



JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA

Halaman Jurnal: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>

Halaman UTAMA: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id>



PENERAPAN TERAPI *STORY TELLING* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES TELOGOREJO SEMARANG

Titah Pramesti^a, Nanang Khosim Azhari^b,

^a D III Keperawatan, titahpramesti44@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

^b Diploma III Keperawatan, nanang@stikeskesdam4dip.ac.id, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

ABSTRACT

Final-year students often experience stress during the thesis writing process due to academic pressure, personal demands, and limited communication with academic advisors. Unmanaged stress can negatively affect students' physical and psychological health as well as their academic performance. This study aims to describe the application of story telling therapy to reduce stress levels in final-year students at STIKES Telogorejo Semarang. The study employed a descriptive approach using a case study method involving two subjects who met the inclusion criteria—students currently writing their theses and experiencing moderate stress levels based on the DASS 42 questionnaire. Story telling therapy was conducted over six sessions within one week, with each session lasting 30 minutes. Stress levels were measured before and after the intervention. The stress level measurements prior to therapy indicated that both subjects experienced moderate stress (scores of 24 and 20). After receiving six sessions of story telling therapy, their stress levels decreased to mild category (scores of 18 and 16). Storytelling therapy was effective in helping students manage emotions, boost motivation, and provide emotional support and insight through inspirational stories. Story telling therapy is effective in reducing stress among final-year students during thesis writing. This method can serve as an alternative non-pharmacological intervention for stress management in academic settings.

Keywords: *Story Telling Therapy, Stress, Final-Year Students, Thesis*

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi akibat berbagai tekanan akademik, tuntutan personal, serta keterbatasan komunikasi dengan dosen pembimbing. Stres yang tidak ditangani secara efektif dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi *story telling* dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Telogorejo Semarang. Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus pada dua subjek yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan memiliki tingkat stres sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuisioner DASS 42. Terapi *story telling* diberikan selama enam sesi dalam satu minggu, dengan durasi 30 menit tiap sesi. Pengukuran stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengukuran tingkat stres sebelum terapi menunjukkan bahwa kedua subjek berada pada kategori stres sedang (skor 24 dan 20). Setelah diberikan terapi *story telling* selama enam sesi, tingkat stres menurun menjadi kategori ringan (skor 18 dan 16). Terapi *story telling* terbukti mampu membantu mahasiswa dalam mengelola emosi, meningkatkan motivasi, serta memberikan pemahaman dan dukungan emosional melalui cerita-cerita inspiratif. Terapi *story telling* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis dalam manajemen stres di lingkungan akademik.

Kata Kunci: Terapi Story Telling, Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa merupakan tahapan pendidikan formal dimana manusia diharapkan mampu menciptakan sesuatu. Mahasiswa yang tergabung dalam institusi pendidikan tinggi dapat mandiri dan melaksanakan tanggung jawab akademiknya. (1) Tugas-tugas akademik tersebut antara lain, menyelesaikan tugas kuliah, tugas di lapangan, melaksanakan KKN, magang, menulis karya tulis ilmiah, dan juga membuat skripsi. (2)

Skripsi adalah tugas akhir yang dibuat oleh mahasiswa pada jenjang pendidikan S1 untuk meraih gelar sarjana. (3) Skripsi merupakan persyaratan untuk mengikuti prosesi kegiatan yudisium ataupun wisuda. (4) Ada banyak tantangan dan kendala yang dihadapi mahasiswa saat menulis skripsi, seperti kesulitan menemukan isu dan situasi yang menyediakan materi untuk menulis makalah, nama, bacaan singkat, perubahan pada pembaruan, dan terkadang harus berkomunikasi dan bertemu dengan dosen yang sibuk. Selain itu, mahasiswa kerap kali merasakan atau mengalami stres saat menulis skripsinya, yang dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, peningkatan detak jantung, sesak napas, dan lain-lain (5) Mahasiswa di semester akhir berisiko mengalami stres dan terpapar berbagai pemicu stres. (6)

Menurut data IPSOS *World Mental Health* tahun 2024, prevalensi stres cukup tinggi di mana hampir lebih dari tiga dari lima orang atau rata-rata 62% di 31 negara mengalami stres hingga berdampak pada kehidupan sehari-hari. (7) Secara keseluruhan, proporsi wanita yang stres lebih tinggi 66% daripada pria 58%. Sedangkan menurut hasil survei Asia Care Survey 2024 gangguan kesehatan mental di Indonesia terutama stres menempati urutan pertama yaitu 56%. (8)

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, baik itu nyata maupun imajiner. (9) Respon tubuh terhadap stres meliputi respon fisiologis yang terdiri dari gangguan pada organ tubuh, sistem reproduksi, sistem pernafasan dan gangguan organ lain seperti migrain. Adapun respon psikologis yang terdiri dari kelelahan emosi, jenuh, frustrasi, kecemasan, serta marah. (10)

Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian selama perkuliahan, termasuk saat melakukan pembimbingan dengan dosen, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan. (11) Selain hal tersebut mahasiswa juga dapat berpotensi melakukan bunuh diri karena terbebani dengan tuntutan dan adanya kerumitan dalam menyusun tugas akhir. Sehingga diperlukan manajemen stres yang tepat untuk mengatasi stres. (12)

Manajemen stres dapat dilakukan melalui pengobatan farmakologi seperti penggunaan obat untuk mengurangi kecemasan dan depresi, sedangkan pengobatan non-farmakologi dapat berupa mengekspresikan perasaan dengan berbicara kepada orang lain, *story telling*, relaksasi otot progresif, menulis jurnal, atau mengonsumsi makanan sehat. (13) Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres selama penyusunan skripsi di tugas akhir salah satunya adalah terapi *story telling*.

Story Telling atau bercerita merupakan tradisi lisan yang cukup dimiliki bangsa Indonesia, di mana dari segi pendengar akan bermanfaat antara lain: menumbuhkan minat baca, mengajarkan kebenaran, mengembangkan imajinasi, mengasah kecerdasan emosional dan memberikan hiburan. (14) *Story telling* merupakan penggambaran tentang kehidupan yang dapat berupa gagasan, kepercayaan, pengalaman pribadi pembelajaran tentang hidup melalui sebuah cerita. (15) Terapi *story telling* membuat klien tidak stres karena adanya peran dari hipotalamus. (16)

Metode *story telling therapy* menjembatani penyampaian informasi agar lebih ringan, lebih menyenangkan dan mudah dipahami oleh pendengar. (17) Ketika *story telling* berlangsung, indra penglihatan dan indra pendengaran akan otomatis menerima berbagai stimulus yang berupa rangsangan audio, seperti dialog dalam cerita, yang kemudian diteruskan ke otak sehingga dapat memicu peningkatan produksi dopamin. (18) Dopamin memiliki peran yang beragam dalam tubuh kita, termasuk dalam regulasi suasana hati, motivasi, kontrol gerakan, pengambilan keputusan, dan fungsi kognitif. Dorongan untuk mencapai tujuan, merasakan kenikmatan, dan bahkan merespons rangsangan eksternal seperti makanan dan sosial terkait dengan pelepasan dopamin yang sesuai. (19)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Devita, Fristin, Dyna, Azhar tahun 2024 dengan judul Pengaruh Terapi *Story Telling* terhadap Stres Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan 44 responden bahwa rerata nilai stress mahasiswa sebelum diberikan terapi *story telling* adalah 21,82 dengan nilai terendah 15 dan tertinggi 32, sedangkan rerata nilai stress mahasiswa sesudah

diberikan terapi *story telling* adalah 16,91 dengan nilai terendah 1 dan tertinggi 32. Berdasarkan hasil analisis data terlihat bahwa *p* value yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *story telling* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Payung Negeri Pekanbaru.(18)

Berdasarkan uraian di atas dengan permasalahan kesehatan mental terutama stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi yang sangat berpotensi pada dampak yang negatif, sehingga penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul Penerapan Terapi *Story Telling* untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di STIKES Telogrejo Semarang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa berasal dari dua kosakata yang berbeda yaitu "Maha" untuk mewakili tingkatan tertinggi dari seorang Siswa dan "Siswa" yang berarti peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu. (1) Mahasiswa merupakan tahapan pendidikan formal dimana manusia diharapkan mampu menciptakan sesuatu. Mahasiswa yang tergabung dalam institusi pendidikan tinggi dapat mandiri dan melaksanakan tanggung jawab akademiknya.(2) Tugas-tugas akademik yang diemban meliputi kerja kelompok, praktikum, penelitian, hingga penulisan skripsi. Proses ini sering diwarnai tantangan seperti keterbatasan waktu, tuntutan kualitas akademik, serta tekanan dari dosen pembimbing dan keluarga. (20) (3)

Skripsi dapat didefinisikan sebagai sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh seorang calon sarjana pada akhir jenjang pendidikan S-1. Skripsi juga merupakan karya tulis yang berisi hasil penelitian atau kajian ilmiah yang mendalam atas suatu topik sesuai dengan bidang ilmunya. Jadi, skripsi bukan sekadar karangan ilmiah, melainkan karya ilmiah yang ditulis berdasarkan hasil penelitian-sehingga berisi fakta dan bukan opini. (21) Kesulitan dalam salah satu tahap ini dapat memicu stres, apalagi jika diiringi dengan keterbatasan sumber daya atau hambatan komunikasi dengan pembimbing. (20)(22)

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, baik itu nyata maupun imajiner. (9) Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa/permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. (22) Pada mahasiswa tingkat akhir, stres dapat dipicu oleh tenggat waktu skripsi, kesulitan mendapatkan data, revisi berulang, dan beban akademik lainnya. Dampaknya mencakup gangguan tidur, penurunan motivasi, kecemasan, hingga depresi. (11)(23)

Respon adaptasi terhadap stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Respon fisiologis meliputi gangguan organ tubuh seperti otot menegang atau melemah, tekanan darah naik hingga risiko kerusakan jantung dan arteri, masalah pencernaan seperti maag atau diare, gangguan reproduksi seperti amenorea, gagal ovulasi, impotensi, hilang gairah seks, gangguan pernapasan seperti asma dan bronkitis, serta keluhan lain seperti migrain, tegang otot, dan jerawat. Respon psikologis ditandai dengan kelelahan emosi, mudah marah, cemas, rasa bersalah, rendah diri, depersonalisasi, hingga menurunnya pencapaian pribadi dan rasa kompeten. Respon perilaku terlihat dari menurunnya prestasi belajar, perilaku yang tidak diterima masyarakat, kesulitan mengingat, kesalahan dalam mengambil keputusan, hingga sering membolos atau tidak aktif belajar. Respon perkembangan dapat menghambat penyelesaian tugas perkembangan, sedangkan respon sosial budaya muncul dalam bentuk penyesuaian perilaku sesuai norma masyarakat, misalnya beradaptasi dengan budaya gotong royong. Terakhir, respon spiritual berupa peningkatan ibadah atau perilaku sesuai keyakinan agama, seperti rajin sembahyang atau berpuasa saat menghadapi stres. (10) (24)

Tingkat stres dibagi menjadi lima bagian, yaitu stres normal yang wajar dialami dalam kehidupan sehari-hari, stres ringan yang berlangsung sebentar seperti karena macet atau kritik, stres sedang yang bisa berlangsung berhari-hari misalnya karena masalah keluarga atau pekerjaan, stres berat yang bersifat kronis dan dapat mengganggu kesehatan dalam jangka panjang, serta stres sangat berat yang berlangsung lama, membuat seseorang kehilangan motivasi hidup, dan sering dikaitkan dengan depresi berat. (25)

Adapun beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi minimnya kemampuan memahami dan menyikapi masalah, kurangnya motivasi diri, manajemen waktu yang kurang baik karena harus menyelesaikan skripsi sambil disibukkan berbagai kegiatan sehingga sulit menentukan prioritas, serta berpikir negatif dan pesimis yang menimbulkan rasa takut dan rendah diri hingga merasa tidak mampu menyelesaikan

skripsi. Faktor eksternal meliputi situasi lingkungan yang tidak nyaman, baik di keluarga maupun dengan orang lain, yang memengaruhi suasana dan konsentrasi belajar, serta beban kuliah yang semakin tinggi, di mana mahasiswa tingkat awal masih menyesuaikan diri sementara mahasiswa tingkat akhir harus menghadapi tugas akhir berupa skripsi. (26)

Dampak stres dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu fisik, seperti tekanan darah meningkat, gangguan tidur, turunnya daya tahan tubuh, masalah pencernaan, bahkan risiko penyakit jantung dan diabetes jika stres berlangsung lama; mental, yaitu meningkatnya risiko gangguan seperti cemas, depresi, serta menurunnya konsentrasi dan kemampuan mengambil keputusan; dan emosional, yaitu mudah marah, frustrasi, putus asa, hingga mempengaruhi keseimbangan emosi dan hubungan dengan orang lain. (9)

Story Telling adalah suatu bentuk di mana seseorang menceritakan suatu kisah dalam bentuk prosa atau puisi di hadapan khalayak secara langsung, diceritakan dengan menggunakan metode naratif, dengan atau tanpa musik, disertai gambar atau sarana lain, yaitu cerita yang akan dinyanyikan. (15) Adapun manfaat *story telling* yaitu menumbuhkan minat baca, mengajarkan kebenaran, mengembangkan imajinasi dan daya pikir, mengasah kecerdasan emosional, memberikan hiburan. (14) Mekanisme kerja *story telling* melibatkan aktivasi hipotalamus yang memicu pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati. (16)(18)(19) Selain itu, *story telling* dapat memperkuat koneksi sosial dan meningkatkan empati (26).

Prosedur *storytelling* pada kasus ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pra interaksi dengan menyiapkan ruangan yang nyaman, orientasi dengan memberi salam terapeutik, mengenal klien, menanyakan perasaan serta menjelaskan tujuan, aturan, dan jadwal terapi, fase kerja dengan mengidentifikasi klien, menjaga kebersihan tangan, menilai kesiapan, menjadwalkan sesi, menciptakan suasana nyaman, bercerita dari hal sederhana hingga kompleks, melibatkan klien dengan tanya jawab, memberi umpan balik positif, dan mendokumentasikan hasil, serta fase terminasi dengan mengevaluasi perasaan klien, menyepakati pertemuan berikutnya, dan mendokumentasikan keterlibatan serta proses terapi secara keseluruhan. (18)

3. METODOLOGI PENELITIAN

Pada studi kasus ini menggunakan rancangan deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan penerapan terapi *storytelling* untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan 2 (dua) subjek studi dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa yang memiliki tingkat stress sedang sampai dengan tingkat stress sangat berat, mahasiswa yang bersedia menjadi subjek. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang memiliki tingkat stress normal berdasarkan skala ukur DASS 42 dan mahasiswa yang memiliki gangguan pendengaran. Instrumen studi kasus yang digunakan adalah kuisioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale*)⁴² dengan indikator yang terdiri dari depresi, kecemasan, dan stres. Dalam penelitian ini hanya digunakan 14 item pada indikator stres. Skor penilaian dibagi menjadi kategori: Normal (0–14) Ringan (15–18) Sedang (19–25) Berat (26–33) Sangat berat (≥ 34) (8). Studi kasus ini dilakukan di STIKES Telogorejo Semarang pada tanggal 22 Maret - 27 Maret 2025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penerapan Studi Kasus

Studi kasus ini dilakukan di wilayah STIKES Telogorejo Semarang adalah institusi pendidikan tinggi swasta di bidang kesehatan yang terletak di Kota Semarang, Jawa Tengah. Berlokasi di Jl. Anjasmoro Raya, Kelurahan Tawangmas, Kecamatan Semarang Barat. Dalam penelitian ini penulis menggunakan ruang diskusi mahasiswa lantai 2 sebagai tempat pemberian terapi. Terapi ini dilakukan selama 6 kali berturut-turut setiap hari dengan waktu 30 menit setiap pertemuan.

Pada studi kasus ini dipilih 2 orang pasien yaitu subjek I dan subjek II sesuai kriteria inklusi. Subjek I berinisial Nn. S, berusia 22 tahun, mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 di STIKES Telogorejo Semarang, tinggal bersama orang tua, ayah pensiunan Polri, ibu ibu rumah tangga, berkepribadian introvert, dan hobi berenang. Ia memilih keperawatan karena ingin membantu orang banyak dan belum ada keluarganya yang bekerja di bidang kesehatan. Selama menyusun skripsi, subjek I sering mengeluh karena sulit bertemu dosen pembimbing yang sedang studi lanjut sehingga komunikasi terbatas lewat email atau WhatsApp, yang menimbulkan rasa frustrasi dan khawatir. Ia

juga mengalami gangguan tidur, sakit kepala, mudah lelah, mudah marah, namun mendapat dukungan kuat dari keluarga dan teman dekat. Untuk mengurangi stres, ia rajin beribadah, jalan-jalan, bercerita dengan teman atau keluarga.

Sementara itu, subjek II berinisial Nn. N, berusia 22 tahun, mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 di STIKES Telogorejo, sebelumnya lulusan SMK jurusan TKJ, berkepribadian ekstrovert, hobi traveling, tinggal bersama orang tua namun sempat kos dekat kampus saat penelitian. Awalnya ia tidak berniat masuk keperawatan tetapi mengikuti saran orang tua. Dalam penyusunan skripsi, hambatan muncul dari dirinya sendiri; ia kehilangan semangat setelah tahap revisi, sulit menemui dosen pembimbing, lebih sering menunda tugas, bermain media sosial, dan menonton film. Ia juga merasa sensitif, kecewa, dan sedih sehingga skripsinya tertunda. Gejala yang muncul yaitu gangguan tidur, sakit kepala, mudah lelah, mudah marah, cemas, sedih mendadak, serta menstruasi tidak teratur. Subjek II mendapat dukungan keluarga dan teman dekat, namun sering menunda ibadah sholat. Untuk mengurangi stres ia melakukan jalan-jalan.

Penerapan terapi *story telling* untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Telogorejo Semarang selama enam hari berturut-turut. Pada hari pertama (22 Maret 2025) kedua subjek menjalani sesi dengan cerita “Hidup dalam Keterpurukan, Bukanlah Kehancuran”, di mana subjek I tampak gelisah dengan suara pelan namun merasa tersentuh, sementara subjek II tampak tegang dan sedih. Pada hari kedua (23 Maret 2025) diberikan cerita “Singkirkan Penghambat Dalam Hidupmu”, subjek I mulai fokus menjaga kontak mata dan merasa cerita relevan, sedangkan subjek II merasa tertampar dan menyadari hambatan dalam hidupnya. Pada hari ketiga (24 Maret 2025) dengan cerita “Tukang Kayu dan Pengusaha”, subjek I tampak rileks, terbuka, semangat timbul kembali, sementara subjek II merasa termotivasi dan memahami arti konsistensi. Pada hari keempat (25 Maret 2025) dengan cerita “Perubahan Dapat Merubah Segalanya”, subjek I rileks, antusias, merasa termotivasi dan terbuka, sedangkan subjek II tampak lebih rileks dan merasa relate dengan pengalaman jenuh yang sering dialami. Pada hari kelima (26 Maret 2025) dengan cerita “Hadapi Ketakutanmu”, subjek I semakin semangat dan mengakui rasa takut membatasi tindakannya, sementara subjek II antusias, rileks, bersemangat, serta merasa tertantang menghadapi rasa takut. Pada hari keenam (27 Maret 2025) dengan cerita “Kekuatan Dari Sebuah Doa”, subjek I antusias, rileks, dan bersemangat, sedangkan subjek II juga antusias, mempertahankan kontak mata, serta merasa lebih termotivasi untuk berdoa dan merasakan ketenangan.

Tabel 4.1
Hasil Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi *Story Telling*

Subjek	Tanggal	Skor Stres	Kategori
I	22 Maret 2025	24	Stres Sedang
II	22 Maret 2025	20	Stres Sedang

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat stres pada subjek I dan subjek II dalam kategori tingkat stres sedang dengan skor 24 pada subjek I dan skor 20 pada subjek II. Diberikan intervensi keperawatan yaitu terapi *story telling* untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Terapi diberikan selama 6 hari dengan waktu 30 menit dalam setiap pertemuan. Setelah selesai dilakukan terapi *story telling* dilakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat stres pada subjek I dan subjek II.

Tabel 4.2
Hasil Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi *Story Telling*

Subjek	Tanggal	Skor Stres	Kategori
I	27 Maret 2025	18	Ringan
II	27 Maret 2025	16	Ringan

Berdasarkan hasil tabel di atas diketahui bahwa setelah diberikan intervensi terapi *story telling* untuk menurunkan stres pada subjek terkait penurunan tingkat stres, pada subjek I dan subjek II

terdapat hasil evaluasi akhir yaitu subjek mengalami penurunan tingkat stres. Diketahui bahwa tingkat stres pada subjek I dan subjek II dalam kategori tingkat stres ringan dengan skor 18 pada subjek I dan skor 16 pada subjek II.

4.2. Pembahasan Studi Kasus

Hasil studi kasus Penerapan Terapi *Story Telling* Untuk Menurunkan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir diperoleh adanya perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Story Telling*. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner DASS 42, hasil skor kedua subjek sebelum dilakukan penerapan studi kasus pada subjek I mendapatkan skor 24 dan subjek II mendapatkan skor 20, tingkat stres kedua subjek dikategorikan stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Hariaty, Elita Veny, Dilaluri Ade tahun 2023 bahwa mahasiswa yang tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami stres sedang.(27)

Hasil pengkajian didapatkan penyebab subjek I mengalami stres antara lain: kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, kurangnya komunikasi yang lancar dengan dosen pembimbing. Penyebab subjek II mengalami stres antara lain : kehilangan semangat secara tiba-tiba dan sulit menemui dosen. Hal ini sejalan dengan teori faktor penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu faktor internal yang terdiri dari kurangnya motivasi, berpikir negatif dan pesimis. Sedangkan faktor eksternal yaitu pada situasi lingkungan yang tidak nyaman dan beban kuliah yang semakin tinggi.(26)

Gejala stres yang dialami kedua subjek antara lain, subjek I mengatakan merasa sakit kepala, sering merasa letih, dan sering merasa marah secara tiba-tiba. Sedangkan subjek II mengatakan merasa sakit kepala, sering merasa letih, sering merasa marah secara tiba-tiba, merasa khawatir, cemas, sering merasa sedih tiba-tiba dan menstruasi jadi tidak teratur. Hal ini sesuai dengan teori respon adaptasi pada seseorang yang sedang mengalami stres yaitu, respon fisiologis pada gangguan sistem reproduksi seperti menstruasi tidak teratur, gangguan lainnya seperti pening atau migraine dan ketegangan pada otot. Sedangkan respon psikologis terdiri dari kelelahan, emosi, mudah menangis, frustrasi, kecemasan, marah, khawatir berlebih, pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses. (10) (24)

Subjek I dan II memiliki kepribadian yang berbeda yaitu subjek I memiliki kepribadian introvert sedangkan subjek II memiliki kepribadian ekstrovert, sehingga dapat mempengaruhi adanya perbedaan tingkat stres pada subjek I dan II. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatmayanti Novayla, Sukiati Sarwindah, Kusumandari Rahma tahun 2022 bahwa hasil uji deskriptif menunjukkan prosentase mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi lebih banyak pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert yaitu 51,6 %, dibandingkan dengan mahasiswa tipe kepribadian ekstrovert yaitu 48,4 %. Mahasiswa dengan kepribadian introvert sulit beradaptasi dan memiliki sifat pemalu sehingga cenderung rasa percaya dirinya rendah, serta rentan untuk mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert karena adanya sifat yang lebih terbuka, sering berbicara dan mudah beradaptasi.(23)

Subjek I dan subjek II mengalami perubahan pola tidur selama penyusunan skripsi karena stres terlalu memikirkan hambatan yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian M Renaldi, Basri, Fordatkosu Resratu Ina tahun 2025 bahwa dari hasil analisis hubungan kedua variabel terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makasar. Peneliti berpendapat perubahan pola tidur pada mahasiswa dapat disebabkan kurangnya waktu tidur karena harus menyelesaikan tugas kuliah akhir yang dapat menimbulkan masalah seperti kelelahan, peningkatan stres, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi saat beraktivitas di siang hari.(28)

Subjek I dan II mengalami perubahan emosional menjadi lebih sensitif pada saat merasa kelelahan selama proses penyusunan skripsi sehingga cenderung mengalami stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Khoirunisa Arini, Dwiwanti Endang pada tahun 2021 bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kelelahan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan dan tanggungjawab yang berat, yaitu menyelesaikan perkuliahan dengan tenggat waktu tertentu. Selain itu, beban belajar yang semakin banyak pada mahasiswa semester akhir menjadikannya seringkali kelelahan yang berujung pada kondisi stres. (29)

Penerapan terapi *story telling* hari ke 6 cerita yang berjudul “*Kekuatan Dari Sebuah Doa*”, subjek I mengatakan “*selama ini selalu rajin melaksanakan sholat dan bersholawat, saya akan selalu berdoa dengan sungguh-sungguh*”. Sedangkan subjek II mengatakan “*terkadang hanya berdoa jika memiliki keinginan saja dan selalu menunda-nunda sholat*”. Setelah dilakukan terapi *story telling* didapatkan

penurunan tingkat stres subjek I dengan skor 18 dan subjek II dengan skor 16 dikategorikan stres ringan. Subjek I mengalami penurunan sebanyak 6 dan subjek II mengalami penurunan sebanyak 4. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan penurunan antara subjek I dan subjek II yang signifikan. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Andrias Juan W C, Wuwung Olivia C, Ruata Shanti NC tahun 2024 bahwa ada hubungan antara kecerdasan spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAKN Manado, hasil uji *pearson correlation* menunjukkan nilai $r = 0,537$ dan nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$ dengan kekuatan hubungan sedang. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritualitas yang tinggi akan dapat meminimalisir rendahnya tingkat stres, baik stres dalam dunia akademik maupun yang tidak berasal dari akademik, sebaliknya ketika mahasiswa yang rendah akan kecerdasan spiritualitas maka akan memicu tingginya tingkat stres. (30)

Subjek I mengatakan selalu di berikan dukungan oleh keluarganya terutama ibunya dengan mengucapkan "*semangat ya dek kamu pasti bisa, sudah sampai diujung, semuanya pasti support untuk masa depan kamu*" sedangkan ayahnya mengatakan "*skripsinya sudah sampai mana nduk, yang semangat bismillah semoga lancar semua jangan lupa sholawat*". Subjek II mengatakan selalu di berikan dukungan oleh keluarganya seperti "*Terus bertahan, dan semangat boleh merasa lelah tetapi jangan menyerah apalagi berhenti, pelan-pelan saja pasti selesai sampai akhir*". Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri Nur Anisa, Komarudin tahun 2022 bahwa hubungan antara dukungan keluarga dengan stres memperoleh taraf signifikan 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,502, dukungan keluarga memiliki korelasi dengan stres. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stres merupakan hubungan yang negatif, sehingga diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stres yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu, karena mampu menjadi penguat terhadap tekanan psikologis dan emosional yang dialami. (31)

Terapi *story telling* dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan psikologis yang efektif untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir. Melalui terapi ini, mahasiswa diberi ruang untuk mengekspresikan perasaannya, mengenali sumber stresnya, serta membangun mekanisme koping yang lebih adaptif. Selain memberikan manfaat psikologis, terapi ini juga bisa mengasah kecerdasan emosional dan dapat mengajarkan kebenaran sehingga subjek dapat mengambil keputusan yang baik. Hal ini sejalan dengan teori manfaat dari *story telling* seperti menumbuhkan minat baca, mengajarkan kebenaran, mengembangkan imajinasi dan daya pikir, mengasah kecerdasan emosional, dan memberikan hiburan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang terapi *story telling* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan fisik akibat faktor tertentu akibat tekanan. *Story Telling* adalah penggambaran tentang kehidupan berisi cerita faktual yang mendidik, dan dapat merangsang seseorang untuk melakukan sesuatu. Instrumen DASS digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa. Penerapan terapi *story telling* dilakukan selama 6 hari berturut-turut yang dilakukan 1 hari sekali selama 30 menit. Sebelum diberikan terapi *story telling* subjek I memiliki skor stres sebanyak 24 dalam kategori stres sedang dan subjek II memiliki skor stres sebanyak 20 dalam kategori stres sedang. Setelah diberikan terapi *story telling* selama 6 kali pertemuan subjek I memiliki skor stres sebanyak 18 dalam kategori stres ringan dan subjek II memiliki skor stres sebanyak 16 dalam kategori stres ringan. Terapi *story telling* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Saran

Bagi Institusi pendidikan dapat melakukan skrining stres untuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga dapat dilakukan penanganan lebih lanjut terhadap mahasiswa yang terindikasi mengalami stress. Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk menggunakan pendekatan terapi sederhana seperti *story telling* sebagai media dukungan emosional melalui cerita-cerita inspiratif, untuk menurunkan stress. Dosen dapat menyusun dan mengembangkan modul tentang standar terapi *story telling* sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk manajemen stres mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi dengan menerapkan pendekatan terapi *story telling* ke dalam sesi bimbingan akademik, dengan menggunakan cerita-cerita pendek yang menyentuh yang

dapat menjadi motivasi, ketekunan, dan manajemen diri yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih dimengerti dan didukung secara emosional. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variasi teknik dalam terapi *story telling*, seperti penggunaan media digital, audio, ilustrasi, atau platform online untuk mendukung proses terapi agar lebih menarik dan sesuai dengan preferensi mahasiswa generasi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rizki AM. 7 Jalan Mahasiswa. Jawa Barat: CV Jejak; 2018.
2. Al Musafiri MR, Umroh NM. Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *J At-Taujih*. 2022;2(2):70.
3. Efitra. Mahasiswa Kaya Karya. Jambi: Salim Media Indonesia; 2022.
4. Tsalm R, Cahyani AR. Stres Akademik dan Penanganannya. Guepedia The First On-Publisher in Indonesia; 2021.
5. Wijaya AD. Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur. *JUBIKOPS J Bimbingan Konseling dan Psikol*. 2024;4(September):115–26.
6. Rawe AS, Taufik T. Hubungan Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Barru Dimasa Pandemi Covid-19. *J Dimens Pendidik dan Pembelajaran*. 2022;10(2):207–16.
7. Ipsos A. IPSOS WORLD MENTAL HEALTH DAY 2024. 2024.
8. Manulife. Hasil Survei Masalah Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia pada 2024. 2024.
9. Asmarany AI, Arif M, Yuminah, Aripin Z, Arini DU, Marjukah A, et al. Manajemen Stress. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri; 2024.
10. Botutihe F, Suintin, Tiala NH. Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi. Gowa: CV. Ruang Tentor; 2022.
11. Julia Utami R, Ikhlas A, Mahendika D, Rino Vanchapo A, Aufa Muis M, Al-Amin Indramayu S, et al. Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *J Educ*. 2024;06(02):11251–9.
12. Purwanti S, Nimatu Rohmah A. MAHASISWA DAN BUNUH DIRI: RESILIENSI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI. *Abdi Dosen J Pengabd Pada Masy*. 2020;4(4):371.
13. Fayzun F, Cahyani L. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress. *Ter Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress*. 2019;6(2):121–30.
14. Suyatno. Buletin Perpustakaan Bung Karno. Jawa Timur: Perpustakaan Nasional Republik Indonesia; 2017.
15. Mahrussilah M. Fiqih Neurostorytelling Tradisi Lisan Pengajaran Fath al - Mu'in di Banten. Mukhtar, editor. Serang: A-Empat; 2022.
16. Pop MG, Crivii C, Opincariu L. Anatomy And Function Of The Hypothalamus Chapter. In *Web Of Science*. 2018.
17. Abd el-Gawad H, Stevenson A. Egypt's dispersed heritage: Multi-directional storytelling through comic art. *J Soc Archaeol*. 2021;21(1):121–45.
18. Devita Y, Fristin N, Dyna F, Azhar B. Pengaruh Terapi Story Telling Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Surya Muda*. 2024;6(1):33–42.
19. Saras T. Dopamin: Molekul Kesenangan dan Kekuatan Motivasi. Semarang: Tiram Media; 2023.
20. Wijaya AD. Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *J Bimbingan Konseling dan Psikol*. 2024;4(2):115–26.
21. Pasassung N. Menulis Skripsi. Kendari: Unsultra Press; 2019.
22. Nur L, Mugi H. TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. 1:20–30.
23. Fatmayanti N, Sukiatni S, Kusumandari R. Tingkat stres pada mahasiswa: Berbedakah antara mahasiswa dengan kepribadian introvert dan ekstrovert? *Inn J Psychol Res*. 2022;2(3):232–9.
24. Darwis, Syaipuddin. Psikososial dan Budaya Keperawatan. Banyumas: Wawasan Ilmu; 2022.
25. Pratiwi AP, T TD, Bausad AAP, Allo AA, Mustakim M, Muchlisa N, et al. Masalah Kesehatan Masyarakat : Pekerja Dan Remaja Putri. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia; 2022.
26. Yeni F. Dukungan Sosial, Stres, dan Kecemasan Smarthphone pada Remaja. Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri; 2023.

27. Hariaty H, Elita V, Dilaluri A. Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *J Keperawatan Prof.* 2023;11(1):45–51.
28. M R, Basri, Fordatkosu IR. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makasar. 2025;15:1–23.
29. Khoirunisa A, Dwiyaniti E. HUBUNGAN KELELAHAN DAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS Y UNIVERSITAS X DI BANYUWANGI Relationship Between Fatigue and Stress Level in Final Students of Faculty Y University X in Banyuwangi. 2021;2655:17–25.
30. C Andrias JW, Wuwung OC, Ruata SN, Ruata Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritualitas Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di SN. Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritualitas Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di IAKN Manado Sitasi. *Humanlight J Psychol* Juni. 2024;5(1):40–52.
31. Anisa S N. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *J Sudut Pandang EISSN.* 2022;2(12):2798–5962.