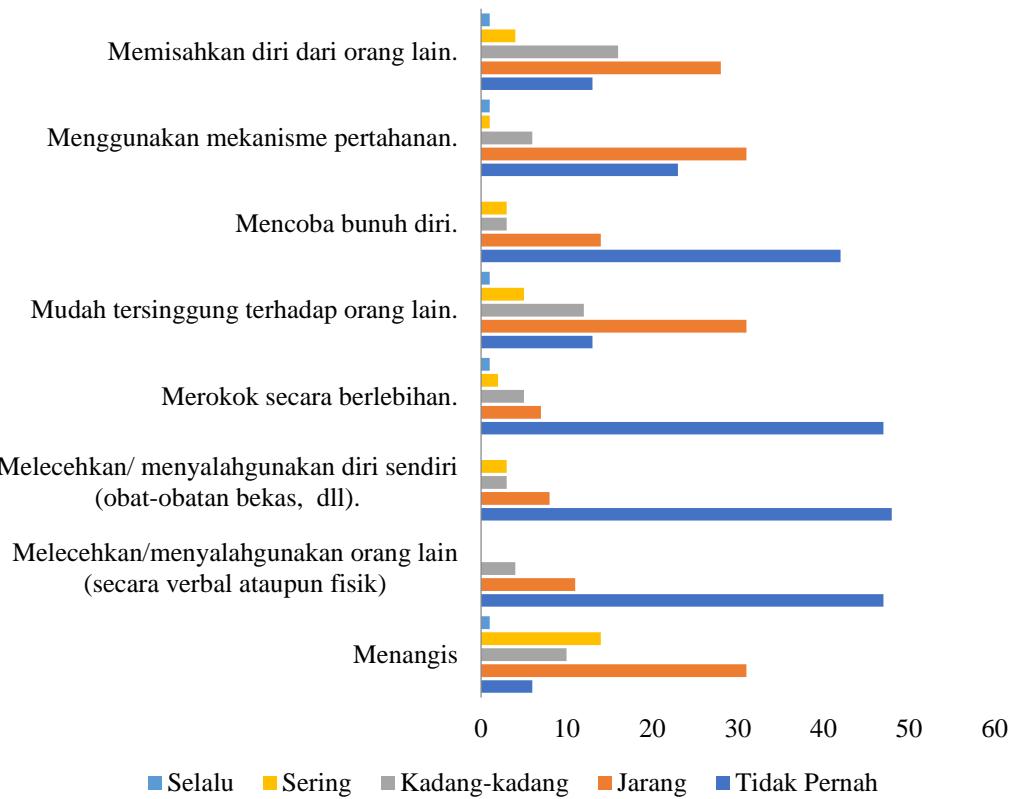
Post Test Edukasi Stoikisme Subskala Fisiologis



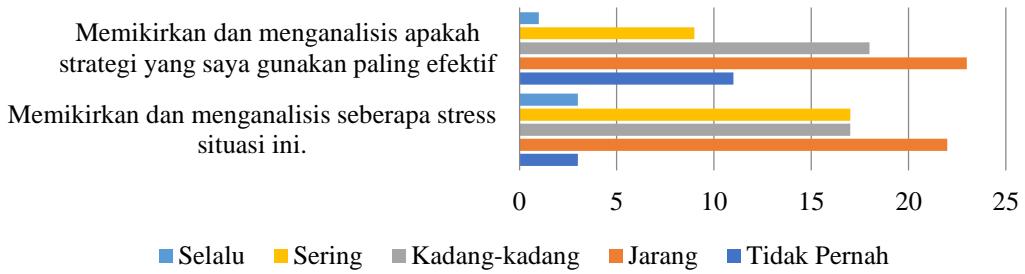
Post Test Edukasi Stoikisme Subskala Emosi



Post Test Edukasi Stoikisme Subskala Tingkah Laku



Post Test Edukasi Stoikisme Subskala Kognitif



Lampiran 9 SPSS

LAMPIRAN SPSS

1. Uji Frekuensi Distribusi Karakteristik Responden

Statistics

	Jenis_Kelamin	Usia	Tingkatan_Semester
N	Valid	62	62
	Missing	0	0
Mean		1,73	2,05
Median		2,00	2,00
Minimum		1	1
Maximum		2	4

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	27,4	27,4
	Perempuan	45	72,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<19 Tahun	10	16,1	16,1
	19-21 Tahun	39	62,9	79,0
	21> Tahun	13	21,0	100,0
	Total	62	100,0	100,0

Tingkatan_Semester

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tingkatan I	21	33,9	33,9
	Tingkatan II	14	22,6	56,5
	Tingkatan III	12	19,4	75,8
	Tingkatan IV	15	24,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0

2. Deskriptif Stastic

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Edukasi Stoikisme	62	85	209	134,77	27,027
Post Test Edukasi Stoikisme	62	76	154	109,63	17,761
Valid N (listwise)	62				

3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre Test	PostTest
	Edukasi	Edukasi
	Stoikisme	Stoikisme
N	62	62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	134,77
	Std. Deviation	27,027
Most Extreme Differences	Absolute	,070
	Positive	,070
	Negative	-,049
Test Statistic		,070
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Edukasi Stoikisme	,070	62	,200 [*]	,983	62	,543
PostTest Edukasi Stoikisme	,060	62	,200 [*]	,986	62	,716

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Paired T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Frustasi	17,47	62	5,098	,647
	Post Test Frustasi	13,97	62	3,368	,428
Pair 2	Pre Test Konflik	7,18	62	2,473	,314
	Post Test Konflik	5,77	62	1,693	,215
Pair 3	Pre Test Tekanan	11,55	62	3,941	,500
	Post Test Tekanan	9,11	62	3,047	,387
Pair 4	Pre Test Perubahan	8,97	62	2,667	,339
	Post Test Perubahan	7,10	62	2,102	,267
Pair 5	Pre Test Pemaksaan Diri	20,35	62	4,428	,562
	Post Test Pemaksaan Diri	15,85	62	3,406	,433
Pair 6	Pre Test Fisiologis	32,92	62	8,897	1,130
	Post Test Fisiologis	26,95	62	5,990	,761
Pair 7	Pre Test Emosi	12,74	62	3,136	,398
	Post Test Emosi	9,87	62	2,184	,277
Pair 8	Pre Test Tingkah Laku	17,27	62	5,715	,726
	Post Test Tingkah Laku	14,37	62	4,122	,524
Pair 9	Pre Test Kognitif	6,32	62	1,923	,244
	Post Test Kognitif	6,63	62	1,691	,215

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Frustasi & Post Test Frustasi	62	,939	,000
Pair 2	Pre Test Konflik & Post Test Konflik	62	,891	,000
Pair 3	Pre Test Tekanan & Post Test Tekanan	62	,862	,000
Pair 4	Pre Test Perubahan & Post Test Perubahan	62	,828	,000
Pair 5	Pre Test Pemaksaan Diri & Post Test Pemaksaan Diri	62	,823	,000
Pair 6	Pre Test Fisiologis & Post Test Fisiologis	62	,919	,000
Pair 7	Pre Test Emosi & Post Test Emosi	62	,854	,000

Pair 8	Pre Test Tingkah Laku & Post Test Tingkah Laku	62	,939	,000
Pair 9	Pre Test Kognitif & Post Test Kognitif	62	,768	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	t		
Pair 1	Pre Test Frustasi - Post Test Frustasi	3,500	2,253	,286	2,928	4,072	12,235	61 ,000	
Pair 2	Pre Test Konflik - Post Test Konflik	1,403	1,234	,157	1,090	1,717	8,952	61 ,000	
Pair 3	Pre Test Tekanan - Post Test Tekanan	2,435	2,029	,258	1,920	2,951	9,449	61 ,000	
Pair 4	Pre Test Perubahan - Post Test Perubahan	1,871	1,498	,190	1,490	2,252	9,831	61 ,000	
Pair 5	Pre Test Pemaksaan Diri - Post Test Pemaksaan Diri	4,500	2,527	,321	3,858	5,142	14,022	61 ,000	
Pair 6	Pre Test Fisiologis - Post Test Fisiologis	5,968	4,137	,525	4,917	7,018	11,359	61 ,000	
Pair 7	Pre Test Emosi - Post Test Emosi	2,871	1,703	,216	2,438	3,304	13,272	61 ,000	
Pair 8	Pre Test Tingkah Laku - Post Test Tingkah Laku	2,903	2,324	,295	2,313	3,493	9,837	61 ,000	
Pair 9	Pre Test Kognitif - Post Test Kognitif	-,306	1,249	,159	-,624	,011	-1,932	61 ,058	

5. Hasil Kategori Pretest dan Post Test

Pre Test

		Frustasi		Cumulative Percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Ringan	27	43,5	43,5
	Sedang	31	50,0	93,5
	Berat	4	6,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0
		Konflik		Cumulative Percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Ringan	21	33,9	33,9
	Sedang	36	58,1	91,9
	Berat	5	8,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0
		Tekanan		Cumulative Percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	18	29,0	29,0
	Sedang	34	54,8	83,9
	Berat	10	16,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0
		Perubahan		Cumulative Percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Ringan	14	22,6	22,6
	Sedang	31	50,0	72,6
	Berat	17	27,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0
		Pemaksaan Diri		Cumulative Percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Ringan	3	4,8	4,8
	Sedang	36	58,1	62,9
	Berat	23	37,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0
		Fisiologis		

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	28	45,2	45,2	45,2
	Sedang	34	54,8	54,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	11	17,7	17,7	17,7
	Sedang	37	59,7	59,7	77,4
	Berat	14	22,6	22,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Tingkah Laku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	42	67,7	67,7	67,7
	Sedang	18	29,0	29,0	96,8
	Berat	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Kognitif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	15	24,2	24,2	24,2
	Sedang	30	48,4	48,4	72,6
	Rendah	17	27,4	27,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Post Test

FRUSTASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	48	77,4	77,4	77,4
	Sedang	14	22,6	22,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

KONFLIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	41	66,1	66,1	66,1
	Sedang	21	33,9	33,9	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

TEKANAN_

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	37	59,7	59,7	59,7
	Sedang	22	35,5	35,5	95,2
	Berat	3	4,8	4,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

PERUBAHAN_

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	29	46,8	46,8	46,8
	Sedang	29	46,8	46,8	93,5
	Berat	4	6,5	6,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

PEMAKSAANDIRI_

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	16	25,8	25,8	25,8
	Sedang	43	69,4	69,4	95,2
	Berat	3	4,8	4,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

FISIOLOGIS_

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	50	80,6	80,6	80,6
	Sedang	12	19,4	19,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

EMOSI_

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	32	51,6	51,6	51,6
	Sedang	30	48,4	48,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

TINGKAHLAKU

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	53	85,5	85,5	85,5
	Sedang	9	14,5	14,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

KOGNITIF_

		Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	11	17,7	17,7	17,7
	Sedang	32	51,6	51,6	69,4
	Rendah	19	30,6	30,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup Psikolog

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

1.	Nama	:	IRMA ROSDIYANTI
2.	Tempat/Tanggal Lahir	:	CIREBON, 17 OKTOBER 1971
3.	Jenis Kelamin	:	PEREMPUAN
4.	Agama	:	ISLAM
5.	Alamat	:	JL. SIKRANJI 3 NO. 43 KERTAWINANGUN CIREBON
6.	No HP	:	08122327546

DATA PENDIDIKAN

NO	NAMA SEKOLAH	LULUS TAHUN
1.	SDN1 ARJAWINANGUN KAB CIREBON	1984
2.	SMPN 1 ARJAWINANGUN KAB. CIREBON	1987
3.	SMAN 2 KOTAMADYA CIREBON	1990
4.	UNIVERISTAS ISLAM BANDUNG FAKULTAS PSIKOLOGI JURUSAN PSIKOLOGI KLINIS	1997

RIWAYAT PEKERJAAN

NO	NAMA LEMBAGA	TAHUN	JABATAN	KETERANGAN
1.	PNS LAPASUSTIK CIREBON	2006 sd sekarang	PSIKOLOG KLINIS MADYA	Pelaksana program Criminon
2.	LSM PKBI CIREBON	2002-2006	PSIKOLOG	- Menangani masalah remaja - menangani HIV/AIDS
3.	LSM WCC BALQIS CIREBON	2006 sd sekarang	PSIKOLOG	Menangani kekerasan perempuan dan Anak
4.	BIRO KONSULTASI PSIKOLOGI ORDINAT	2006 sd sekarang	PSIKOLOG	Rekrutmen Analisis Jabatan Promosi Jabatan Penelusuran bakat dan minat Sekolah
5.	UNIT PPA POLRES CIREBON	2018 sd sekarang	PSIKOLOG	Penanganan kekerasan Perempuan dan Anak
6.	DINAS KESEHATAN	2010 sd sekarang	PEMATERI	Narasumber Pelatihan Perkembangan Psikologi Remaja Dinas Kesehatan
7.	DINAS KESEHATAN KAB. GAYO LUES PROPINSI ACEH	2017	PEMATERI	Narasumber seminar sehari “ Tingkat Stres Kelainan pada kehamilan dan persalinan ”
8.	P2TP2A KAB CIREBON	2017 sd sekarang	PSIKOLOG	Kekerasan Perempuan dan Anak

Cirebon, 26 Januari 2024

(IRMA ROSDIYANTI, S.psi.Psikolog)

Lampiran 11 Curiculum Vitae



...

Fazar Irdi Septiandi

KONTAK

 fazarirdiseptiandi@gmail.com
 +6283824106696
 Dusun Pakuwon RT 002/RW 002,
Desa Gumulung Tonggoh, Kecamatan
Greded, Kab. Cirebon - Jawa Barat

PENDIDIKAN

(2020 - Sekarang)
Universitas Muhammadiyah
Cirebon
S1 - Ilmu Keperawatan
(2016 - 2019)
SMK RISE KEDAWUNG
Jurusan Ilmu Keperawatan

SOFT SKILL

- Communication
- Team Work
- Problem Solving
- Collaboration

PROFIL

Memiliki bekal pendidikan. Hingga pada akhirnya saya tertarik untuk mencari sebuah pekerjaan.

PENGALAMAN ORGANISASI

**PENGURUS BEM FIKES
UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH CIREBON
2022-2023**

**PENGURUS HIMPUNAN
MAHASISWA SARJANA ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH CIREBON
2020-2022**

**PENGURUS HIMPUNAN
MAHASISWA ISLAM
KOMISARIAT FATAHILLAH UMC
CABANG CIREBON
2022-Sekarang**