

Efektivitas Buku Filosofi Teras sebagai Media Biblioterapi Untuk Pemulihan Stres dan Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat Mengerjakan Skripsi

Hartinah Dwi Utami^{*)}, Athanasia Octaviani Puspita Dewi

Program Studi Ilmu Perpustakaan, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

^{*)} Korespondensi: hartinahdwiutami92@gmail.com

Abstract

[Title: The Effectiveness of the Book "Filosofi Teras" as Bibliotherapy Media for Stress Recovery and Anxiety of Students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University when Working on a Thesis] This study aims to determine the effectiveness of the book "Filosofi Teras" as a bibliotherapy media for the recovery of stress and anxiety of students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University while working on a thesis. The method used in this research is quasi-experimental with nonequivalent control group pretest-posttest design. The results of hypothesis testing regarding student stress levels have an asymp. Sig. of 0,000, meaning that the value is smaller than the significance value $\alpha = 0,05$, thus showing H_1 is accepted and H_0 is rejected. The hypothesis test regarding the level of student anxiety has an asymp. Sig. of 0,001, meaning the value is smaller than the significance value $\alpha = 0,05$, thus indicating H_1 is accepted and H_0 is rejected. This finding shows that the book "Filosofi Teras" as a bibliotherapy medium is quite effective for stress recovery by 64,8%, while the book "Filosofi Teras" as a bibliotherapy medium is effective for anxiety recovery by 71,6% in 2019 Diponegoro University Faculty of Medicine students while working on their thesis. Therefore, the book "Filosofi Teras" as bibliotherapy media can be used as an alternative reading to maintain the mental health of final year students while completing their thesis.

Keywords: *bibliotherapy; anxiety; final-year students; thesis; stress*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental* dengan *nonequivalent control group pretest-posttest design*. Hasil uji hipotesis mengenai tingkat stres mahasiswa bernilai *asymp. Sig.* sebesar 0,000, artinya nilai lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga menunjukkan H_1 diterima dan H_0 ditolak. Adapun uji hipotesis mengenai tingkat kecemasan mahasiswa bernilai *asymp. Sig.* sebesar 0,001, artinya nilai lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga menunjukkan H_1 diterima dan H_0 ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi cukup efektif untuk pemulihan stres sebesar 64,8%, adapun buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi efektif untuk pemulihan kecemasan sebesar 71,6% pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 saat mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi dapat digunakan sebagai alternatif bacaan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir selama menyelesaikan skripsi.

Kata kunci: biblioterapi; kecemasan; mahasiswa tingkat akhir; skripsi; stres

1. Pendahuluan

Tahap pengerjaan skripsi merupakan waktu paling kritis bagi mahasiswa dalam menentukan cepat – lambatnya proses kelulusan pada tingkat sarjana. Banyak tekanan-tekanan yang akan dialami oleh mahasiswa pada periode pengerjaan skripsi, yang bisa memengaruhi tingkat stres dan kecemasan setiap mahasiswa. Hal tersebut juga ditegaskan oleh Gamayanti et al. (2018), stres dan kecemasan mahasiswa meningkat ketika berada di tahap pengerjaan skripsi. Mahasiswa menjadi kehilangan motivasi untuk

menyelesaikan skripsi bahkan menghindari dosen pembimbing yang pada akhirnya akan memperlambat kelulusan.

Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa angka stres dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran masih cukup tinggi berada pada rentang 30-70% (Ramadhan et al., 2019). Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan psikologis serta pentingnya strategi manajemen stres dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Data kecemasan pada 112 mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro menunjukkan 30,4% cemas ringan, 58,9% cemas sedang, 9,8% cemas berat, dan 0,9% mengalami gangguan panik (Saraswati et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Farida & Mu'in (2022) menjelaskan 69,4% responden dari 124 mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi mengalami gangguan stres sedang.

Perlu tindakan preventif untuk mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa yang berada di tahap pengerjaan skripsi agar kondisi tersebut tidak berkelanjutan menjadi depresi. Salah satu solusi untuk mengatasi stres dan kecemasan tingkat ringan hingga sedang dapat dilakukan menggunakan metode biblioterapi. *APA Dictionary of Psychology* menjelaskan biblioterapi sebagai suatu bentuk terapi menggunakan bahan bacaan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan konsep diri. Penggunaan biblioterapi secara sistematis telah berkembang pesat sejak tahun 1916, ditandai dengan Samuel Crothers menulis artikel berpengaruh di *Atlantic Monthly* yang menjelaskan tentang penggunaan buku untuk pengobatan. Proses biblioterapi terdiri dari tiga tahap yaitu identifikasi pembaca, katarsis, dan relevansi solusi dalam buku dengan permasalahan pembaca.

Penelitian untuk mengetahui efektivitas buku *self-help* menggunakan metode biblioterapi dengan pendekatan *acceptance and commitment therapy* dan pendekatan *mindfulness-based stress reduction* pernah dilakukan oleh Levin et al. (2020) dalam artikel jurnal berjudul "*Evaluating Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Self-help Books for College Student Mental Health*". Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami pemulihan mental dari waktu ke waktu dan buku *self-help* yang digunakan menunjukkan manfaat potensial untuk memperkokoh kesehatan mental mahasiswa. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa masih perlu penelitian di masa depan untuk menguji efektivitas buku *self-help* melalui metode implementasi dan populasi yang lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian tersebut menjadi acuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas buku *self-help* sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

Penelitian ini meneliti buku berjudul "Filosofi Teras" yang pada tahun 2019 memperoleh penghargaan *Book of the Year* dari Ikatan Penerbit Indonesia dan sudah mencapai cetakan ke-25 sejak pertama kali terbit pada 2018 sampai pertengahan 2021. Buku "Filosofi Teras" membahas tentang stoisisme yang berguna untuk mengembangkan sikap mental tangguh dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Berdasarkan pengalaman Henry Manampiring yang juga penulis buku tersebut, filosofi teras atau stoisisme membuat dirinya menjadi lebih tenang, damai, dan tidak mudah stres, bahkan tidak lagi bergantung pada terapi obat untuk menyembuhkan *Major Depressive Disorder* yang dialami. Selain itu, salah satu ulasan dari akun

Twitter @nindicalim, menyatakan bahwa buku tersebut telah mengubah pemikirannya dalam berbagai hal dan bersyukur mendapatkan buku tersebut sebelum melaksanakan sidang skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti efektivitas buku *Filosofi Teras* sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi.

2. Landasan Teori

2.1 Pengertian Efektivitas

Efektivitas berasal dari kata efektif yang merujuk pada keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Mahmudi (2005) menjelaskan bahwa efektivitas menggambarkan keseluruhan siklus *input*, proses, dan *output* yang mengacu pada hasil suatu kegiatan dengan menunjukkan sejauh mana tujuan (kualitas, kuantitas, dan waktu) tercapai, serta mengukur keberhasilan atau kegagalan suatu kegiatan dalam mencapai tujuan. Siklus *input*, proses, dan *output* dapat dijelaskan lebih rinci sebagai berikut: (1) *input* merupakan segala sesuatu yang harus tersedia di awal agar sebuah proses dapat berjalan; (2) proses merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan; dan (3) *output* merupakan hasil dari proses yang sesuai dengan tujuan penelitian.

2.2 Stres

Pada awal abad kedua puluh, Walter Cannon mengidentifikasi reaksi stres sebagai respons lawan atau lari (*fight-or-flight*) untuk pertama kalinya. Tubuh mempersiapkan diri ketika dihadapkan dengan ancaman, memilih untuk melakukan perlawanan atau melarikan diri. Stuart & Sundeen (2005) membagi tingkat stres menjadi tiga tingkatan yaitu ringan, sedang, dan berat. Pada tingkat ringan, stres memberikan sinyal peringatan kepada individu sehingga dapat mencegah dampak. Pada tingkat sedang, orang yang mengalami stres akan fokus pada sesuatu yang ingin dicapai dan mengabaikan hal-hal yang bukan menjadi tujuannya. Pada tingkat berat, seseorang akan lebih memusatkan perhatian pada hal lainnya. Hal ini dilakukan sebagai upaya meminimalisir stres sehingga diperlukan lebih banyak nasihat.

Pada lingkungan akademik seperti perguruan tinggi dikenal istilah stres akademik. Menurut Nist-Olejnik & Holschuh (2016) stres akademik dapat didefinisikan sebagai respons yang muncul akibat beban tugas yang berlebihan dan tuntutan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa. Sarafino & Smith (2014) membagi aspek stres akademik terdiri dari aspek biologis dan aspek psikologis sebagai berikut: (1) aspek biologis. Aspek biologis penyebab stres berupa gejala fisik. (2) Aspek psikologis. Aspek psikologis penyebab stres berupa gejala psikis. Gejala psikis penyebab stres terdiri dari: (a) gejala kognitif (pikiran), terjadi ketika kondisi stres mengganggu cara berpikir individu; (b) gejala emosi, terjadi ketika kondisi stres mengganggu kestabilan emosi individu; (c) gejala tingkah laku, terjadi ketika kondisi stres memengaruhi tingkah laku sehari-hari sehingga menjadi cenderung negatif dan menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

2.3 Kecemasan

Pada awal tahun 1900-an, Sigmund Freud memperkenalkan konsep kecemasan untuk pertama kalinya. Freud menyebut kecemasan adalah sinyal bahaya yang ditunjukkan seseorang sebagai respons terhadap persepsi nyeri fisik atau bahaya. Tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap individu cenderung bervariasi tergantung pada pengalaman hidup yang dimiliki serta kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol respons emosional yang berlebihan. Kecemasan seringkali berkembang dalam jangka panjang. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Peplau (2004) menjelaskan klasifikasi tingkat kecemasan dalam empat tingkatan sebagai berikut:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan dalam tingkatan ringan mampu memicu motivasi individu untuk meningkatkan kapasitas belajar dan mengatasi masalah secara efisien, sekaligus merangsang terciptanya inovasi dan kreativitas.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan tingkat sedang mengakibatkan individu hanya dapat memusatkan perhatian pada hal-hal yang menjadi fokusnya, mengalami penyempitan kualitas persepsi, namun masih mampu melaksanakan tugas dengan arahan orang lain.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan pada tingkat berat menyebabkan individu cenderung terfokus pada hal-hal yang bersifat rinci dan spesifik, namun mengalami kesulitan dalam mempertahankan tingkat konsentrasi yang optimal.

4. Serangan Panik

Pada kondisi serangan panik, seseorang cenderung tidak mampu melakukan tindakan apapun meskipun menerima instruksi atau perintah orang lain.

Beck et al., (1988) menyediakan monitoring penilaian tingkat kecemasan melalui instrumen *Beck Anxiety Inventory*, dalam instrumen tersebut aspek kecemasan dibagi menjadi empat sebagai berikut:

1. *Subjective*, berkaitan erat dengan persepsi individu terhadap situasi atau lingkungan sekitar, hal tersebut dapat berbeda antara satu individu dengan individu lain.
2. *Neurophysiologic*, seringkali melibatkan respons tubuh yang tidak disadari seperti perubahan hormonal, aktivitas otot, dan fungsi saraf otonom.
3. *Autonomic*, mencerminkan respons fisiologis yang berkaitan dengan persiapan tubuh untuk menghadapi ancaman atau bahaya yang mungkin terjadi.
4. *Panic Related*, seringkali memicu sensasi kehilangan kontrol dan keterpurukan yang mendalam.

2.4 Biblioterapi

Praktik biblioterapi sudah ada sekitar 300 SM, ditandai dengan adanya prasasti di perpustakaan yang didirikan di Alexandria yaitu "*Medicine for the Mind*". American Library Association (2012) menegaskan biblioterapi sebagai proses terapi menggunakan buku yang direncanakan dan dirancang untuk membantu

mengatasi permasalahan yang dialami oleh penderita penyakit mental maupun gangguan emosional. Pada praktik biblioterapi, kesesuaian buku dengan kondisi pembaca adalah kuncinya. Buku yang salah pada waktu yang salah untuk seorang pembaca dapat memperburuk kondisi. Coleman & Ganong (1989) mengidentifikasi sejumlah kriteria yang harus dipertimbangkan ketika memilih buku untuk pengobatan sebagai berikut: (1) pemilihan buku harus sesuai dengan kemampuan membaca pembaca. Buku yang terlalu sulit akan membuat pembaca frustrasi, sedangkan buku yang terlalu sederhana mengakibatkan proses biblioterapi tidak maksimal. (2) jumlah isu dan masalah yang disajikan dalam buku. Pembaca akan lebih tertarik membaca buku yang isinya sesuai dengan kondisi mereka. (3) kualitas dan kuantitas saran yang disajikan. Idealnya, sebuah buku akan menawarkan sejumlah solusi yang bisa membantu pembaca dalam mengatasi masalahnya. (4) seberapa realistis masalah yang digambarkan dalam sebuah buku. Poin ini penting ketika memilih buku fiksi sebagai media pengobatan. Solusi realistis juga harus disajikan dalam buku tersebut. (5) sifat buku. Sebuah buku yang digunakan dalam biblioterapi harus menyertakan kualitas humor yang berharga.

Menurut Shrodes (1949) dalam "*Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-Experimental Study*" yang mengkaji pengembangan teori biblioterapi, membagi tahap pelaksanaan biblioterapi menjadi tiga bagian sebagai berikut:

1. Identifikasi

Pembaca mengidentifikasi kesamaan karakter antara dirinya dengan karakter di dalam buku. *Output* tahap ini yaitu timbul rasa empati dari pembaca terhadap karakter dari kisah yang disajikan sehingga membuat pembaca tertarik untuk membaca buku yang disajikan.

2. Katarsis

Pembaca mulai terlibat secara emosional dengan kisah di dalam buku serta dapat menuangkan segala emosi dengan nyaman. Kesamaan pembaca dengan karakter dalam buku memungkinkan pembaca mendapatkan perspektif baru terhadap masalahnya.

3. Wawasan Mendalam

Pembaca mulai menyadari solusi untuk menyelesaikan masalahnya sehingga termotivasi untuk melakukan perubahan ke arah yang positif.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental* dengan *nonequivalent control group pretest-posttest design* yang menempatkan subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara tidak acak (Cook et al., 1979). Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan perbedaan yang terjadi ketika ada perlakuan biblioterapi dengan tidak ada perlakuan biblioterapi menggunakan buku "Filosofi Teras". Berdasarkan hal tersebut, metode *quasi-experimental* cocok digunakan untuk mencapai kesimpulan mengenai kausalitas yang mampu diberlakukan secara umum (Shadish et al., 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019. Jumlah populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang mengambil

mata kuliah skripsi pada tahun 2023 adalah 477 mahasiswa. Responden dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik *purposive* sampling, yaitu teknik penentuan sampel secara subjektif sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti (Paramita et. al, 2021). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 91 responden, sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok melalui metode *matching* berdasarkan *ranking* dari hasil *pre-test*, yaitu 46 kelompok eksperimen dan 45 kelompok kontrol. Teknik pengambilan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian *Hassles Assessment Scale for Student in College* dan *Beck Anxiety Inventory*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U-Test*, adapun analisis efektivitas buku *Filosofi Teras* menggunakan uji *R Square*.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Uji Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya, meneliti adalah melakukan pengukuran sehingga harus ada alat ukur yang baik. Oleh karena itu, pengujian instrumen penelitian perlu dilakukan untuk mengetahui sebuah instrumen penelitian dapat digunakan dalam penelitian. Terdapat dua pengujian instrumen penelitian yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* milik Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y

n = jumlah sampel

$\sum xy$ = Jumlah perkalian antara variabel x dan variabel y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai x

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai y

$(\sum x)^2$ = Jumlah nilai x kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$ = Jumlah nilai y kemudian dikuadratkan

Adapun Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_b^2}{s_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir soal dalam instrumen

$\sum s_b^2$ = jumlah varian skor setiap butir

s_t^2 = varians skor total

4.1.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen *Hassles Assessment Scale for Student in College*

Peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada instrumen *Hassles Assessment Scale for Student in College* yang kemudian disebut HASS-COL. Instrumen HASS-COL merupakan alat pengukur tingkat stres mahasiswa berdasarkan kejadian yang dialami mahasiswa dalam satu bulan terakhir yang terdiri dari 54 pertanyaan. Berikut ini merupakan hasil uji validitas instrumen HASS-COL:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen HASS-COL

Aspek	Butir	Keterangan
Aspek Biologis	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Valid
Aspek Psikologis		
1. Gejala Kognitif	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	Valid
2. Gejala Emosi	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	Valid
3. Gejala Tingkah Laku	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	Valid

Uji validitas menunjukkan bahwa 54 pertanyaan pada instrumen HASS-COL valid untuk digunakan dalam penelitian ini karena r_{hitung} bernilai lebih besar dari r_{tabel} . Nilai r_{tabel} dalam penelitian ini adalah 0,361. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,969 lebih besar dari 0,80 sehingga dapat disimpulkan bahwa 54 pertanyaan pada instrumen HASS-COL reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

4.1.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen *Beck Anxiety Inventory*

Peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada instrumen *Beck Anxiety Inventory* yang kemudian disebut BAI. Instrumen BAI merupakan alat pengukur tingkat kecemasan untuk individu usia 17 tahun ke atas yang terdiri dari 21 pernyataan. Berikut ini merupakan hasil uji validitas instrumen BAI:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen BAI

Aspek	Butir	Keterangan
<i>Subjective</i>	1, 2, 3	Valid
<i>Neurophysiologic</i>	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	Valid
<i>Autonomic</i>	17, 18	Valid
<i>Panic Related</i>	19, 20, 21	Valid

Uji validitas menunjukkan bahwa 21 pernyataan pada instrumen BAI valid untuk digunakan dalam penelitian ini karena r_{hitung} bernilai lebih besar dari r_{tabel} . Nilai r_{tabel} dalam penelitian ini adalah 0,361. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,949 lebih besar dari 0,80

sehingga dapat disimpulkan bahwa 21 pernyataan pada instrumen BAI reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

4.2 Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Angkatan 2019 saat Mengerjakan Skripsi

Stres merupakan bentuk respons dari dalam tubuh terhadap tekanan yang dianggap dapat membahayakan serta dapat memengaruhi kondisi psikologis, emosi, dan fisik seseorang. Pada lingkungan akademik dikenal juga istilah stres akademik. Stres akademik ini juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam proses pengerjaan skripsi. Banyaknya tekanan yang dialami oleh mahasiswa pada periode pengerjaan skripsi memengaruhi tingkat stres setiap mahasiswa. Untuk melihat gambaran dari tingkat stres yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 saat mengerjakan skripsi dilakukan *pretest* menggunakan instrumen penelitian. Berikut ini merupakan gambaran tingkat stres dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019:

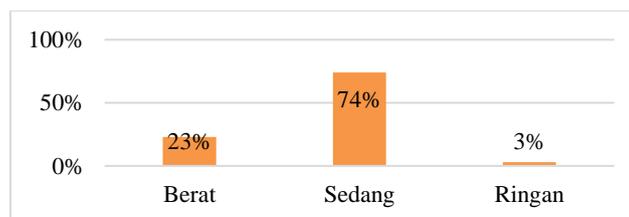


Diagram 1. Data Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Berdasarkan Diagram 1. Data Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, diperoleh data terkait stres yang dialami oleh mahasiswa selama pengerjaan skripsi yaitu sebanyak 23% mahasiswa mengalami stres berat, 74% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 3% mahasiswa mengalami stres ringan.

4.3 Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Angkatan 2019 saat Mengerjakan Skripsi

Kecemasan merupakan respons yang berorientasi pada masa depan, di mana kejelasan akan masa depan masih samar sehingga membuat seseorang merasakan cemas atau khawatir akan kehidupannya. Kecemasan yang dialami oleh setiap orang akan berbeda-beda tergantung pengalaman hidup dan cara mereka mengontrol tekanan emosi yang berlebihan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan yang berlebih dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi saat mengerjakan skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 juga mengalami kecemasan sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam proses pengerjaan skripsi. Untuk melihat gambaran dari tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 saat mengerjakan skripsi dilakukan *pretest* menggunakan instrumen

penelitian. Berikut ini merupakan gambaran tingkat kecemasan dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019:

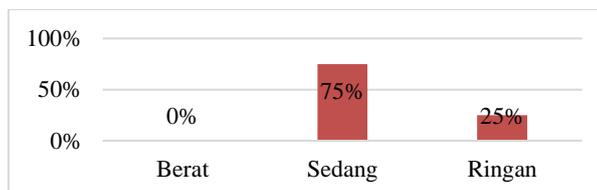


Diagram 2. Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Berdasarkan Diagram 2. Data Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, diperoleh data terkait kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama pengerjaan skripsi yaitu sebanyak 75% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 25% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, adapun tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan berat sampai serangan panik.

4.4 Proses Pelaksanaan Biblioterapi

Proses pelaksanaan biblioterapi pada penelitian ini dibagi menjadi beberapa sesi yaitu sesi *pretest*, sesi intervensi biblioterapi dan refleksi, serta sesi *posttest*. Sebelum proses pelaksanaan dimulai, peneliti melakukan *pretest* kepada responden penelitian. *Pretest* merupakan penilaian awal yang dilakukan untuk mengetahui tingkat stres dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi. Hasil *pretest* tersebut digunakan untuk menentukan pembagian kelompok dalam penelitian ini yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, diperoleh 46 kelompok eksperimen dan 45 kelompok kontrol. Berikut ini merupakan data stres dan kecemasan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

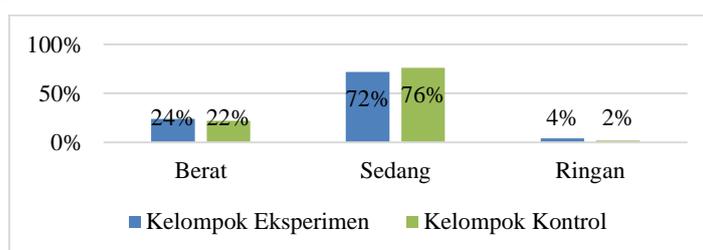


Diagram 3. Hasil *Pretest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Diagram 3. Hasil *Pretest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol menunjukkan data tingkat stres kelompok eksperimen sebelum intervensi biblioterapi terdiri dari 24% mengalami stres berat, 72% mengalami stres sedang, dan 4% mengalami stres ringan. Adapun data tingkat stres kelompok kontrol terdiri dari 22% mengalami stres berat, 76% stres sedang, dan 2% stres ringan.

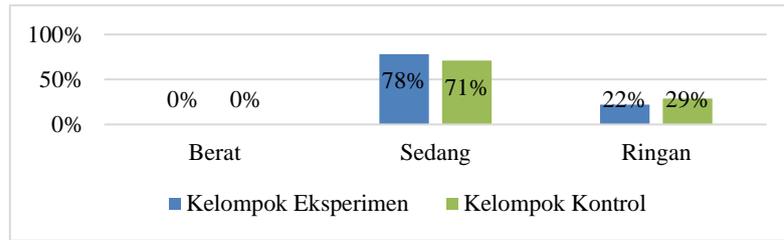


Diagram 4. Hasil *Pretest* Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Diagram 4. Hasil *Pretest* Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol menunjukkan data tingkat kecemasan kelompok eksperimen sebelum intervensi biblioterapi yaitu 78% mengalami kecemasan sedang dan 22% kecemasan ringan. Adapun data tingkat kecemasan kelompok kontrol terdiri dari 71% mengalami kecemasan sedang dan 29% kecemasan ringan. Tidak ada anggota kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang mengalami kecemasan berat.

Tahap pertama proses pelaksanaan biblioterapi yaitu tahap identifikasi. Tahap identifikasi dilakukan dengan memberikan *soft file* dari buku *Filosofi Teras* kepada kelompok eksperimen agar anggota kelompok tersebut dapat membaca halaman 27 terlebih dahulu yaitu subbab berjudul “*Apa TUJUAN UTAMA dari Filosofi Teras?*” sebagai pengantar, karena dalam subbab tersebut menjelaskan secara ringkas terkait filosofi teras dan tujuan utamanya yang menjadi pokok pembahasan dalam buku *Filosofi Teras* tersebut. Setelah proses identifikasi selesai, peneliti mulai melakukan intervensi biblioterapi kepada kelompok eksperimen. Proses intervensi dilakukan selama 15 hari dengan durasi membaca 3 hari per bab. Ada 5 bab yang digunakan untuk intervensi biblioterapi dalam penelitian ini yaitu bab dikotomi kendali, bab mengendalikan interpretasi dan persepsi, bab memperkuat mental, bab hidup di antara orang yang menyebarkan, serta menghadapi kesusahan dan musibah. Proses intervensi biblioterapi dilakukan melalui media *Whatsapp* dan *Google Form*. *Whatsapp* digunakan peneliti sebagai media untuk mengirimkan *link Google Form* serta mengingatkan setiap 3 hari sekali kepada kelompok eksperimen bahwa waktu membaca telah selesai. *Google Form* digunakan peneliti sebagai media untuk menginput hasil ulasan dari setiap bab yang sudah dibaca oleh kelompok eksperimen. Proses tersebut merupakan tahap katarsis, di mana kegiatan membaca dan kegiatan mengulas hasil bacaan mulai dilakukan oleh kelompok eksperimen.

Setelah tahap katarsis yaitu wawasan mendalam, pembaca mulai menyadari adanya solusi dari bahan bacaan yang sudah dibaca untuk menyelesaikan masalah sehingga termotivasi ke arah perubahan yang positif. Berikut ini merupakan hasil intervensi biblioterapi terhadap kelompok eksperimen:

1. Responden lebih bisa menerima apa yang terjadi karena setiap manusia hanya bisa mengontrol beberapa hal yang dapat dikendalikan. Memahami bahwa masalah yang terjadi mungkin saja ada di luar kendali diri sendiri, karena mengkhawatirkan hal-hal di luar kendali diri sendiri adalah kesia-siaan.
2. Responden menjadi sadar bahwa persepsi diri sendiri yang membuat skripsi terasa berat, alih-alih skripsi itu sendiri. Biasanya karena merasa skripsi terlalu berat jadi cenderung menunda untuk mengerjakan. Setelah membaca buku tersebut responden mencoba berhenti menghabiskan waktu

untuk berpikir betapa sulitnya menyelesaikan skripsi, akan tetapi langsung mengerjakan apa yang bisa dikerjakan agar skripsi yang menjadi masalah utama cepat selesai.

3. Responden merasa lebih siap untuk menghadapi masalah dengan perspektif yang lebih luas, menerima ketidakpastian, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi hambatan. Responden menjadi berpikiran secara positif dalam mengatasi masalah tanpa mengeluarkan emosi negatif yang akan membuang tenaga dan waktu.
4. Responden menjadi sadar secara penuh bahwa semua hal di dunia ini dan apapun yang terjadi di dalamnya akan terlihat baik atau buruk sesuai dengan hasil interpretasi dan persepsi pikiran diri sendiri.

Tahapan terakhir dari proses pelaksanaan biblioterapi yaitu sesi *posttest*. *Posttest* merupakan penilaian akhir yang dilakukan untuk mengetahui tingkat stres dan tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah menerima intervensi biblioterapi selama 15 hari dan kelompok kontrol. Berikut ini merupakan hasil data stres dan kecemasan kelompok eksperimen setelah menerima intervensi biblioterapi:

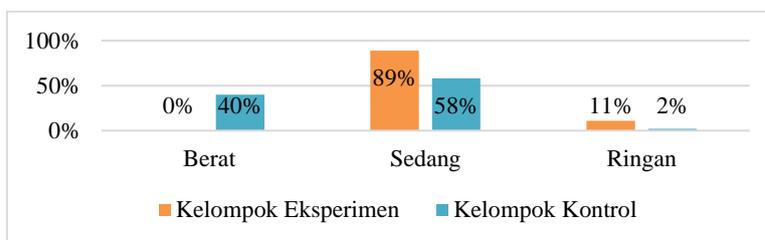


Diagram 5. Hasil *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen Setelah Intervensi Biblioterapi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Diagram 5. Hasil *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen Setelah Intervensi Biblioterapi dan Kelompok Kontrol menunjukkan hasil *posttest* tingkat stres kelompok eksperimen setelah intervensi biblioterapi menggunakan buku *Filosofi Teras* yaitu 89% mengalami stres sedang dan 11% stres ringan. Setelah intervensi biblioterapi dilakukan terhadap kelompok eksperimen tidak ada anggota kelompok yang mengalami stres berat seperti sebelum intervensi biblioterapi. Adapun hasil *posttest* tingkat stres dari kelompok kontrol yaitu 40% mengalami stres berat, 58% stres sedang, dan 2% mengalami stres ringan. Terjadi kenaikan tingkat stres pada beberapa responden di kelompok kontrol seperti saat *pretest* menunjukkan hasil stres ringan kemudian setelah *posttest* menjadi stres sedang maupun dari stres sedang menjadi stres berat.

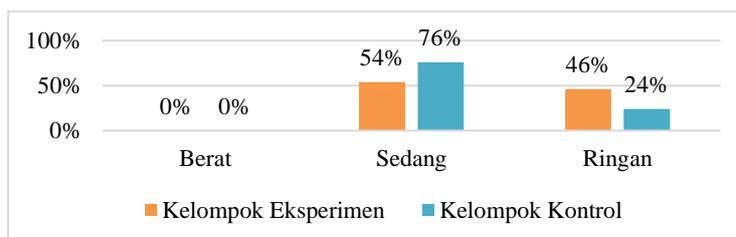


Diagram 6. Hasil *Posttest* Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen Setelah Intervensi Biblioterapi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Diagram 6. Hasil *Posttest* Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen Setelah Intervensi Biblioterapi dan Kelompok Kontrol menunjukkan hasil *posttest* tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah intervensi biblioterapi menggunakan buku Filosofi Teras yaitu 54% mengalami kecemasan sedang dan 46% kecemasan ringan. Setelah dilakukan intervensi biblioterapi terhadap kelompok eksperimen, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami anggota kelompok tersebut dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Adapun hasil *posttest* tingkat kecemasan dari kelompok kontrol yaitu 76% mengalami kecemasan sedang dan 24% mengalami kecemasan ringan. Terjadi sedikit kenaikan tingkat kecemasan pada beberapa responden di kelompok kontrol yaitu kecemasan ringan menjadi kecemasan sedang.

Terakhir, peneliti paparkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen setelah menerima intervensi biblioterapi serta perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi biblioterapi sebagai berikut:

1. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stres kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebanyak 43 responden mengalami penurunan tingkat stres setelah intervensi biblioterapi menggunakan buku Filosofi Teras, adapun 3 responden mengalami kenaikan tingkat stres dengan kenaikan yang tidak terlalu tinggi.
2. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi biblioterapi menggunakan buku Filosofi Teras, adapun 4 responden mengalami kenaikan tingkat kecemasan dengan kenaikan yang tidak terlalu tinggi.
3. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stres kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden mengalami kenaikan tingkat stres setelah intervensi biblioterapi, adapun 9 responden mengalami penurunan tingkat stres.
4. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden mengalami kenaikan tingkat kecemasan setelah intervensi biblioterapi, adapun 9 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Hasil analisis data untuk perbedaan tingkat stres dan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum menerima intervensi biblioterapi dan setelah menerima intervensi biblioterapi yang dilakukan menggunakan uji *Mann Whitney U-Test* menunjukkan data sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis stres mahasiswa menunjukkan nilai *asymptotic significance (2-tailed)* sebesar 0,000, artinya nilai lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi menggunakan buku Filosofi Teras efektif untuk pemulihan stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 saat mengerjakan skripsi.
2. Hasil uji hipotesis kecemasan mahasiswa menunjukkan bahwa nilai *asymptotic significance (2-tailed)* sebesar 0,001, artinya nilai lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan

H_0 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi menggunakan buku Filosofi Teras efektif untuk pemulihan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2019 saat mengerjakan skripsi.

4.5 Efektivitas Buku Filosofi Teras sebagai Media Biblioterapi Untuk Pemulihan Stres dan Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat Mengerjakan Skripsi

Setelah rangkaian kegiatan penelitian mulai dari proses *pretest*, intervensi biblioterapi untuk kelompok eksperimen, dan *posttest* selesai dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan identifikasi efektivitas buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi. Mahmudi (2005) menjelaskan bahwa efektivitas menggambarkan seluruh siklus *input*, proses, dan *output* yang mengacu pada hasil dari suatu kegiatan yang menyatakan sejauh mana tujuan (kualitas, kuantitas, dan waktu) telah dicapai, serta ukuran keberhasilan atau kegagalan suatu kegiatan dalam mencapai tujuan. *Input* dalam penelitian ini yaitu responden penelitian yang masuk ke dalam kelompok eksperimen, hasil *pretest*, buku Filosofi Teras, dan jadwal pelaksanaan biblioterapi. Proses dalam penelitian ini yaitu kegiatan membaca buku Filosofi Teras yang dilakukan oleh responden penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Ada tiga *output* dalam penelitian ini yaitu pertama, hasil kegiatan membaca buku Filosofi Teras yang dituliskan oleh responden penelitian. Kedua, hasil *posttest* yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan tingkat kecemasan pada responden penelitian setelah proses membaca buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi. Ketiga, perbandingan hasil *pretest* dan *hasil posttest* dari jawaban responden penelitian untuk melihat adanya penurunan atau kenaikan skor tingkat stres mahasiswa dan tingkat kecemasan mahasiswa setelah membaca buku Filosofi Teras. Mahmudi (2005) menjelaskan bahwa suatu kegiatan dinilai efektif apabila *output* yang dihasilkan dapat memenuhi tujuan yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan membaca buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi efektif karena *output* yang dihasilkan dari proses kegiatan membaca buku Filosofi Teras sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Hasil uji efektivitas yang dilakukan menggunakan uji *R Square* menunjukkan bahwa buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi cukup efektif untuk pemulihan stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi dengan nilai sebesar 64,8%. Adapun buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi efektif untuk pemulihan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi dengan nilai sebesar 71,6%.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa buku *Filosofi Teras* sebagai media biblioterapi efektif untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi. Uji hipotesis terhadap tingkat stres mahasiswa yang dilakukan menggunakan *Mann Whitney U-Test* menunjukkan nilai *asymptotic significant (2-tailed)* sebesar 0,000, artinya nilai lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Adapun uji hipotesis terhadap kecemasan mahasiswa yang dilakukan menggunakan *Mann Whitney U-Test* menunjukkan nilai *asymptotic significant (2-tailed)* sebesar 0,001, artinya nilai lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Buku *Filosofi Teras* sebagai media biblioterapi cukup efektif untuk pemulihan stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi dengan nilai sebesar 64,8%, adapun buku *Filosofi Teras* sebagai media biblioterapi efektif untuk pemulihan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat mengerjakan skripsi dengan nilai sebesar 71,6%.

Daftar Pustaka

- American Library Association. (2012). *Bibliotherapy*. Retrieved March 8, 2022, from <http://www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893.
- Coleman, M., & Ganong, L. H. (1989). Bibliotherapy with Stepchildren. *Family Relations*, 38, 114–115.
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Day, A. (1979). *Quasi-experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings* (Vol. 351). Houghton Mifflin Boston.
- Farida, N., & Mu'in, M. (2022). *Gambaran Penggunaan Aplikasi Tik Tok dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Selama Penyusunan Skripsi*. Diponegoro University.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Levin, M. E., An, W., Davis, C. H., & Twohig, M. P. (2020). Evaluating Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Self-Help Books for College Student Mental Health. *Mindfulness*, 11(5), 1275–1285. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01344-3>
- Mahmudi, M. (2005). *Manajemen Kinerja Sektor Publik*. Akademi Manajemen Perusahaan YKPN, Yogyakarta.
- Nist-Olejnik, S., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules!: How to Study, Survive, and Succeed in College* (4th ed.). New York: Ten Speed Press.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 3*. Widya Gama Press.
- Peplau, H. E. (2004). *Interpersonal Relations in Nursing: A Conceptual Frame of Reference for Psychodynamic Nursing*. Chicago: Springer Publishing Company.

- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton, Mifflin and Company.
- Shrodes, C. (1949). *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-experimental Study*. University of California, Berkeley.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2005). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (3rd ed.). Jakarta: Penerbit EGC.

