

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Skripsi, Juli 2022**

**Arie Merdekawati
18301081**

Pengaruh *Self healing : self talk* Terhadap Stress Mahasiswa Profesi Ners STIKes Payung Negeri Pekanbaru Di era Pandemi Covid-19

Xiii + 53 Halaman + 1 Skema + 6 Tabel + 10 Lampiran

ABSTRAK

Stress adalah ketidakmampuan individu menghadapi ancaman baik secara mental, fisik, emosional maupun spiritual yang pada suatu saat dapat berpengaruh pada kesehatan fisik manusia tersebut. Keadaan stress yang dialami mahasiswa di dunia pendidikan baik akademik ataupun klinik sering disebut sebagai stress akademik. Tingginya tingkat stres dan ketidakmampuan mahasiswa program profesi dalam menghadapi tantangan- tantangan saat menghadapi pendidikan profesi dapat memiliki beberapa pengaruh negatif. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Self Healing : Self Talk* Terhadap Stress Mahasiswa Profesi Ners Stikes Payung Negeri Pekanbaru Di Era Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pre dan post pada kelompok intervensi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner PSS 10 yang digunakan untuk mengetahui penggolongan stress pada responden dan SOP self talk. Penelitian ini dilakukan di STIKes payung negeri pekanbaru pada bulan juli 2022 dengan jumlah responden 17 orang. Analisis ini menggunakan univariat dan analisis bivariat, menggunakan uji T Dependent t test untuk mengetahui pengaruh variabel. Hasil dari analisis univariat didapatkan nilai rata-rata skor stress mahasiswa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi 20,94 dan sesudah diberikan terapi 16,47. Hasil uji statistic didapatkan nilai *p value* 0.000 maka dapat disimpulkan *p value* <0,05. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan *self talk* sebagai terapi yang bisa membantu meringankan stress dan bisa dilakukan oleh diri sendiri.

Kata kunci : *self healing, self talk, stress*
Daftar Pustaka : 25 (2011-2022)

**NURSING PROGRAM
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Research, July 2022**

**Arie Merdekawati
18301081**

The Effect of Self healing: self talk on Stress of Professional Students Ners STIKes Payung Pekanbaru State at era Covid-19 Pandemic

Xiii + 53 pages + 1 Schemas + 10 Tables + 10 Appendixes

ABSTRAK

Stress is an individual's inability to face threats both mentally, physically, emotionally and spiritually which at one time can affect the physical health of the human being. The state of stress experienced by students in the world of education, both academic and clinical, is often referred to as academic stress. The high level of stress and the inability of professional program students to face the challenges of facing professional education can have several negative effects. The purpose of this study was to determine the effect of self-healing: self-talk on the stress of the Pekanbaru State Payung Nurse Nurse Profession Student in the Covid-19 Pandemic Era. This type of research is quantitative using a quasi-experimental design with pre and post approaches in the intervention group. The research instrument used the PSS 10 questionnaire which was used to determine the classification of stress on the respondents and the SOP for self talk. This research was conducted at STIKes Payung Negeri Pekanbaru in July 2022 with 17 respondents. This analysis uses univariate and bivariate analysis, using the T test Dependent t test to determine the effect of variables. The results of the univariate analysis showed that the average stress score of students in the intervention group before being given therapy was 20.94 and after being given therapy was 16.47. The statistical test results obtained a p value of 0.000, so it can be concluded that p value <0.05. This study recommends the use of self talk as a therapy that can help relieve stress and can be done by yourself.

Keywords: Self healing, Self talk, stress
References : 25 (2011-2022)