

## **PELATIHAN MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA D III KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN KOMPETENSI**

**Nuria Muliani<sup>1</sup>, Apri Budianto<sup>2</sup>, Heru Supriyatno<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

**Email :** (nuriamuliani@umpri.ac.id)

**Abstrak :** Pelatihan Manajemen Stress Pada Mahasiswa D III Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Di Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Ujian kompetensi merupakan ujian akhir sebagai syarat mahasiswa perawat kompeten. Mahasiswa umumnya mengalami stress yang tinggi untuk mempersiapkan ujian termasuk juga mahasiswa D 3 Perawat Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Dampak stress yang tinggi dapat menyebabkan risiko gangguan konsentrasi yang justru mengganggu ujian kompetensi. Oleh sebab itu perlu Pendidikan manajemen stress untuk mengurangi masalah stress menjelang ujian kompetensi. Pengabdian masyarakat ini berikan pada mahasiswa D 3 Perawat sebanyak 70 orang. Metode yang dilakukan adalah dengan ceramah, diskusi, menggunakan media leaflet dan role play pada mahasiswa.

Hasil yang didapatkan bahwa sebelum pelatihan manajemen stress mahasiswa memiliki pengetahuan manajemen stress dengan baik sebanyak 23 orang (32,8%) sedangkan setelah pelatihan didapatkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik yaitu 54 orang (84,3%). Hasil ini menunjukkan manajemen stress dapat memfasilitasi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuannya dalam pengelolaan stress menjelang uji kompetensi

**Kata Kunci :** manajemen stress, menghadapi ujian kompetensi

### **Pendahuluan**

Uji kompetensi didefinisikan sebagai suatu proses untuk mendapatkan pengakuan terhadap kompetensi yang dimiliki oleh seorang tenaga kesehatan dalam menjalankan profesinya dengan cara mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap tenaga kesehatan sesuai dengan standar profesinya, Standar kompetensi perawat Indonesia mengacu pada standar yang telah dikeluarkan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), melalui Surat Keputusan Ketua Umum nomor 024/PP.PPNI/SK/K/XII/2009, tentang Standar Kompetensi Perawat Indonesia (Rustini, Sari, and Budiarti 2019).

Untuk menjamin setiap Perawat memiliki Kompetensi yang dipersyaratkan sebelum melaksanakan praktik pelayanan Keperawatan, pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1796 tahun 2011 tentang Registrasi Tenaga Kesehatan. Dalam peraturan menteri tersebut dijelaskan bahwa seluruh tenaga kesehatan termasuk Perawat harus mengikuti Uji Kompetensi sebagai syarat untuk memperoleh surat tanda registrasi (STR). (Permenkes). Kewajiban mahasiswa D3 Keperawatan bukan hanya tentang perkuliahan saja, pada mahasiswa tingkat 3 atau tingkat akhir, masalah akademik yang dihadapi adalah menulis tugas akhir atau biasa disebut dengan Karya Tulis Ilmiah. Masalah akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir setelah tugas akhir atau skripsi adalah Keperawatan, adalah uji kompetensi

Fenomena stres pada mahasiswa meningkat akhir-akhir ini, dimana mahasiswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis, hal ini disebabkan oleh persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan perkuliahan baik yang bersumber dari persoalan ekonomi untuk biaya kuliah, dan masalah tugas akhir mahasiswa (Khaidir, 2015).

Stres yang terjadi pada mahasiswa akibatnya bisa lebih fatal jika tidak datangi, karena pengalaman hidup pada usia remaja masih sedikit dibandingkan usia dewasa, sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah. Proses yang dialami mahasiswa dalam menghadapi uji kompetensi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi uji kompetensi dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Setiawaty and Yuliana 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan Khuzaiyah et al., 2018 terhadap 10 lulusan bidang yang akan menghadapi uji kompetensi

menunjukkan bahwa 8 (80%) mengalami stress dan cemas menjelang Uji kompetensi.

. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Aulia and Panjaitan 2019) .

Mahasiswa keperawatan menghadapi peristiwa stres dalam masa studi mereka itu menyebabkan konsekuensi negatif dalam akademik mereka, kehidupan profesional dan pribadi (Brown, Anderson-Johnson, and McPherson 2016). Dalam sebuah survei dari lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, 18% melaporkan pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% melaporkan mencoba bunuh diri setidaknya sekali.

Stres yang terjadi pada mahasiswa perlu dicarikan solusi penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi stres yang hebat. Hal ini bisa dilakukan dengan pengenalan dan kewaspadaan tentang stres secara tepat sehingga nantinya individu (Delaney et al. 2020). Program manajemen stres pengalaman menunjukkan dampak positif pada kemampuan siswa untuk menciptakan perubahan lingkungan bebas stres di kampus . mahasiswa dapat membangun cara meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan latihan pengaturan waktu, mencari dukungan sosial dan memiliki kualitas tidur yang baik. Karena mahasiswa keperawatan mengalami banyak stres, semakin banyak literatur mengenai stres keperawatan mendukung kebutuhan untuk memasukkan pendidikan manajemen stres dalam kurikulum (Shields 2011).

Manajemen stress menekankan cara efektif meningkatkan lingkungan bebas stres ketika fakultas menciptakan lingkungan yang aman, peduli, dan tidak menghakimi bagi siswa untuk berbagi pengalaman pribadi (Rustam et al. 2023). Peneliti lain telah menemukan hubungan positif antara akal yang dipelajari dan peningkatan ketahanan terhadap stress. Berdasarkan tinjauan literatur, tampak jelas bahwa program manajemen stres yang paling efektif menggabungkan ketiga kategori strategi intervensi manajemen stres (manajemen waktu, penilaian kembali kognitif, mengatasi stres). Kelompok manajemen stres termasuk sesi relaksasi progresif, pelatihan autogenik relaksasi otot dalam, citra visual dan desensitisasi sistematis yang dimodifikasi

Hasil wawancara pada 20 mahasiswa menjelaskan bahwa mereka stress dalam mempersiapkan uji kompetensi. Manajemen stress sebelumnya tidak pernah di ajarkan dalam kurikulum keperawatan dan belum pernah di terapkan manajemen stress pada mahasiswa keperawatan . Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik pengaruh manajemen stres terhadap tingkat stress dalam menyusun karya tulis ilmiah mahasiswa tingkat akhir Prodi D3 Keperawatan UMPRI

Berdasarkan permasalahan diatas dan study pendahuluan maka kami tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan ” Pelatihan Manajemen Stress Pada Mahasiswa D III Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Di Universitas Muhammadiyah Pringsewu”.

## **Metode**

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat Ini ada beberapa hal yang kami lakukan yang merupakan proses untuk pencapaian kegiatan yaitu : 1) Mengadakan kontrak persetujuan dengan prodi D III keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu selaku institusi Pendidikan, 2). Mengadakan kontrak persetujuan kegiatan dengan prodi dan mahasiswa, 3) Pengaturan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 4) Memberikan materi tentang manajemen stress dengan dengan metode ceramah, dan tanya jawab, 5). Melakukan demonstrasi dalam melakukan manajemen stress. Adapun mahasiswa yang ikut dalam dalam kegiatan pengabdian masyarakat disini adalah 70 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada Juli 2023 di Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan pendampingan dengan media leaflet. Evaluasi pengetahuan manajemen stress menggunakan kuesioner pretest dan post test.

## Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi frekuensi pengetahuan manajemen stress mahasiswa D 3 Keperawatan sebelum ujian kompetensi.

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	23	32,8	59	84,3
Cukup	20	28,6	11	15,7
Kurang	27	38,6	0	0
Total	70	100,0	70	100



Gambar 1. Kegiatan pelatihan manajemen stress pada mahasiswa

Berdasarkan tabel 1 didapatkan pengetahuan responden sebelum kegiatan pelatihan adalah 32,8% dalam kategori baik, 28,6% dalam kategori cukup, dan 38,6% dalam kategori kurang. Setelah pelatihan didapatkan peningkatan yaitu 84,3% dalam kategori baik, dan 15,7% dalam kategori cukup. Hal ini



menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress selama menghadapi ujian kompetensi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan teori Manajemen stress mendorong individu mencapai kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki kemandirian dalam hidupnya, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan tempat individu berada, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta dapat memiliki penerimaan diri yang baik (Aulia and Panjaitan 2019) .

Analisis penulis menunjukkan bahwa intervensi yang paling efektif memberikan keterampilan untuk mengatasi situasi stres (biasanya relaksasi) dan untuk mengubah kognisi maladaptif. Intervensi yang meningkatkan keterampilan untuk mengurangi intensitas atau jumlah penyebab stres juga berhasil. Teknik-teknik ini menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam ukuran stres, kecemasan, harga diri, dan depresi. Dalam kebanyakan kasus, intervensi stres tidak meningkatkan prestasi akademik (Delaney et al. 2020).

Sebuah studi percontohan kualitatif dari sebuah program yang berfokus pada manajemen stres, memahami stres, dan berlatih meditasi kesadaran untuk mahasiswa sarjana dan mahasiswa kebidanan mengidentifikasi tiga tema perilaku manajemen stres yang lebih baik yang dipelajari: memperhatikan diri sendiri, memperhatikan orang lain, dan menghadiri program- tantangan terkait (Van der Riet et al. 2015)

Berdasarkan hasil diatas maka penulis berasumsi bahwa pelatihan manajemen stress dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengatur stress dalam menghadapi ujian kompetensi.

## **Simpulan Dan Saran**

Kesimpulan pelatihan ini dilakukan oleh 70 orang mahasiswa D 3 Perawat mengalami peningkatan pengetahuan dari yang sebelumnya 23 orang memiliki pengetahuan baik menjadi 54 orang memiliki pengetahuan baik. Disarankan bagi setiap institusi pendidikan untuk menjalankan pelatihan manajemen stress bagi siswa yang akan melakukan ujian.

## **Daftar Rujukan**

- Aulia, Syifa, and Ria Utami Panjaitan. 2019. "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(2): 127.
- Brown, Kimarie, Pauline Anderson-Johnson, and Andrea Norman McPherson. 2016. "Academic-Related Stress among Graduate Students in Nursing in a Jamaican School of Nursing." *Nurse Education in Practice* 20: 117–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2016.08.004>.
- Delaney, Colleen et al. 2020. "Pilot Testing of the NURSE Stress Management Intervention." *Journal of Holistic Nursing* 20(10): 1–21.
- Van der Riet, Pamela et al. 2015. "Piloting a Stress Management and Mindfulness Program for Undergraduate Nursing Students: Student Feedback and Lessons Learned." *Nurse Education Today* 35(1): 44–49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>.
- Rustam, Husnul Khotimah et al. 2023. "Pelatihan Manajemen Stres Dan Coloring Mandala Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa." *Community Development Journal* 4(2): 2399–2403.
- Rustini, Sri Anik, Ninik Ambar Sari, and Astrida Budiarti. 2019. "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Nasional Indonesia Sri Anik Rustini , Ninik Ambar Sari , Astrida Budiarti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan



**BAGIMU NEGERI : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT**

P-ISSN : 2548-8651 | E-ISSN : 2548-866X

Email : [e-journal@umpri.ac.id](mailto:e-journal@umpri.ac.id)

Hang Tuah Surabaya Email: Srianikrustini88@y.” *Prosiding Nasional Stikes Hang Tuah Surabaya* 1(1): 47–53.

Setiawaty, Endang, and Nila Yuliana. 2021. “Stres Dan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Di Fakultas Kesehatan Universitas Samawa.” *Jurnal SMART Keperawatan* 8(1): 47–52.

Shields, Lisa R. 2011. “Teaching Mindfulness Techniques to Nursing Students for Stress Reduction and Self-Care.” *Nursing*.