

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI



**OLEH:
Yohanes Darto Hata
NRP: 9103013036**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**



**OLEH:
Yohanes Darto Hata
NRP: 9103013036**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Yohanes Darto Hata

NRP : 9103013036

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Desember 2017

Yang membuat pernyataan



Yohanes Darto Hata

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Yohanes Darto Hata

NRP : 9103013036

Menyetujui skripsi/karya ilmiah:

judul :

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
BARU**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Desember 2017

Yang menyatakan



Yohanes Darto Hata

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA BARU

OLEH:

Yohanes Darto Hata

NRP: 9103013036

Pembimbing Utama : Dewi Andriani, S.Kep.,Ns.M.Kes

(.....)

Pembimbing Pendamping : Ni Putu W.P. Sari S.Kep.,Ns.M.Kep

(.....)

Surabaya, Desember 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Yohanes Darto Hata NRP.9103013036 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 6 Desember 2017 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns.M.Kep. (.....)
2. Sekretaris : Natalia Liana Susanti, SKM. (.....)
3. Anggota : Dewi Andriani, S.Kep.,Ns.M.Kes. (.....)
4. Anggota : Ni Putu W.P. Sari S.Kep.,Ns.M.Kep. (.....)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan dan kakak yang telah memberikan semangat serta pihak-pihak yang telah membantu saya.

MOTTO

**Jangan Menjadikan Masalah Sebagai Alasan Untuk Menyerah Tapi
Jadikan Masalah Sebagai Pembaharuan serta Pengalaman Untuk
Menjadi Manusia Yang Lebih Baik Lagi.**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karuniaNya, penulis dapat menyelesaikan SKRIPSI ini dengan judul “PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU” dengan baik dan lancar. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang berguna bagi penulis. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Fakultas Keperawatan.
2. Ibu Dewi Andriani, S.Kep.,Ns.M.Kes selaku Pembimbing Utama yang dengan penuh perhatian dan kesabaran membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.
3. Ibu Ni Putu W.P. Sari, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Pembimbing Pendamping dan Penasehat Akademik yang dengan penuh perhatian dan kesabaran membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.

4. Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah bersedia menjadi responden penelitian yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
5. Teristimewa buat Bapak Stanis Hata, Ibu Regina Dahil, Kakak Robertus Norma Hata, Adik Drafosa Artisani Hata, Om Ruben Jemali beserta keluarga dengan penuh pengertian, kesabaran, pengorbanan, dan doa serta cinta yang dalam setia menunggu, memotivasi, dan memberikan dukungan agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Para dosen dan staf di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang dengan caranya masing-masing telah memberikan dukungan dan motivasi selama penulis mengikuti pendidikan serta menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk teman-teman seperjuangan angkatan 2013 dan kakak-kakak serta adik-adik semester yang selalu mendukung dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk dr. Aimee Nugroho, SpKJ selaku terapis kognitif yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari segala keterbatasan, untuk itu saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, Desember 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 LatarBelakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 KonsepStres.....	7
2.1.1 Definisi Stres.....	7
2.1.2 Sumber Stres	7
2.1.3 Gejala Stres	8
2.1.4 Tahapan Stres	9
2.1.5 Dampak Stres.....	12
2.1.6 Stres Pada Mahasiswa	14
2.1.7 Stres Dan Adaptasi	15

2.2 Konsep Terapi Kognitif.....	21
2.2.1 Definisi Terapi Kognitif	21
2.2.2 Indikasi Terapi Kognitif	24
2.2.3 Manfaat Terapi Kognitif	25
2.2.4 Prosedur Terapi Kognitif.....	26
2.2.5 Langkah-Langkah Terapi Kognitif	30
2.2.6 Proses Konseling Terapi Kognitif	31
2.3 Hubungan Terapi Kognitif Terhadap Peurunan Stres Pada Mahasiswa..	34
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	37
3.1 KerangkaKonseptual	37
3.2 Hipotesis	38
 BAB 4 METODE PENELITIAN	39
4.1 DesainPenelitian.....	39
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	39
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	43
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	45
4.6 Metode Pengumpulan Data	46
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
4.8 TeknikAnalisa Data	52
4.9 Etika Penelitian	54
 BAB 5 HASIL PENELITIAN	56
5.1 KarakteristikLokasiPenelitian.....	56
5.2 HasilPenelitian	58
5.2.1 Data Umum	58
5.2.2 Data Khusus	60
5.2.3 Hipotesis.....	63
 BAB 6 PEMBAHASAN	64
6.1 Tingkat StresSebelumDiberikanTerapiKognitifTeknikProblem Solving	64
6.2 Tingkat StresSesudahDiberikanTerapiKognitifTeknikProblem Solving	67
6.3 PengaruhTerapiKognitifTeknikProblem Solving Terhadap Tingkat StresTingkatStresSebelumDiberikanTerapiKognitifTeknik Problem Solving	69

BAB 7 KESIMPULAN dan SARAN	72
7.1 Kesimpulan	72
7.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	77
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Model Konsep Callista Roy	18
Tabel 2.2 Bentuk Distorsi Kognitif	22
Tabel 2.3 Langkah-Langkah Terapi Kognitif	30
Tabel 2.4 Proses Konseling Aaron T. Back	33
Tabel 4.1 Definsi Operasional Variabel Penelitian.....	41
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kuesioner Variabel Tingkat Stres	47
Tabel 4.3 Hasil Validitas Kisi-Kisi Kuesioner Skala Inventori Stres Mashudi Yang Sudah Dimodifikasi Peneliti	50
Tabel 5.1 Data Khusus Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i> pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan September 2017.....	61
Tabel 5.2 Perubahan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i> pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan September 2017.....	62
Tabel 5.3 Tabulasi Silang Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kognitif pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya pada Bulan Septembe 2017	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	45
Gambar 5.1 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Baru Faultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan September 2017	58
Gambar 5.2 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan umur Mahasiswa Baru Faultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan September 2017	59
Gambar 5.3 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Masalah Biaya Mahasiswa Baru Faultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan September 2017	59
Gambar 5.4 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Jauh dari keluarga Mahasiswa Baru Faultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan September 2017	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Permintaan Menjadi Responden	77
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	78
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Data Demografi	79
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Inventori Stres.....	80
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Terapi Kognitif teknik <i>Problem Solving</i>	81
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Skala Inventori Stres.....	86
Lampiran 7. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Skala Inventori Stres	88
Lampiran 8. Hasil Uji Wilcoxon signed Ranks Test.....	89
Lampiran 9. Rekapitulasi Data responden selama mengikuti Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i>	90
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Pre-Post Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i>	91
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian	93
Lampiran 12. Daftar Hadir Responden Terapi Kognitif Teknik <i>Problem Solving</i>	94

DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	93
HALAMAN PERSETUJUAN	94
ABSTRAK	95
ABSTRACT	96
PENDAHULUAN	97
METODE PENELITIAN	98
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	98
KESIMPULAN DAN SARAN	102
KEPUSTAKAAN	102
BIODATA PENULIS	106

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU

Oleh: Yohanes Darto Hata

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan serta ketegangan emosi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara mengatasi stres adalah melakukan terapi kognitif dengan teknik *problem solving*. Terapi kognitif teknik *problem solving* merupakan suatu bentuk terapi yang lebih ditekankan terhadap solusi pemecahan masalah sehingga dapat mengurangi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perubahan tingkat stres. *Design* penelitian menggunakan Pra-eksperimental dengan rancangan *one group pra-post test design*. Jumlah populasinya adalah 57 mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Jumlah sampelnya adalah 13 mahasiswa dengan kriteria inklusi yang mengalami stres. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Variable independennya adalah terapi kognitif teknik *problem solving* sedangkan dependennya adalah tingkat stres. Alat ukur yang digunakan variabel tingkat stres adalah kusioner inventori stres sedangkan alat ukur yang digunakan untuk terapi kognitif teknik *problem solving* adalah standar operasional prosedur terapi kognitif teknik *problem solving*. Uji hipotesis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p(0,000) < \alpha(0,05)$, berarti ada pengaruh terapi kognitif teknik *problem solving* terhadap penurunan tingkat stres. Terapi kognitif teknik *problem solving* yang diterapkan dengan baik dapat mempengaruhi tingkat stres sehingga stres berkurang. Oleh karena itu pelayanan keperawatan perlu menyusun program terapi kognitif teknik *problem solving* dalam upaya mengurangi tingkat stres melalui promosi kesehatan.

Kata Kunci: Stres, Terapi Kognitif, *Problem Solving*.

ABSTRACT
**THE EFFECT OF COGNITIVE THERAPY PROBLEM SOLVING
TECHNIQUES ON DECREASING STRESS LEVEL
IN NEW STUDENTS**

By: Yohanes Darto Hata

Stress is the body's reaction to situations that cause stress, change and emotional tension that can interfere with daily activities. One way to cope with stress is to do cognitive therapy with problem solving techniques. Cognitive therapy problem solving technique is a form of therapy that is more emphasized on solutions to solve the problem so as to reduce stress. The purpose of this study to determine changes in stress levels. The research design used pre-experimental design with one group pre-post test design. The number of population is 57 new students of Faculty of Nursing Widya Mandala Catholic University Surabaya. The sample size is 13 students with stress inclusion criteria. Sampling technique using purposive sampling. Independent variable is cognitive therapy problem solving technique while its dependent is stress level. Measuring tool used stress level variable is kusioner inventory stress while measuring instrument used for cognitive therapy problem solving technique is standard operational procedure of cognitive therapy problem solving technique. Test the hypothesis using Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that $p(0.000) < \alpha(0,05)$, mean there is influence of cognitive therapy of problem solving technique to decrease stress level. Cognitive therapy of well-applied problem solving techniques can affect stress levels so that stress is reduced. Therefore nursing services need to develop a cognitive therapy program problem solving technique in an effort to reduce stress levels through health promotion.

Keyword: Stress, Cognitive therapy, Problem solving.