

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas Manajemen Stres *Cognitive-Behavior* Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama PSPDG UMY” telah dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada tanggal 9 Maret ,26 Maret dan 6 April 2018. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy* eksperimental dengan rancangan penelitian *pretest-intervention-posttest design*. Tingkat stress mahasiswa diukur menggunakan kuisioner *pretest-posttest* DASS yang telah di uji validasi dan uji reabilitas (Nunnaly, 1994).

1. Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.

Karakteristik sampel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek	Jenis Kelamin		Jumlah
	Perempuan	Laki-laki	
Intervensi	17	3	20
Kontrol	16	4	20
Jumlah	33	7	40

Total subjek berjumlah 40 orang ,yang terdiri dari 33 perempuan dan 7 laki-laki.

2. Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Tingkat Stres

Karakteristik sampel penelitian berdasarkan tingkat stress dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Kontrol		Intervensi	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Normal	0	6	0	13
Ringan	0	3	0	6
Sedang	17	7	17	0
Berat	3	4	2	1
Sangat Berat	0	0	1	0
Total	20	20	20	20

Sebagian besar dari sampel penelitian ini mempunyai tingkat stres kategori sedang , berat hingga sangat berat (Tabel 2).

3. Hasil Analisis Bivariat

Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui kenormalan distribusi dari nilai subjek sebelum dan sesudah dilakukan intervensi manajemen stress menggunakan metode *Cognitive-Behavior*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Subjek		N	Sig.
Nilai <i>Pretest</i>	Intervensi	20	0,009
	Kontrol	20	0,000
Nilai <i>Posttest</i>	Intervensi	20	0,292
	Kontrol	20	0,102

Table 3 menunjukkan uji normalitas data, karena sampel penelitian < 50 maka uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk*. Nilai Sig $< 0,05$ menunjukkan data tersebut tidak normal, sehingga analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* (non-parametrik).

a) Distribusi rata-rata nilai pretest dan posttest

Berikut merupakan table distribusi rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan manajemen stress kedua grup yaitu grup intervensi dan grup control.

Tabel 4. Distribusi Rata-rata Nilai Pretest dan Posttest

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	22,10	12,50	21,95	18,40
<i>Median</i>	20,50	12,00	21,00	19,00
<i>Maximum</i>	34	31	28	30
<i>Minimum</i>	19	1	19	6

Terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat stres pada grup intervensi, sedangkan tidak terjadi pada grup kontrol. Berdasarkan nilai tersebut menunjukkan bahwa manajemen stress dengan metode cognitive-behavior dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa (Tabel 4).

b) Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* karena distribusi data yang tidak normal. Uji hipotesis ditunjukkan untuk menganalisis perbedaan nilai sebelum dan sesudah (*pretest* dan *posttest*) setelah diberikan manajemen stress dengan metode *Cognitive-Behavior*

Table 5. Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Intervensi

	N	Significancy (<i>p</i>)
Nilai <i>Pretest - Posttest</i>		
<i>Negative Ranks</i>	20	0,000
<i>Positive Ranks</i>	0	
<i>Ties</i>	0	
<i>Total</i>	20	

Nilai *pretest - posttest* mengalami penurunan (*Negative Ranks*) pada table 5. Terdapat subjek 20 yang memiliki tingkat stress setelah diberikan manajemen stress. Hasil uji *Wilcoxon*

menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah memiliki perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} < 0,05$).

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Kontrol

		N	Significancy (<i>p</i>)
Nilai <i>Pretest- Posttest</i>	<i>Negative Ranks</i>	13	0,062
	<i>Positive Rank</i>	7	
	<i>Ties</i>	0	
	<i>Total</i>	20	

Berdasarkan table 6 terdapat responden yang mempunyai penurunan (*Negative Ranks*) tingkat stres. Dan terdapat responden yang mempunyai kenaikan (*Positive Ranks*) tingkat stres. Hasil uji Wilcoxon dengan menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah tidak memiliki perbedaan yang bermakna ($\text{Sig} > 0,05$).

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi yang diberi pelatihan manajemen stress metode *Cognitive-behavioral*. Hasil rata-rata nilai pretest dan posttest kelompok intervensi menunjukkan penurunan sebesar 9,60, dan kategori stres turun menjadi ringan dan normal, sehingga manajemen

stres metode *cognitive-behavior* dapat dijadikan salah satu kegiatan tambahan dalam membantu mereduksi stres mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Johansson (2013) bahwa manajemen stress dengan metode *cognitive-behavior* sangat membantu menurunkan tingkat stress mahasiswa.

Kelompok intervensi sebanyak 20 responden yang diberi pelatihan manajemen stress metode *cognitive-behavior* mengalami penurunan tingkat stress. Faktor yang mempengaruhi turunnya tingkat stress mahasiswa antara lain karena modul dan materi pelatihan yang berisi tentang pengenalan tentang stress dan cara mereduksi stress, sehingga memotivasi mahasiswa untuk ingin mengerti pentingnya mengetahui cara mereduksi stress.

Faktor keberhasilan lain tidak lepas dari peran pengalaman trainer. Trainer mampu membericontoh kongkrit dalam menghadapi stress. Faktor selanjutnya adalah manajemen stress dilakukan dengan kelompok yang jumlahnya tidak banyak. Yalom (2005) mengatakan bahwa didalam kelompok akan terjadi pencerahan, menerima sugesti, membenaran keyakinan dan dapat berbagi masalah dengan yang lain.

Manajemen stress adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stress atau mengurangi respon stress yang muncul dalam diri seseorang. Hal ini sesuai dengan Smet (1994), manajemen stress bertujuan untuk mencegah terjadinya respon stress yang lebih berat. Salah satu metode manajemen stress yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *Cognitive-*

Behavior yang menekankan pada teknik restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut mengubah perilaku yang dapat mereduksi kondisi stress mahasiswa.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol sebanyak 20 responden, dimana kelompok tersebut tidak diberi intervensi manajemen stress cognitive-behavior, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil rata-rata nilai pretest dan posttest kelompok kontrol mengalami penurunan hanya sebesar 3,55.

Secara keseluruhan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga manajemen stres dengan metode cognitive-behavior dapat diterapkan sebagai kegiatan tambahan bagi mahasiswa untuk menurunkan tingkat stress, hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan performa belajar dalam bidang akademik.

Pada penelitian ini durasi dan frekuensi pemberian pelatihan manajemen stres hanya dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu dan durasi yang singkat yaitu 90 menit, sehingga masih terdapat responden yang belum memiliki penurunan tingkat stres yang signifikan.