

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HELP GROUP* (SHG) TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA BARU PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GRESIK**



Oleh :

CHARIZATUN NABILAH

NIM : 201103004

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2023**

SKRIPSI

PENGARUH *SELF HELP GROUP* (SHG) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Oleh :

CHARIZATUN NABILAH

NIM : 201103004

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh,

Nama : Charizatun Nabilah
NIM : 201103004
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres
Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammdiyah Gresik

Skripsi ini telah disetujui oleh,
Pembimbing
Pada tanggal : 27 Desember 2023

Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



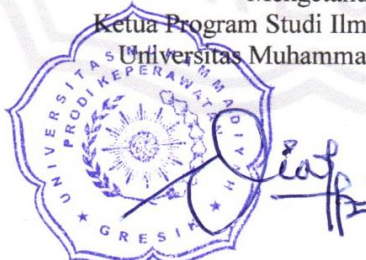
Widya Lita Fitrianur, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN: 0907058902



Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes.
NIDN: 0724057802

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN : 0708108602

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh,

Nama : Charizatun Nabilah
NIM : 201103004
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh,

Dewan Penguji
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pada Tanggal : 8 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua : Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN : 0708108602

Anggota : 1. Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes.

NIDN : 0724057802

2. Widya Lita Fitrihanur, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN : 0907058902

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Dr. Siti Hamidah, SST., Bd.,M.Kes

NIDN. 0724125901

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Bersama ini perkenankan saya untuk mengucapkan terimakasih kepada :

1. Nadhirotul Laily, S.Psi, M.Psi, Ph.D., Psikolog, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku ketua program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik dan selaku Ketua Dewan Penguji atas masukan, saran dan bimbingannya.
4. Widya Lita Fitrianur, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang baik dan yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukannya sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
5. Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes., selaku dosen pembimbing 2 yang baik dan yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukannya sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
6. Ibu Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bimbingannya selama ini.

7. Kedua Orang Tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan semangat dan do'a.
8. Semua teman-teman se-angkatan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang telah memberikan semangat dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Untuk diri saya sendiri, saya ucapkan terima kasih karena sudah berjuang sejauh ini dengan melawan rasa lelah, melawan ego serta *mood* yang tidak tentu selama mengerjakan skripsi ini.

Apabila belum ada kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini peneliti mengucapkan minta maaf. Apabila adanya kritik dan saran pembaca demi kesempurnaan skripsi penelitian ini. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Gresik, 15 Desember 2023

Peneliti

ABSTRAK

PENGARUH *SELF HELP GROUP* (SHG) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Oleh : Charizatun Nabilah

Latar Belakang : Mahasiswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan baru karena adanya perbedaan sifat pendidikan pada Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan perguruan tinggi. Apabila mahasiswa tidak mampu mengikuti tuntutan di perguruan tinggi maka dapat menyebabkan stres. Salah satu kegiatan terapeutik yang bertujuan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mental pada mahasiswa adalah terapi *Self Help Group* (SHG). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi adalah mahasiswa baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2023 sebanyak 48 mahasiswa. Teknik pengambilan sampling menggunakan *total sampling*, dengan sampel penelitian adalah semua mahasiswa baru Prodi Ilmu Keperawatan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi terapi *Self Help Group* (SHG). Analisis data menggunakan Uji statistik parametrik uji T-berpasangan (uji *Paired Sample T-Test*).

Hasil : Hasil penelitian tingkat stres sebelum diberikan terapi *Self Help Group* (SHG) adalah hampir setengahnya mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 21 (48,8%) dan setelah diberikan terapi *Self Help Group* (SHG) hampir setengahnya terdapat penurunan terhadap tingkat stres berat pada mahasiswa baru sebanyak 16 (37,2%) mahasiswa. Hasil uji statistik uji T-Berpasangan (*Paired Sample T-Test*) diperoleh $p \text{ value } 0,038 < \alpha 0,05$.

Kesimpulan : Ada pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Kata Kunci : *Self Help Group* (SHG), Stres, Mahasiswa

ABSTRACT
**THE EFFECT OF SELF HELP GROUP (SHG) ON STRES LEVELS IN
NEW STUDENTS OF NURSING STUDY PROGRAM, UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH GRESIK**

By : Charizatun Nabilah

Background : New students must adapt to a new environment because of the different nature of education in high school (SMA) with college. If students are unable to keep up with the demands in college, it can cause stress. One of the therapeutic activities that aims to improve and maintain mental health in students is Self Help Group (SHG) therapy. The purpose of this study was to determine the effect of Self Help Group (SHG) on stress levels in new students of the Nursing Study Program, University of Muhammadiyah Gresik.

Method : This study used a one group pretest-posttest approach. The population is 48 new students of the Nursing Study Program at the University of Muhammadiyah Gresik class of 2023. The sampling technique uses total sampling, with the research sample being all new students of the Nursing Study Program. Data collection using questionnaires and observation sheets of Self Help Group (SHG) therapy. Data analysis using Parametric statistical test paired T-Test (Paired Sample T-Test).

Results : The results of the study of stress levels before being given Self Help Group (SHG) therapy were almost half of students experiencing severe stress as much as 21 (48.8%) and after being given Self Help Group therapy (SHG) almost half there was a decrease in the level of severe stress in new students as many as 16 (37.2%) students. The results of the statistical test of the Paired Sample T-Test obtained p value $0.038 < \alpha 0.05$.

Conclusion : There is an influence of Self Help Group (SHG) on stres levels in new students of the Nursing Study Program, University of Muhammadiyah Gresik.

Keywords : Self Help Group (SHG), Stres, Student



DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	
Halaman Sampul Dalam dan Prasat Gelar	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak.....	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep <i>Self Help Group</i> (SHG)	7
2.1.1 Definisi <i>Self Help Group</i> (SHG)	7
2.1.2 Tujuan <i>Self Help Group</i> (SHG)	7
2.1.3 Prinsip <i>Self Help Group</i> (SHG)	7
2.1.4 Kelebihan <i>Self Help Group</i> (SHG).....	8
2.1.5 Karakteristik <i>Self Help Group</i> (SHG)	9
2.1.6 Hal – Hal yang Harus Diperhatikan dalam Pelaksanaan <i>Self Help Group</i> (SHG).....	9
2.1.7 Waktu Pelaksanaan <i>Self Help Group</i> (SHG).....	10
2.1.8 Tempat Pelaksanaan <i>Self Help Group</i> (SHG)	11
2.1.9 Pengorganisasian Anggota Kelompok <i>Self Help Group</i> (SHG).....	11
2.1.10 Prosedur <i>Self Help Group</i> (SHG).....	12
2.1.11 Satuan Operasional Prosedur Pembentukan Terapi <i>Self Help Group</i> (SHG).....	14
2.1.12 Satuan Operasional Prosedur Pelaksanaan Terapi <i>Self Help Group</i> (SHG).....	15
2.2 Konsep Stres	17
2.2.1 Definisi Stres	17
2.2.2 Jenis – Jenis Stres	18
2.2.3 Tanda-tanda dan Gejala Stres.....	19
2.2.4 Efek Stres.....	20
2.2.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres	20
2.2.6 Sumber Stres.....	22
2.2.7 Tingkat Stres.....	24
2.2.8 Upaya Untuk Mengurangi Stres	25
2.2.9 Alat Ukur Tingkat Stres.....	28

2.3 Konsep Mahasiswa	31
2.3.1 Definisi Mahasiswa	31
2.3.2 Masa Tumbuh Kembang	31
2.3.3 Peran Mahasiswa	33
2.3.4 Ciri – Ciri Mahasiswa.....	35
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	37
3.1 Kerangka Konsep.....	37
3.2 Hipotesis Penelitian	38
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	39
4.1 Desain Penelitian	39
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	39
4.2.1 Populasi	39
4.2.2 Sampel	40
4.2.3 Teknik Sampling.....	40
4.3 Variabel Penelitian.....	40
4.4 Definisi Operasional	41
4.5 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	41
4.5.1 Instrumen.....	41
4.5.2 Lokasi dan Waktu.....	42
4.5.3 Prosedur Pengumpulan Data	42
4.5.4 Pengolahan Data.....	46
4.5.5 Analisa Data	49
4.6 Etika Penelitian	50
4.6.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	51
4.6.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>).....	51
4.6.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	51
4.7 Kerangka Operasional.....	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN	53
5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	53
5.2 Analisa Univariat	53
5.2.1 Data Umum.....	53
5.2.2 Data Khusus.....	54
5.3 Analisa Bivariat	55
5.3.1 Uji Hipotesis	55
BAB 6 PEMBAHASAN	57
6.1 Tingkat Stres Mahasiswa Baru Sebelum Diberikan <i>Self Help Group</i> (SHG)	57
6.2 Tingkat Stres Mahasiswa Baru Setelah Diberikan <i>Self Help Group</i> (SHG).. ..	59
6.3 Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammdiyah Gresik	60
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB 7 PENUTUP.....	65
7.1 Kesimpulan	65
7.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
DAFTAR LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Desain Penelitian Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2023	39
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2023	41
Tabel 4.3	Interpretasi Data Tabel Distribusi Frekuensi Menurut Arikunto Tahun 2010.....	49
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	53
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	54
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	54
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan <i>Self Help Group</i> Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	54
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Diberikan <i>Self Help Group</i> Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	55
Tabel 5.6	Analisa Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2023.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik	37
Gambar 4.1 Bagan Kerangka Operasional Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Dan Rincian Biaya	72
Lampiran 2 Penjelasan Dan Informasi Penelitian.....	73
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	74
Lampiran 4 Kuesioner <i>Kessler Psychological Distres Scale (K10)</i>	75
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	76
Lampiran 6 SOP Pembentukan <i>Self Help Group (SHG)</i>	79
Lampiran 7 SOP Pelaksanaan <i>Self Help Group (SHG)</i>	81
Lampiran 8 Lembar Observasi <i>Self Help Group (SHG)</i>	83
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian	90
Lampiran 10 Sertifikat Uji Etik.....	91
Lampiran 11 Rekapitulasi Data Umum.....	92
Lampiran 12 Rekapitulasi Data Khusus.....	94
Lampiran 13 Hasil <i>SPSS</i> Data Penelitian.....	98
Lampiran 14 Hasil Uji T Berpasangan	100
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 16 Dokumentasi.....	103

