

Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, *Burn Out* dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan*Effectiveness of Multiple Stres Management Techniques on Stres Scale, Burn Out and Mental Emotional Disorder Risk in Postgraduate Nursing Students*Yunita Astriani Hardayati¹, Alfunnafi' Fahrul Rizzal², Safra Ria Kurniati³, Mutianingsih⁴, Siti Hajar Salawali⁵, Budi Anna Keliat⁶¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus²ITSK RS dr.Soepraoen Malang³Stikes Hang Tuah Tanjungpinang⁴STIKES Bhakti Husada Cikarang⁵STIKES Husada Mandiri, Poso⁶Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia*Korespondensi Penulis : yunitastiksc@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Stres merupakan hal yang sering dialami oleh mahasiswa pascasarjana terutama berkaitan dengan penampilan akademik. Paparan terhadap stres yang berlebihan tanpa kemampuan coping dan manajemen stres yang tepat bisa membuat mahasiswa mengalami gangguan kesehatan psikologis yang lebih serius seperti depresi hingga bunuh diri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program manajemen stres yang dilakukan pada mahasiswa pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental pre-post test control group design*. Sampel penelitian merupakan mahasiswa pascasarjana yang mengikuti dan tidak mengikuti mata kuliah manajemen stres sebanyak 74 mahasiswa. 3 Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stres, SRQ-20, dan *Burn Out Self Test*. Analisis dilakukan menggunakan uji paired T-Test.

Hasil: Teknik manajemen stres yang diberikan kepada kelompok intervensi secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres (p value 0,002), menurunkan skala *burn out* (p value 0,003) dan menurunkan tanda gejala gangguan mental emosional (p value 0,003). Sementara pada kelompok kontrol justru menunjukkan peningkatan skala stres dari skor rata-rata 161,14 menjadi 186,27, peningkatan skala *burn out* dari skor 28,27 menjadi 29,08 dan peningkatan tanda gejala gangguan mental emosional dari skor 3,19 menjadi 4,14.

Kesimpulan: Manajemen stres multipel efektif diterapkan untuk menurunkan stres akademik mahasiswa program pascasarjana. Manajemen stres multipel direkomendasikan untuk diterapkan di perguruan tinggi untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa terutama berkaitan dengan stres akademik.

Kata Kunci: *Burn Out*; Manajemen Stres; Mahasiswa; SRQ

Abstract

Introduction: *Stres is something that is often experienced by postgraduate students, especially related to academic performance. Exposure to excessive stres without proper coping skills and stres management can make students experience more serious psychological health problems such as depression and suicide.*

Objective: *This study aims to determine the effectiveness of the stres management program conducted on postgraduate students at the Faculty of Nursing, University of Indonesia.*

Method: *The research design used was a quasi-experimental pre-post test control group design. The research sample consisted of postgraduate students who took and did not take stres management course (74 students). The 3 questionnaires used in this study are the stres scale, SRQ-20, Burn Out Self Test. Analysis was performed using the paired T-Test.*

Result: *The stres management techniques given to the intervention group were significantly able to reduce stres levels (p value 0.002), reduce burn out scale (p value 0.003) and reduce symptoms of mental emotional disorders (p value 0.003). While the control group actually showed an increase in the stres scale from an average score of 161.14 to 186.27, an increase in the burn out scale from a score of 28.27 to 29.08 and an increase in the average symptoms of mental emotional disorders score from 3.19 to 4.14.*

Conclusion: *Stres management exercises are effectively applied to reduce academic stres in postgraduate students. Multiple stres management is recommended to be applied in college to reduce student stres levels, especially related to academic stres.*

Keywords: *Burn Out; Stres Management; Student; SRQ*

PENDAHULUAN

Kehidupan akademik pascasarjana memiliki tuntutan dan tantangan tersendiri. Persaingan akademis, tugas kuliah, lingkungan baru, kondisi finansial, hubungan dengan anggota keluarga dan masalah pekerjaan merupakan hal yang menjadi perhatian mahasiswa. Tidak jarang hal tersebut menimbulkan stres, burn out dan risiko mengalami berbagai gangguan emosional lainnya. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya sifat stres yang tinggi dari pendidikan pascasarjana, dimana stres didefinisikan sebagai perasaan bahwa hidup tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan kelebihan beban.

Penelitian yang dilakukan oleh Allen dkk (2021) menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberdayaan pada mahasiswa pascasarjana (1). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pascasarjana (50,9%) mengalami stres sedang, sedangkan 22,8% dan 24,6% masing-masing memiliki tingkat stres tinggi dan rendah. Stres yang terkait dengan persiapan dan prospek ujian akhir menjadi peringkat stres rata-rata tertinggi secara keseluruhan (2). Stres merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia sepanjang rentang kehidupannya. Berbagai macam faktor mempengaruhi kemampuan adaptasi manusia terhadap stres. Pada mahasiswa pascasarjana, terdapat berbagai macam kondisi yang menyebabkan timbulnya stres. Terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik dialami oleh mahasiswa. Di China dimana kemampuan akademik yang baik merupakan norma sosial, mahasiswa universitas di China dibebankan dengan tingkat stres akademik yang tinggi dan stres mempengaruhi emosi negatif pada individu (3). Mahasiswa keperawatan di Turki menunjukkan tingkat stres akademik moderat dimana persiapan menjelang ujian merupakan stresor paling dominan (4).

Pada mahasiswa tingkat pertama, stres dialami terkait dengan proses adaptasi terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran dimana sebanyak 57,23% mahasiswa melaporkan stres pada level moderat. Pada tingkat yang ringan, stres bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk menjadi lebih baik. Akan tetapi jika paparan terhadap stres terjadi secara terus menerus dan tidak disertai dengan kemampuan koping yang baik, maka stres bisa membawa dampak buruk bagi mahasiswa. Stres jangka panjang memiliki efek pada proses ekspresi wajah (5). Hasil telaah literatur juga menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan negatif terhadap kualitas hidup mahasiswa melalui berbagai kerusakan aspek yang berhubungan dengan fisik dan mental (6).

Dampak lebih lanjut dari stres pada mahasiswa dapat bersifat langsung dan tidak langsung meningkatkan risiko bunuh diri melalui regulasi emosi kepercayaan diri. Model Adaptasi Stres Stuart memandang bahwa perilaku manusia dari perspektif holistik yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosial budaya (7). Komponen biopsikososial ini mempengaruhi rentang respon individu terhadap stres. Stres menggambarkan kapasitas dan mekanisme untuk mempertahankan dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang menantang baik secara internal maupun eksternal. Salah satu faktor sosial budaya adalah pendidikan, dan mahasiswa pascasarjana rentan mengalami stres dikarenakan banyaknya stresor pada fase ini. Stres pada mahasiswa pascasarjana dikaitkan dengan persiapan dan prospek dari ujian akhir, kehadiran kelas, dan hubungan dengan dosen (2). Tingkat stres mahasiswa juga ditemukan lebih tinggi pada periode evaluasi dibandingkan periode sebelum evaluasi (8).

Penggunaan berbagai macam metode manajemen stres untuk membantu mekanisme koping mahasiswa pascasarjana terhadap stresor juga disesuaikan dengan model transaksional koping dan stres Lazarus dan Folkman. Model ini menyatakan bahwa stimulus menjadi stresor tergantung kepada "penilaian kognitif", sebuah proses yang mengubah kejadian objektif menjadi pengalaman persepsi. Ketika individu menilai bahwa kejadian objektif sebagai sesuatu yang mengancam, individu tersebut akan berusaha untuk mengatasi hal tersebut, dan melakukan upaya perilaku untuk mengurangi kebutuhan internal dan eksternal. Individu yang gagal mengatasi stimulus yang membahayakan mungkin mengalami kelelahan fisik dan mental serta penyakit (9). Dari teori ini muncul dua respons koping primer, yaitu koping yang berfokus pada emosi, dan koping yang berfokus pada masalah. Dengan demikian bagaimana mahasiswa pascasarjana menilai stimulus yang dihadapi pada saat perkuliahan menentukan bagaimana respon koping mahasiswa terhadap stresor tersebut.

Teknik manajemen stres, yang telah banyak dikembangkan untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi stres, menekankan pada teknik adaptif dan menurunkan perilaku maladaptif. Teknik ini mencakup penyelesaian masalah, relaksasi, teknik manajemen waktu, dan perbaikan gaya hidup (10). Banyaknya penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa di berbagai level pendidikan mengalami stres membuat sejumlah institusi pendidikan melakukan upaya pencegahan dengan melakukan intervensi manajemen stres. Sebuah penelitian pada mahasiswa Universitas Shahed di Tehran menunjukkan bahwa program manajemen stres yang diterapkan secara signifikan berkontribusi meningkatkan vitalitas akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (11). Tindakan manajemen stres multipel menunjukkan efek positif pada respon penanggulangan terhadap stres dengan meningkatkan daya tahan atau stabilitas individu dari waktu ke waktu.

Berbagai macam efek teknik manajemen stres telah dipelajari pada studi-studi terdahulu, namun belum banyak studi yang mengevaluasi keefektifan sebuah program manajemen stres yang dilaksanakan secara multipel dan komprehensif serta diintegrasikan dalam kelas perkuliahan mahasiswa pascasarjana. Di satu sisi program manajemen

stres tidak banyak diaplikasikan dan ditawarkan di lingkungan akademik dengan alasan bukan merupakan kompetensi hard skill maupun softskill yang harus dicapai, sementara hasil penelitian menunjukkan stress akademik, burnout dan gangguan mental emosional yang dialami mahasiswa pascasarjana cukup signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk dapat menjelaskan dan menjabarkan bagaimana efektivitas suatu program manajemen stres yang dirancang sesuai kebutuhan mahasiswa pascasarjana, serta menjembatani kesenjangan terkait kebutuhan dan alternatif penyelesaian masalah yang difasilitasi oleh pihak akademik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik manajemen stres multipel terhadap skala stres, burn out, dan tanda gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa pascasarjana.

METODE

Desain penelitian adalah *Quasi Experimental Pre-Posttest Control Group Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan X. Sampel penelitian merupakan mahasiswa pascasarjana yang mengikuti mata kuliah manajemen stres (kelompok intervensi) sebanyak 37 orang dan kelompok kontrol merupakan mahasiswa yang tidak mengikuti mata kuliah manajemen stres sebanyak 37 orang.

Prosedur penelitian dilaksanakan dengan memberikan *informed consent* kepada seluruh responden baik kelompok intervensi maupun kontrol. Kelompok intervensi diberikan materi dan latihan manajemen stres yang bervariasi 1 kali per minggu selama 10 minggu. Sementara kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Kuesioner yang digunakan terdiri dari kuesioner skala stres, *Self Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29)*, dan *Burn Out Self Test* yang valid dan reliabel. Analisis statistik yang dilakukan adalah analisis deskriptif dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *paired t-test*.

Beberapa teknik manajemen stres yang dilatihkan 1 kali per minggu selama 10 minggu pada kelompok intervensi diantaranya *action based strategies, coping strategies, managing performance stres, relaxation and sleep, self confident and self esteem, dan anger management*. Prosedur intervensi pada responden kelompok intervensi dilakukan dengan memberikan materi teknik manajemen stres dan meminta responden latihan secara mandiri teknik-teknik yang telah diajarkan.

HASIL

Hasil penelitian secara deskriptif menjelaskan perubahan skala stres, tanda *burn out*, dan tanda gejala GME responden pada kelompok kontrol dan intervensi seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Perubahan Skala Stres, Burn Out, dan Tanda Gejala GME Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi (n=37)

Variabel	Kategori	Kelompok Intervensi			
		Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
Skala Stres	Resiko Rendah	14	37,8	24	64,9
	Resiko Sedang	16	43,2	10	27,0
	Resiko Tinggi	7	18,9	3	8,1
	Total	37	100	37	100
Tanda <i>Burn Out</i>	Tidak Ada Tanda Burn Out	8	21,6	10	27,0
	Tanda Burn Out Minimal	17	45,9	22	59,5
	Risiko Burn Out	12	32,4	5	13,5
	Risiko Burn Out Berat	0	0	0	0
Total	37	100	37	100	
Tanda GME	Tidak Ada Tanda GME	10	27,0	14	37,8
	Ada Tanda GME	27	73,0	23	62,2
	Total	37	100	37	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa skala stres sebelum diberikan intervensi mayoritas responden berada pada resiko sedang yaitu sebanyak 16 orang (43,2%) setelah diberikan intervensi skala stres mayoritas responden berada pada resiko rendah yaitu sebanyak 24 orang (64,9%). Risiko *burn out* responden sebelum diberikan intervensi yaitu sebanyak 12 orang (32,4%) setelah diberikan intervensi jumlah responden yang memiliki risiko *burn out* menurun signifikan yaitu berjumlah 5 orang (13,5%). Sebelum diberikan intervensi responden yang memiliki tanda gejala

gangguan mental emosional (GME) yaitu berjumlah 27 orang (73%) dan setelah diberikan intervensi jumlah responden yang memiliki tanda gejala GME menurun menjadi sebanyak 23 orang (62,2%).

Tabel 2. Perubahan Skala Stres, Burn Out, dan Tanda Gejala GME Pada Kelompok Kontrol (n=37)

Kategori		Kelompok Kontrol			
		Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
Skala Stres	Resiko Rendah	18	48,6	18	48,6
	Resiko Sedang	14	37,8	16	43,2
	Resiko Tinggi	5	13,5	3	8,1
	Total	37	100	37	100
Burn Out	Tidak Ada Tanda Burn Out	8	21,6	2	5,4
	Tanda Burn Out Minimal	16	43,2	24	64,9
	Risiko Burn Out	13	35,1	10	27,0
	Risiko Burn Out Berat	0	0	1	2,7
Total	37	100	37	100	
Gangguan Mental Emosional (GME)	Tidak Ada Tanda GME	11	29,7	3	8,1
	Ada Tanda GME	26	70,1	34	91,9
	Total	37	100	37	100

Tabel 2 menunjukkan pada kelompok kontrol dalam waktu 10 minggu tanpa intervensi responden yang berada pada risiko rendah stres tetap berjumlah 18 orang (48,6%), risiko sedang bertambah 2 orang menjadi 16 orang (43,2%) dan risiko tinggi stres berkurang 2 orang menjadi 3 orang (8,1%). Tanda burn out pada kelompok ini menunjukkan bahwa responden yang tidak ada tanda burn out justru berkurang sebanyak 6 orang menjadi hanya 2 orang (5,4%), tanda burn out minimal bertambah sebanyak 8 orang menjadi 24 orang (64,9%), risiko burn out berkurang 3 orang menjadi 10 responden (27%) dan yang berisiko burn out berat menjadi 1 orang (2,7%). Responden pada kelompok kontrol menunjukkan perubahan signifikan pada peningkatan jumlah responden yang memiliki tanda gejala GME, bertambah sebanyak 8 orang menjadi 34 orang (91,9%).

Tabel 3. Hasil analisa paired t test kelompok intervensi

Variabel	Data	Mean	Selisih	p value
Skala Stres	Pretest	194,73	51,41	0,002
	posttest	143,59		
Burn Out	Pretest	28,08	4,19	0,003
	posttest	23,89		
Self Reporting Quetions	Pretest	3,16	1,54	0,003
	posttest	1,62		

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna skala stres sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,002) dengan selisih mean 51,14. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala stres ke tingkat yang lebih rendah dari skor 194,73 menjadi 143,59. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna skala burn out sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,003) dengan selisih mean 4,19. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala burn out ke tingkat yang lebih rendah dari skor 28,08 menjadi 23,89. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tanda gejala gangguan mental emosional (GME) sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,003) dengan selisih mean 1,54. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tanda gejala gangguan mental emosional dari skor 3,16 menjadi 1,62.

Tabel 4. Hasil analisa paired t test pada kelompok kontrol

Variabel	Data	Mean	Selisih	p value
Skala Stres	Pretest	161,14	25,13	0,146
	posttest	186,27		

Tanda Burn Out	Pretest	28,27	0,81	0,705
	posttest	29,08		
Tanda GME	Pretest	3,19	0,95	0,458
	posttest	4,14		

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat tidak terdapat perbedaan yang bermakna skala stres pada pengukuran pre-post test kelompok yang tidak mendapatkan intervensi (p value 0,146) dengan selisih mean 25,13. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skala stres ke tingkat yang lebih tinggi dari skor 161,14 menjadi 186,27.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna skala burn pada pengukuran pre-post test kelompok yang tidak mendapatkan intervensi (p value 0,705) dengan selisih mean 0,81. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skala burn out ke tingkat yang lebih tinggi dari skor 28,27 menjadi 29,08.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna tanda gejala gangguan mental emosional pada pengukuran pre-post test kelompok yang tidak mendapatkan intervensi (p value 0,458) dengan selisih mean 0,95.

PEMBAHASAN

Skala Stres

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa terjadi penurunan skala stres secara signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan intervensi teknik manajemen stres selama 10 minggu yaitu sebesar 51,14 poin sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 25,13 poin. Stres pada umumnya bisa disebabkan oleh berbagai macam perubahan dalam hidup seseorang yang kemudian mencetuskan mekanisme respon tertentu pada individu tersebut. Pada mahasiswa pascasarjana, perubahan yang terjadi meliputi perubahan lingkungan, perpisahan dengan anggota keluarga, perubahan tuntutan dari kehidupan profesional ke kehidupan akademik, hubungan interpersonal, serta adanya kemungkinan perubahan status dan kebutuhan finansial (12). Mahasiswa pascasarjana dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik akan adanya perubahan-perubahan tersebut.

Perubahan aspek kehidupan yang dinilai menggunakan Skala Stres *Life Change Index Scale* ini memberikan gambaran seberapa besar risiko mahasiswa untuk mengalami stres meskipun perubahan yang terjadi tidak selamanya negatif. Dalam penelitian ini penurunan skala stres menunjukkan adanya peningkatan kemampuan adaptasi dan keterampilan koping sehingga membantu individu mengeliminasi perubahan aspek kehidupan yang sifatnya negatif seperti masalah dengan atasan, perubahan tanggungjawab, perubahan kondisi keuangan, kebiasaan pribadi, pola tidur, pola makan dan aktivitas sosial. Manajemen stres multipel yang diberikan memungkinkan mahasiswa untuk bisa mengidentifikasi kondisi stres mereka, menggunakan manajemen waktu dengan efektif, melakukan berbagai macam teknik relaksasi yang mampu mempengaruhi kadar stres, dan mengubah pikiran negatif menjadi positif. Hal tersebut secara signifikan mempengaruhi gejala stres yang dilaporkan, karena manajemen stres multipel menggunakan berbagai macam pendekatan dan teknik, yang secara komprehensif mampu mengurangi keluhan stres. Selain itu dengan adanya intervensi manajemen stres ini, memberikan keterampilan pada mahasiswa untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan peristiwa kehidupan dan mengubah pola-pola hubungan interaksi sosial disfungsi yang diakibatkan oleh berbagai macam stresor kehidupannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa intervensi manajemen stres (*Multiple Stres Management Intervention*) yang diberikan dalam waktu 8 minggu, sebanyak enam belas sesi dimana setiap sesi dilakukan selama 2 jam di kalangan mahasiswa keperawatan memiliki efek positif pada respon penanggulangan stres di kalangan mahasiswa keperawatan (13). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR) dengan teknik meditasi yang dilakukan selama 2 jam setiap minggu hingga 8 minggu pada mahasiswa keperawatan di Korea menunjukkan penurunan tingkat depresi, kecemasan dan stres secara signifikan (14). Teknik manajemen stres telah banyak terbukti mampu menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan, oleh karenanya mata kuliah manajemen stres sangat baik diberikan sebagai salah satu mata kuliah elektif pada perguruan tinggi yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi stresor selama menjalani proses pendidikan tinggi. Sebuah penelitian pada mahasiswa Universitas Shahed di Tehran menunjukkan bahwa program manajemen stres yang diterapkan secara signifikan berkontribusi meningkatkan vitalitas akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (11).

Intervensi manajemen stres yang diberikan dalam bentuk kelas perkuliahan pada mahasiswa pascasarjana ini dinilai sangat mampu membantu meningkatkan kemampuan personal individu dalam mengatasi masalah, perubahan dan tuntutan akademik. Adanya upaya integrasi intervensi manajemen stres ke dalam beban studi mahasiswa itu sendiri secara tidak langsung mengurangi stres yang dirasakan mahasiswa karena perkuliahan diselenggarakan dengan metode yang interaktif, tugas praktik mandiri yang bentuknya latihan-latihan dengan efek terapeutik, dan adanya sesi refleksi untuk setiap intervensi yang diberikan. Pada akhirnya, mahasiswa pascasarjana tidak hanya

mampu menyelesaikan tuntutan akademik berupa Satuan Kredit Semester mata kuliah yang dicapai, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung bagaimana. Beradaptasi terhadap tuntutan tersebut sebagai salah satu *life skills* yang sangat bermanfaat.

Burn Out

Burn out merupakan spektrum antara stres dan depresi. Hampir setiap orang mengalami *burn out* dalam jangka waktu tertentu kemudian secara klinis berkembang menjadi depresi dan bunuh diri (15). *Burn out Self Test* merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* seseorang. Berdasarkan hasil analisa data didapatkan bahwa terdapat risiko *burnout* pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik manajemen stres sebesar 32,4% dan pada kelompok kontrol sebesar 35,1 %. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa 75% mahasiswa praklinis kedokteran mengalami *burn out*, dimana *burn out* lebih banyak terjadi pada siswa perempuan atau pada siswa yang memasuki tahun pertama (16).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dimana pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang bermakna skala *burn out* sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,003) dengan selisih mean 4,19. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala *burn out* ke tingkat yang lebih rendah dari skor 194,73 menjadi 143,59. Sementara pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna skala *burn out* sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,705) dengan selisih mean 0,81. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skala *burn out* ke tingkat yang lebih tinggi dari skor 28,27 menjadi 29,08.

Penurunan tingkat *burnout* pada kelompok intervensi membuktikan bahwa intervensi dengan teknik manajemen stres membuat responden lebih dapat mengatasi kondisi *burn out* dibandingkan jika tidak dilakukan teknik manajemen stres. *Burn out* merupakan sindrom yang ditandai dengan kelelahan dan ketidakterikatan karena pengalaman stres yang berkepanjangan. Teknik manajemen stres telah banyak terbukti efektif dalam mengurangi *burn out*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *mindfulness* dapat menurunkan *burn out* pada tenaga kesehatan (17). Namun hasil penelitian tentang efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres dan *burnout* pada profesional kesehatan mental di Singapura menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres tetapi tidak dapat menurunkan *burnout* (18).

Burnout merupakan salah satu prediktor signifikan dari ide bunuh diri, depresi dan rendahnya kepuasan hidup sehingga keluhan yang dialami perlu mendapatkan penanganan (19,20). Teknik manajemen stres yang diajarkan dalam kelas manajemen stres pada mahasiswa pascasarjana mendorong mahasiswa untuk menggunakan intervensi tersebut ke dalam kehidupan akademik dan profesional. Intervensi penanganan *burnout* yang efektif harus mencakup aspek peningkatan keterampilan komunikasi, kerja tim, program partisipatif, dan intervensi psikologis seperti yoga, meditasi, dan *mindfulness* (21). Kelas manajemen stres ini mengintegrasikan aspek-aspek tersebut sehingga mampu menurunkan level *burnout* yang dialami.

Self Rating Questionnaire

Self Rating Questionnaire merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur adanya tanda gejala gangguan mental emosional. Dari hasil analisa data didapatkan bahwa rata-rata SRQ pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik manajemen stres sebesar 3,16. Hasil ini menunjukkan bahwa responden belum menunjukkan tanda gejala gangguan mental emosional meskipun sudah menunjukkan beberapa gejala stres. Mahasiswa rentan mengalami stres dikarenakan berbagai macam stressor diantaranya adalah tuntutan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi, dan stres akademik. Dari keempat sumber stressor tersebut stress akademik merupakan salah satu stressor terbesar pada mahasiswa (22). Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di China menunjukkan bahwa 22.9% partisipan menunjukkan gejala depresi. Perspektif yang buruk terhadap prospek karir dan stres yang berhubungan dengan penampilan akademik secara signifikan meningkatkan tingkat depresi di antara mahasiswa keperawatan. Selain itu faktor risiko lainnya meliputi frekuensi latihan, status kesehatan, tingkat pendidikan orang tua, dukungan sosial subjektif, ketertarikan akan jurusan serta jenis kelamin (23). Banyaknya tekanan yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan bahwa perlu adanya strategi koping yang adekuat untuk membantu mahasiswa berespons terhadap stres, salah satunya adalah dengan mengubah pola pikir terhadap stressor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap lingkungan akademik universitas dan pengaturan pola hidup yang baik memiliki risiko depresi yang lebih rendah (24).

Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dimana pada kelompok intervensi, terdapat penurunan rata-rata skor SRQ setelah diberikan teknik manajemen stres. Teknik manajemen stres telah banyak dibuktikan efektif dalam mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa. Dalam manajemen stress multipel yang diberikan kepada responden kelompok intervensi didalamnya terdapat teknik manajemen stres yang cocok digunakan mahasiswa yaitu *job analysis* (analisis pekerjaan). Dalam

teknik ini, responden dilatih untuk mampu mengidentifikasi tugas yang harus dilakukan, cara-cara menyelesaikan tugas, strategi pelaksanaan dan identifikasi kebutuhan waktu untuk menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan memberikan program manajemen stres selama tiga sesi berdurasi 90 menit yang diberikan kepada mahasiswa kedokteran gigi menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan efek yang dirasakan berlangsung selama minimal 2 minggu (25).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa teknik manajemen stres efektif dalam menurunkan skala stres, *burn out* dan tanda gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan.

SARAN

Sebaiknya mata kuliah manajemen stres diberikan sebagai salah satu mata kuliah elektif pada jenjang pendidikan tinggi utamanya jenjang pascasarjana demi membantu mahasiswa dalam menghadapi stresor akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Allen HK, Barrall AL, Vincent KB, Arria AM. Stress and Burnout Among Graduate Students: Moderation by Sleep Duration and Quality. *Int J Behav Med*. 2021;
2. Brown K, Anderson-Johnson P, McPherson AN. Academic-related stress among graduate students in nursing in a Jamaican school of nursing. *Nurse Educ Pract*. 2016;20:117–24.
3. Zhang J, Zheng Y. How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *J Adolesc*. 2017;60:114–8.
4. Bahadır-Yılmaz E. Academic and clinical stress, stress resources and ways of coping among Turkish first-year nursing students in their first clinical practice. *Kontakt*. 2016;18(3):e145–51.
5. Zhang L, Qin S, Yao Z, Zhang K, Wu J. Long-term academic stress enhances early processing of facial expressions. *Int J Psychophysiol*. 2016;109:138–46.
6. Ribeiro ÍJS, Pereira R, Freire I V., de Oliveira BG, Casotti CA, Boery EN. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Heal Prof Educ*. 2018;4(2):70–7.
7. Stuart GW. *Principle and practice of Psychiatric nursing*, 10th Edition. St. Louis. 2013.
8. Ekpenyong CE, Daniel NE, Aribio EO. Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students. *Ethiop J Health Sci [Internet]*. 2013;23(2):98–112. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3742887&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
9. Granger DA, Johnson SB. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2013.
10. Roohafza H, Sarrafzadegan N, Sadeghi M, Talaei M, Talakar M, Mahvash M. The effectiveness of stress management intervention in a community-based program: Isfahan Healthy Heart Program. *ARYA Atheroscler*. 2012;7(4):176–83.
11. Alborzkouh P, Nabati M, Zainali M, Abed Y, Shahgholy Ghahfarokhi F. A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *J Med Life [Internet]*. 2015;8(Spec Iss 4):39–44. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316704> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5319270>
12. Offstein EH, Larson MB, McNeill AL, Mjoni Mwale H. Are we doing enough for today's graduate student? *Int J Educ Manag*. 2004;
13. Chinaveh M. The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress , and Coping Responses Among Iranian Students. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2013;84(2001):593–600.
14. Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ Today*. 2015;35(1):86–90.
15. Dissanaike S. How to prevent burnout (maybe). *Am J Surg*. 2016;212(6):1251–5.
16. Fares J, Saadeddin Z, Al Tabosh H, Aridi H, El Mouhayyar C, Koleilat MK, et al. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2016;6(3):177–85.
17. Goodman MJ, Schorling JB. A Mindfulness Course Decreases Burnout and Improves Well-Being among Healthcare Providers. *Int J Psychiatry Med*. 2012;43(2):119–28.
18. Suyi Y, Meredith P, Khan A. Effectiveness of Mindfulness Intervention in Reducing Stress and Burnout for Mental Health Professionals in Singapore. *Explor J Sci Heal*. 2017;13(5):319–26.
19. Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, Power D V., Eacker A, Harper W, et al. Burnout and suicidal ideation

-
- among U.S. medical students. *Ann Intern Med.* 2008;
20. Hakanen JJ, Schaufeli WB. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *J Affect Disord.* 2012;
 21. Aryankhesal A, Mohammadibakhsh R, Hamidi Y, Alidoost S, Behzadifar M, Sohrabi R, et al. Interventions on reducing burnout in physicians and nurses: A systematic review. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran.* 2019.
 22. Merry HCM. Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *J Konseling Indones.* 2020;6(1):6–13.
 23. Xu Y, Chi X, Chen S, Qi J, Zhang P, Yang Y. Prevalence and correlates of depression among college nursing students in China. *Nurse Educ Today.* 2014;34(6).
 24. Deb S, Banu PR, Thomas S, Vardhan RV, Rao PT, Khawaja N. Depression among Indian university students and its association with perceived university academic environment, living arrangements and personal issues. *Asian J Psychiatr.* 2016;23:108–17.
 25. Alzahem AM, Van der Molen HT, De Boer BJ. Effectiveness of a Dental Students Stress Management Program. *Heal Prof Educ* [Internet]. 2015;1(1):34–42. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2452301115000048>