



# PROSIDING

Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital  
untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat



## SEMINAR NASIONAL

Semarang,  
29 - 30 Agustus 2018



ISBN 978-602-52293-2-9

## PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital  
untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat



2018



Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang Semarang  
Telp : (024) 7460051  
Fax : (024) 7460051  
Email : psikologi@undip.ac.id



9 786025 229329

# **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

**“Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital untuk  
Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat”**

28-30 Agustus 2018

Hotel Santika Premiere, Semarang

**Editor :**

Salma, S.Psi. M.Psi.

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.

Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi.

Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi.

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi.

Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.

Nailul Fauziah, S.Psi., M.Psi.

Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

## **PROSIDING SEMINAR NASIONAL:**

Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat

### **Editor:**

Salma, S.Psi. M.Psi.

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.

Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi.

Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi.

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi.

Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.

Nailul Fauziah, S.Psi., M.Psi.

Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi

**Tata Letak :** Afifah Mardiyah, Rina Dwi Anggraheni, Rifa'atul Mahmudah

**Desainer Cover:** Norhendra Ardhanaputra

### **Ketua Pelaksana :**

Dr. phil. Dian Veronika Sakti, S.Psi., M.Psi

### **Wakil Ketua Pelaksana :**

Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si

### **Sekretaris :**

1. Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Si

2. Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Ps

---

ISBN 978-602-52293-2-9

Hak cipta 2018

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

---

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dicetak oleh Fastindo

---

### **Penerbit:**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang

Semarang

Telp / : (024) 7460051

Fax : (024) 7460051

Email : psikologi@undip.ac.id

Website : psikologi.undip.ac.id

# KATA PENGANTAR

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang mempunyai peran besar dalam tumbuh kembang generasi pembaharu. Keberhasilan keluarga memberi daya lecut bagi bangsa Indonesia dalam rangka menyambut generasi emas pada satu abad kemerdekaan di tahun 2045. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro membaca tantangan tersebut dengan memfokuskan diri sebagai pusat pengembangan psikologi berbasis keluarga Indonesia pada tahun 2020.

Eskalasi keilmuan lintas disiplin terus diupayakan seiring dengan dinamika yang berkembang di masyarakat, termasuk di antaranya ialah fenomena digitalisasi. Tidak bisa dipungkiri bahwa era digital telah mengubah kondisi sosial keluarga. Relasi orang tua dan anak terfasilitasi dengan berbagai kecanggihan teknologi produk dari keluhuran peradaban. Peran psikologi jelas dibutuhkan untuk memotret fenomena ini untuk mengadirkan kajian ilmiah hingga pada langkah intervensi guna meningkatkan kualitas hidup keluarga dan masyarakat. Hal tersebut mendorong Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk menyelenggarakan sebuah seminar nasional bertajuk *Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat*.

Tema peran keluarga di era digital ini mendapat respons yang sangat baik dari insan psikologi dengan diterimanya puluhan artikel yang membahas keluarga dan isu-isu lain yang turut mengiringinya. Artikel tersebut disatukan dalam sebuah prosiding yang sedang pembaca nikmati sekarang. Akhirnya, tim editor mengucapkan terima kasih kepada peserta sekaligus kontributor artikel dalam prosiding ini. Semoga sumbangsih ilmu tersebut mengalir tiada henti, dan terdengarkan tiada batas. Psikologi berempati!

Semarang, 29 Agustus 2018

Tim Editor



## DAFTAR ISI

1. Ketahanan Keluarga di Era Digital ..... 1-8  
*Tina Afiatin*
2. Perkembangan Karir Remaja di Era Disruptif: Tantangan, Peluang, dan Peran Keluarga ..... 9-15  
*Dian Ratna Sawitri*
3. Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat ..... 16-19  
*Wahyu Farrah Dina*
4. Peran Self-Compassion terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja Miskin di Jakarta ..... 20-40  
*Putri Ayu Adine, Rina Rahmatika, Ratih Arruum Listiyandini*
5. Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja Miskin Kota Jakarta ..... 41-49  
*Rina Rahmatika*
6. Peran Bersyukur terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja Miskin Kota Jakarta ..... 50-66  
*Desy Afrida Hasibuan, Rina Rahmatika, Ratih Arruum Listiyandini*
7. Peran Resiliensi dalam Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja Miskin Kota Jakarta ..... 67-80  
*Amellia Krisnayanti, Rina Rahmatika, Ratih Arruum Listiyandini*
8. Profil Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Pertama di Semarang ..... 81-87  
*Ika Zenita Ratnaningsih, Sarah A. Nasution, Erin R. Kustanti, Anggun R. Prasetyo, Unika Prihatsanti*
9. Pengaruh Spiritualitas Tempat Kerja dan Karakteristik Pekerjaan terhadap Kerjasama dengan Keterikatan Karyawan sebagai Variabel Mediator pada Karyawan Apotik Mandiri Group ..... 88-98  
*Khairunnisa' Syarif, Marcham Darokah*
10. Studi Deskriptif Pola Pembelajaran Nilai-Nilai Kehidupan Melalui Pendidikan Karakter dalam Keluarga ..... 99-112  
*Darosy Endah Hyoscyamina*
11. Kaitan Intensitas Pendidikan Agama Islam dengan Takwa dan Akhlak Mulia ..... 113-120  
*Zaenal Abidin, Niken Fatimah, Endah Darosy Hyoscyamina*

12.	Peran Nilai Personal terhadap Perilaku Pro Lingkungan pada Masyarakat Jakarta .....	121-131
	<i>Riselligia Caninsti, Aldella Nursiana, Fitri Arlinkasari, Siva Hamdani</i>	
13.	Hubungan antara Hope dan Satisfaction with Life pada Wanita yang Mengikuti Program Bayi Tabung .....	132-137
	<i>Sandra Handayani Sutanto, Christiany Suwartono</i>	
14.	Perilaku Striving for Superiority pada Keluarga Teroris .....	138-146
	<i>Sujoko, Patria Mukti</i>	
15.	Telaah Hipotetik Modul Mengasuh Berkesadaran .....	147-152
	<i>Arri Handayani, Padmi Dhyah Yulianti, Agus Setiawan</i>	
16.	Subjective Well Being pada Mahasiswa Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Jenis Kelamin .....	153-160
	<i>Eliza Triyana Pz, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto</i>	
17.	Perbedaan Intensi Berselingkuh antara Laki-laki dan Perempuan Dewasa Muda yang Sedang Menjalani Hubungan Romantis .....	161-165
	<i>Cut Helena, Larasati Desiani Aditari, Meydina Muharramah Putri Diliyanty</i>	
18.	Kualitas Interaksi Orang Tua dan Anak yang Kecanduan Internet .....	166-173
	<i>Tinon Citraning Harisuci, Sri Lestari, Rini Lestari</i>	
19.	Sebuah Pendahuluan Kajian Teoritik: Problem Information Security Berkaitan dengan Behavior User's .....	174-185
	<i>Endah Kumala Dewi</i>	
20.	Skala Perceived Compassionate Love (Versi Bahasa Indonesia) dalam Pembimbingan Skripsi .....	186-194
	<i>Pinkan Margaretha Indira, Anglila Listyarini</i>	
21.	Makna Subjective Well-Being pada Lansia di Karawang .....	195-201
	<i>Rikza Irnanda, Nuram Mubina, Fitri Dwi Nurjanah</i>	
22.	Taman Bacaan Lansia sebagai Media Pembelajaran untuk Kader Bina Keluarga Lansia (BKL) Desa Sumpalsari DIY .....	202-205
	<i>Arita Witanti, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, Sowanya Ardi Prahara</i>	
23.	Peran Ibu terhadap Kesejahteraan Subyektif Anak ADHD: Reviu Literatur .....	206-220
	<i>Iriani Indri Hapsari, Aulia Iskandarsyah, Poety Joeftiani, Juke R Siregar</i>	
24.	Pengaruh Prenatal Psychoeducation with Massage Music Therapy terhadap Tingkat Kecemasan dan Stres pada Ibu Hamil Trimester III .....	221-228

- Runjati, Arum Sari Khairunnisa, Sandy Isna Maharani, Agustin Setianingsih*
25. Optimalisasi Pojok Baca Ramah Anak dalam Meningkatkan Literasi Usia Dini ..... 229-237  
*Nia lailin Nisfah, Muniroh Munawar*
26. Efektivitas Nonton Bareng dan Sharing dalam Kegiatan Parenting di Lembaga PAUD ..... 238-242  
*Sri Kurnianingsih, Agung Santoso*
27. Studi Eksploratif Problem Perilaku pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar di Kota Semarang ..... 243-250  
*Annastasia Ediati*
28. Gambaran Dukungan Keluarga (dalam Keluarga Jawa) pada Ibu Bekerja yang Mengalami Konflik Pekerjaan Keluarga: Pendekatan Indigenous Psychology ..... 251-255  
*Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, Muhammad Wahyu Kuncoro, Sowanya Ardi Prahara*
29. Gambaran Relasi Sosial Suami dengan Istri Bekerja yang Mengalami Konflik Pekerjaan-Keluarga (dalam Keluarga Jawa): Pendekatan Indigenous Psychology ..... 256-261  
*Muhammad Wahyu Kuncoro, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, Sowanya Ardi Prahara*
30. Ketahanan Keluarga Ditinjau dari Well-Being Istri: Kepuasan Perkawinan dan Mindfulness ..... 262-270  
*Hally Welianan, Ursa Majorsy, Ananda Avavidya, Warda Lisa*
31. Family Harmony Profile of Dual-Career Commuter Couple: Study in Semarang, Central Java, Indonesia ..... 271-282  
*Endang Sri Indrawati, Nailul Fauziah, Achmad Mujab Masykur, Erin Ratna Kustanti, Adi Dinardinata*
32. Pengaruh Pelatihan “Team Building” untuk Meningkatkan Kohesivitas Kelompok ..... 283-288  
*Nailul Fauziah, Ika Zenita Ratnaningsih*
33. Kooperasi dan Kompetisi: Membaca Dinamika Psikologis Relasi Intragroup ..... 289-296  
*Muhammad Zulfa Alfaruqy, Niken Fatimah Nurhayati*

34. Pengaruh Kepribadian Proaktif dan Dukungan Organisasi terhadap *Organizational Citizenship Behavior* dengan Keterlibatan Kerja sebagai Variabel Mediator ..... 297-304  
*Lindriani Nofita*
35. Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi, *Marital Satisfaction* dan *Gratitude* terhadap Kinerja Istri Bekerja di PT BRI (Persero) Tbk, Kantor Cabang Masamba ..... 305-316  
*Fatimah Rahmayanti Rahman, Erita Yuliasesti Diah sari, Choirul Anam*
36. Keterikatan Kerja di Organisasi Nonprofit ..... 317-327  
*Muhammad Shohib, Cholichul Hadi*
37. Perancangan dan Uji Coba Selective Attention Program “LetViS” Berbasis Komputer untuk Anak Gangguan Pemusatan Perhatian ..... 328-341  
*Naeila Rifatil Muna, Laila Qodariah, Ratna Jatnika, Urip Purwono, Juke R. Siregar*
38. ERA BERSERI: Terapi Anak Korban Verbal Abuse Dengan Seni ..... 342-346  
*Afaafa Yuniss Puspita, Retno Utami, Tirshavira Andaristi, Yusrina Sabila Zaujati Hanifah, Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati*
39. Partisipasi Warga dalam Menciptakan Lingkungan yang Aman: Ketika Anak dalam Ancaman Kekerasan ..... 347-353  
*Elis Anisah Fitriah, Zainal Abidin, Zulrizka Iskandar, Wilis Srisayekti*
40. Kekeliruan dalam *Judgement*: Heuristik, Bias, dan Emosi ..... 354-365  
*Inri P.B. Padang, Julita Putri, Janice M. Alexandra, Chary Septiany, Anita Novianty*
41. Gambaran Perilaku Pro-Lingkungan pada Masyarakat Jakarta ..... 366-374  
*Riselligia Caninsti, Fitri Arlinkasari, Nikita De Nada, Fathia Rachma*
42. Faktor Kepribadian HEXACO dan Cultural intelligence pada Mahasiswa Perantau di JABODETABEK ..... 375-381  
*Arif Triman, Rahminanda Dalimo*
43. Javanese Culture and Acculturative Stress: Quest for Sources of Stress of Non-Local Students as Internal Migrants in Surakarta ..... 382-388  
*Nugraha Arif Karyanta*
44. Perilaku In-Group: Studi Pada Kelompok Olahraga Prestatif ..... 389-395  
*Niken Fatimah Nurhayati, Muhammad Zulfa Alfaruqy*
45. Inteligensi dan kesiapan bersekolah Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar ..... 396-402  
*Diana Rusmawati, Anita Listiara, Dinni Asih Febriyanti*
46. Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Psychological Well-Being* pada Remaja di Bali ..... 403-410

	<i>Debora Basaria, Fransiska Xaveria Aryani</i>	
47.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Wirausaha .....	411-416
	<i>Zusy Aryanti, Tb. Zulrizka Iskandar, Hendriati Agustiani, Surya Cahyadi</i>	
48.	Kepuasan Konsumen terhadap Harga dengan Frekuensi Penggunaan Jasa Layanan Logistik “X” .....	417-423
	<i>Retno Utami, Tirshavira Andaristi, Nadya Syifani, Nisfa Fauzia Khairani</i>	
49.	Minat Berwirausaha Ditinjau dari Kepercayaan Diri Siswa SMK .....	424-434
	<i>Harlina Nurtjahjanti, Endah Mujiasih</i>	
50.	Kotak Semata Sebagai Sarana Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro .....	435-438
	<i>Anisa Kusumaningtyas, Ainaya Nuril Alifa, Magdalena Margaretha, Dian Veronika Sakti Kaloeti</i>	
51.	Stres pada Remaja Panti Asuhan .....	439-444
	<i>Siti Nuraeni, Ayu Aniisatuzzulfi</i>	
52.	Peningkatan Pengetahuan tentang Karakter Positif Anak Melalui Storytelling Berka dan Mayang .....	445-451
	<i>Nanda Erfani Saputri, Arina Dina Rusyda, Dian Veronika Sakti Kaloeti</i>	
53.	Konseling Kelompok Sand Play bagi Anak PIA .....	452-457
	<i>Andreas Purbo Anggoro Prilianto, Luisa Dwizatnia Putri, Lucia Kripsi Anindita, Theodora Sekar Avianita</i>	



## KOTAK SEMATA SEBAGAI SARANA PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO

Anisa Kusumaningtyas<sup>1</sup>, Ainaya Nuril Alifa<sup>1</sup>, Magdalena Margaretha<sup>1</sup>, Dian Veronika  
Sakti Kaloeti<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang  
<sup>2</sup> Pusat Pemberdayaan Keluarga (PPK)

nisatyas5@gmail.com

### Abstrak

Stres akademik adalah stres yang bersumber dari berbagai tuntutan akademis yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu. Salah satu fakultas di perguruan tinggi yang sering sekali mengalami stres akademik yaitu fakultas teknik. Hal tersebut dikarenakan beban tugas dan mata kuliah yang cukup berat, seperti berbagai laporan praktikum yang harus diselesaikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi kotak semata (SEmangat bersaMA kiTA) terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Kotak semata adalah suatu bentuk intervensi dengan cara memberikan beberapa buah kotak sebagai tempat untuk mengumpulkan tulisan mengenai stres dan cara menanganinya. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala DASS (*Depression, Anxiety, and Stress*) yang berisi 21 aitem. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *random sampling* dari penyebaran kuesioner online. Sampel penelitian yang berjumlah 5 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada stres akademik yang dialami subjek sebelum dan sesudah intervensi dilakukan ( $Z = .730$ ,  $p = .465$ ). Hal ini disebabkan oleh mahasiswa fakultas teknik yang sudah terbiasa dengan rutinitas perkuliahan yang berat. Implikasi temuan akan didiskusikan lebih lanjut.

**Kata kunci:** kotak semata; stres akademik; mahasiswa

### PENDAHULUAN

Setiap manusia tidak luput dari persoalan-persoalan dalam menjalani kehidupan. Persoalan-persoalan tersebut dapat terjadi baik itu pada laki-laki atau perempuan, muda atau tua, maupun seorang pelajar atau pekerja. Adanya persoalan-persoalan yang harus dihadapi dan diselesaikan tersebut dapat menyebabkan timbulnya stres pada diri individu. Menurut Feldman (dalam Dewi, 2012) stres merupakan suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan, serta individu merespon peristiwa itu baik pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa dalam menghadapi berbagai stresor, respon yang dapat muncul berupa respon-respon fisiologis, emosional, kognitif, serta tingkah laku.

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, terutama dalam hal tuntutan belajar. Tuntutan belajar yang tinggi dapat mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dalam hal akademik. Tekanan dalam bidang akademik menyebabkan perasaan bimbang sehingga terjadi stres (Krumrei, Newton, Kim & Wilcox, dalam Hasanati, 2016). Berdasarkan data hasil wawancara pada 200 mahasiswa di Yogyakarta, stres pada mahasiswa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, berragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, nilai yang

kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, manajemen diri yang kurang bagus, kesulitan dalam pengaturan keuangan, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga (Kholidah & Alsa, 2012). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa salah satu penyebab utama timbulnya stres pada mahasiswa yaitu berkaitan dengan persoalan-persoalan akademik.

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan pendidikan tersebut (Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns, dalam Rakhmawati, 2014). Selain itu stres akademik dapat diartikan sebagai stres yang bersumber dari berbagai tuntutan akademis yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Wiks dalam Fatimah, 2016).

Salah satu fakultas di perguruan tinggi dimana mahasiswanya kerap kali mengalami stres akademik yaitu mahasiswa dari fakultas teknik. Hal tersebut dikarenakan beban tugas dan mata kuliah yang cukup berat, seperti berbagai laporan praktikum yang harus diselesaikan. Berdasarkan penelitian dari Vidya, Swetha, Thirunaaukarasu, Gladius, & Khartikeyun (2017), Prevalensi keseluruhan stres yang dirasakan di kalangan mahasiswa teknik Institut Pendidikan Karpaga Vinayaga, India adalah sebesar 75% (70% stres sedang dan 5% stres berat). Dalam hal ini, stres pada mahasiswa teknik berkaitan dengan permasalahan pribadi, gangguan tidur, serta kesulitan dalam hal pengelolaan waktu.

Berkaitan dengan hal tersebut, cara yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan stres yaitu dengan memberikan upaya intervensi terhadap stres tersebut. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas intervensi terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Subjek dalam penelitian ini diberikan Kotak Semata (SEmangat bersAMA kiTA), dimana dalam hal ini kotak tersebut menjadi salah satu media intervensi dalam penelitian ini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan *one group pre-test and post-test design*. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini, meliputi *expert judgement* yang dilakukan oleh Dosen Psikologi Klinis Bu Amalia Ramadhani, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Mahasiswa fakultas teknik yang akan diberikan treatment sejumlah 5 mahasiswa, melakukan *pre-test*, melaksanakan treatment selama tiga hari dengan tiga tema yaitu, Kejadian atau hal yang membuat stres, Kejadian atau hal yang membuat subjek bersyukur, cara subjek menghilangkan stres (*coping stres*), dan tahap terakhir adalah melakukan *post-test*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer, yaitu Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release 23.00.

Variabel dalam penelitian ini adalah stres akademik dengan alat ukur berupa skala DAS (Depression Anxiety Stress).

X	O	X
<i>pretest</i>	perlakuan	<i>posttest</i>

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas teknik undip dengan mengambil 5 subjek sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan

random sampling atau sampel acak. Fowler (dalam Creswell, 2016) mengatakan bahwa dalam random sampling pemilihan subjek dilakukan secara acak. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.



Variabel yang diteliti adalah stres dengan alat ukur berupa skala stres. Menurut Dewi (2012) stres psikologis merupakan istilah yang berhubungan dengan bagaimana individu menerima dan dapat beradaptasi dengan dorongan dan suatu peristiwa yang membuat individu merasa stres. Aspek stres terdiri dari : 1) Fisik, ditandai dengan gejala-gejala fisik, antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan. 2) Psikologis, ditandai dengan gejala-gejala kognitif, emosi dan tingkah laku.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama, subjek yang berjumlah lima orang diberikan skala Stres atau *pre-test* lalu diberikan perlakuan sebanyak tiga kali dan diakhiri dengan *post-test* yang dilakukan tiga hari setelah diberikan perlakuan.

Uji analisis pada penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data berjenis non parametrik. Adapun hasil statistik yang didapat sebagai berikut:

	posttest - pretest
Z	-,730 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,465

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diatas hasil menunjukkan yang didapatkan adalah  $(p) > 0,05$  yang berarti tidak terdapat pengaruh pemberian kotak semata pada subjek penelitian. Di beberapa subjek, tingkat stres akademik yang dialami cenderung semakin tinggi. Hal ini dikarenakan beberapa faktor eksternal maupun internal. Namun, ada juga yang mengalami penurunan tetapi tidak signifikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi kotak semata tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami subjek penelitian. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dimana diapatkan hasil  $(p) > 0,05$  yang berarti tidak terdapat pengaruh atas pemberian kotak semata terhadap stres akademik yang dialami subjek. Hasil Yang tidak signifikan tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor eksternal maupun internal yang mempengaruhi. Beberapa faktor yang turut mempengaruhi yaitu teknik penjarangan subjek yang dirasa

kurang sesuai serta subjek sudah terbiasa dengan situasi yang menekan, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap stres akademik yang dialami subjek. Kemudian, saran untuk penelitian selanjutnya yaitu, peneliti harus lebih mempertimbangkan mengenai teknik dan metode dalam hal pemilihan subjek, mempertimbangkan dengan baik waktu pelaksanaan penelitian, dan sebelum intervensi dilakukan, peneliti perlu untuk membangun *rapport* yang baik dengan subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Fatimah, S. (2016). Efektifitas konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik peserta didik kelas xi farmasi smk al-wafa ciwidy kabupaten bandung tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1). 93-122.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 67-75.
- Rakhmawati, I., Farida, P., & Nurhalimah. (2014). Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 72-84.
- Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kepuasan hidup manusia. *Psychology Forum UMM*, (pp. 360-373). Malang.
- Vidya, D. C., Swetha, N., Thirunaaukarasu, D., Gladius, J. H., & Khartikeyan, E. (2017). Comparison of perceived stress among medical and engineering students of karpaga vinayaga educational group, Kancheepuram District, Tamil Nadu. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 302-307.