BAB VI
PEMBAHASAN

Pada bab ini, penulis menyajikan pembahasan mengenai hasil penelitian yang diperoleh, yang mencakup karakteristik responden serta analisis mengenai pengaruh pemberian auriculotherapy terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Jurusan Keperawatan.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi 19 mahasiswa (95%) dan kontrol 16 mahasiswa (80%) mengalami beban akademik yang tergolong cukup berat. Hal ini sejalan dengan temuan dalam jurnal Tremblay et al. (2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres akademik karena beberapa faktor seperti tuntutan kurikulum keperawatan yang padat dengan jumlah sks yang banyak dan pencapaian teori, praktik, dan klinik dalam waktu yang bersamaan. Selain itu mereka dituntut untuk mengerjakan tugas, ujian tulis, ujian praktik, dan ujian klinik yang diuji oleh masing-masing *expert* keperawatan dalam waktu yang bersamaan. Indikator beban akademik yang paling menonjol berdasarkan hasil kuesioner meliputi pernyataan mengenai perasaan mengecewakan orang tua ketika memperoleh hasil tes atau ujian yang buruk, anggapan bahwa nilai akademik sangat menentukan masa depan bahkan keseluruhan hidup, serta timbulnya stres ketika tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan oleh diri sendiri. Ketiga pernyataan tersebut memperoleh skor rata-rata tertinggi dari responden, yang mencerminkan adanya tekanan internal maupun eksternal yang kuat selama proses pendidikan keperawatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban akademik tidak hanya berasal dari tuntutan akademik semata, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek emosional dan psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya dapat

memengaruhi kesejahteraan mental dan kualitas pencapaian akademik mereka.

Selain itu, dalam aspek keikutsertaan kegiatan kampus, hampir separuh responden pada kelompok intervensi 9 mahasiswa (45%) dan lebih dari separuh responden pada kelompok kontrol 12 mahasiswa (60%) aktif mengikuti kegiatan kampus. Aktivitas non-akademik ini, meskipun dapat memberikan manfaat dalam pengembangan *soft skills*, juga dapat menjadi sumber stres apabila tidak mampu diimbangi dengan manajemen waktu yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Hatmanti dan Septianingrum, (2019) yang menjelaskan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti organisasi kampus atau aktivitas sosial, dapat memberikan manfaat, tetapi juga dapat menambah beban. Mahasiswa yang terlibat dalam banyak kegiatan sering kali kesulitan mengatur waktu dan energi mereka antara akademik dan kegiatan lain. Jika tidak dikelola dengan baik, keterlibatan yang berlebihan dalam kegiatan ini dapat menyebabkan kelelahan dan stres, serta mengganggu fokus pada studi utama mereka.

2. Gambaran Rata- rata Skor Stres Akademik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakukan *Auriculotherapy* Pada Kelmpok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.

Pengukuran skor stress akademik pada penelitian ini menggunakan instrument ESSA. Hasil analisis rata-rata skor stres akademik pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi yaitu 51,05 dan sesudah dilakukan intervensi 41.55 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor stress akademik sebelum dilakukan intervensi yaitu 50.65 dan sesudah intervensi yaitu 46.05.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh dari penelitian ini sejalan dengan dengan studi yang dilakukan oleh Do Prado et al., (2018), di rumah sakit charity Sao Paulo. Dalam penelitian tersebut, didapatkan rata-rata (mean) tingkat stress sebelum

diberikan *aurikuloterapy* yaitu 72.4 sedangkan sesudah diberikan auriculoterapy diperoleh rata-rata (mean) tingkat stres 41.3.

Penurunan stres akademik pada penelitian ini dikarenakan responden yang memiliki kemauan untuk menurunkan stress secara rutin. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Cha et al., (2017), pemberian *auriculotherapy* dapat menurunkan tingkat stress.

3. Perbedaan Rata-Rata Skor Stres Akademik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakukan Pada Kelmpok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada skor stres akademik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,0001 ($p < 0,05$). Penurunan skor stres akademik ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya Corrêa et al., (2020), di mana intervensi berupa *auriculotherapy* dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan stres pada individu yang mengalaminya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik intervensi yang digunakan dalam penelitian ini berperan signifikan dalam membantu mengelola dan menurunkan stres akademik. Studi yang dilakukan oleh Valiani et al., (2018) juga mengonfirmasi bahwa penggunaan terapi tertentu dapat menurunkan tingkat stres, serupa dengan temuan yang didapatkan pada penelitian ini. Selain itu, penggunaan metode yang lebih holistik, seperti *auriculotherapy* yang mempengaruhi sistem saraf dan hormon stress terhadap penurunan skor stres akademik melalui mekanisme kerja yang melibatkan stimulasi sistem saraf otonom dan modulasi hormon stres. Stimulasi titik-titik tertentu pada telinga, seperti shenmen dan brainstem, dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik, menurunkan kadar kortisol, serta memengaruhi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Efek ini mendorong pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berkontribusi terhadap relaksasi dan pengurangan kecemasan.

Berdasarkan peneitian Do Prado et al., (2018) di rumah sakit Beneficencia Portuguesa menunjukkan ada penurunan tingkat stres setelah diberikan *Auriculotherapy* p = 0.000 dan penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa terapi *Auriculotherapy* yang diberikan kepada 24 responden dengan intervensi yang menunjukkan hasil signifikan (P < 0,0001) memiliki potensi besar dalam mengatasi stres akademik (Dellovo et al., 2019).

Pada kelompok kontrol yang diberikan perlakuan berupa *guided imagery*, juga ditemukan penurunan stres yang signifikan secara statistik (p = 0,003), meskipun tidak sekuat efek yang ditimbulkan oleh auriculotherapy. Penurunan ini sejalan dengan penelitian Lim et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan pada anak-anak sekolah dasar. Selain itu, penelitian Alhawatmeh et al., (2022) juga menemukan bahwa *guided imagery* yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres kronis pada mahasiswa. Bashir dan Goswami, (2020) turut memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa *guided imagery* secara signifikan berkontribusi dalam mengurangi stres.

Dengan demikian, meskipun kedua intervensi memberikan hasil yang signifikan, *auriculotherapy* menunjukkan efektivitas yang lebih menonjol dalam menurunkan stres akademik. Intervensi ini memberikan dampak positif yang lebih kuat dan konsisten dibandingkan *guided imagery*. Hal ini mengindikasikan bahwa *auriculotherapy* merupakan pendekatan yang sangat potensial untuk diterapkan dalam manajemen stres akademik, terutama di kalangan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi. Kedua kelompok menerima perlakuan secara rutin selama lima minggu, namun hasil menunjukkan bahwa pendekatan berbasis stimulasi titik-titik *Auriculotherapy* lebih unggul dibandingkan metode relaksasi visual seperti *guided imagery*.

4. Pengaruh Pemberian *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik.

Untuk melihat adanya pengaruh dari terapi yang telah diberikan dilakukan dilakukan uji statistic. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh Pemberian *Auriculotherapy* Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu (p=0.021). Berdasarkan penelitian Valiani et al., (2018) *auriculyherapy* dapat menurunkan stress dengan nilai sigrnifikan p < 0.001. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian *auriculotherapy* dapat mengalami penurunan stress.

Menurut penelitian yang dilakukan Do Prado et al., (2018) menunjukkan bahwa setelah diberikan *auriculotherapy* dapat mengurangi tingkat stres Prado et al., (2018). Penelitian lain oleh Jales et al., (2021) juga menemukan bahwa *auriculotherapy* dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres, ditandai dengan peningkatan relaksasi dan kualitas tidur pada responden.

Terapi ini bekerja dengan merangsang ujung saraf di area aurikula (daun telinga) yang berhubungan dengan pusat pengaturan emosi di otak. Mekanisme kerja *auriculotherapy* juga didukung oleh pelepasan endorfin dan pengaturan sistem saraf otonom, yang membantu menurunkan respon stres tubuh (Saffari et al., 2018). Secara patofisiologis, stimulasi titik-titik tertentu seperti *shenmen* dan *brainstem* pada daun telinga dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik, menurunkan kadar kortisol, serta memengaruhi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Selain itu, terapi ini merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang memberikan efek relaksasi dan penurunan kecemasan (Jales et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang diberikan terapi *auriculotherapy* mengalami penurunan skor stres yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang diberikan

terapi guided imagery. Rata-rata penurunan skor stres pada kelompok intervensi adalah sebesar 9,50, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 4,60. Artinya, penurunan stres lebih signifikan terjadi pada kelompok *auriculotherapy*. Maka dari itu, *auriculotherapy* terbukti lebih efektif dibandingkan *guided imagery* dalam menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, *auriculotherapy* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif terapi yang layak dan aplikatif dalam upaya menurunkan stres, khususnya pada populasi yang membutuhkan pendekatan komplementer tanpa ketergantungan obat-obatan.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Auriculotherapy terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu" memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Desian Penelitian Kurang Mengkontrol Variabel Luar

   Desain pre-test post-test with control group memiliki kelemahan dalam mengontrol pengaruh variabel luar yang tidak diteliti secara langsung.

2. Ukuran Sampel Kecil dan Tidak Homogen

   Jumlah responden terbatas dan berasal dari berbagai tingkat semester, yang berpotensi menimbulkan bias karena sumber stres dapat berbeda antar jenjang pendidikan.

3. Variabel Perancu Terbatas

   Penelitian hanya mempertimbangkan dua variabel perancu (beban akademik dan kegiatan kampus), padahal stres akademik dipengaruhi banyak faktor lain yang belum dianalisis.

4. Instrumen Pengukuran Subjektif

   Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner ESSA yang bersifat subjektif.