DAFTAR PUSTAKA

Abdurachman dkk. (2016). *Mudah Akupunktur Melalui Anatomi. MUDAH Akupunktur Melalui Anatomi*, *51*(1), 51.

Al-Kumaim, N. H., Alhazmi, A. K., Mohammed, F., Gazem, N. A., Shabbir, M. S., & Fazea, Y. (2021). *Exploring the impact of the covid-19 pandemic on university students' learning life: An integrated conceptual motivational model for sustainable and healthy online learning.* Sustainability (Switzerland), 13(5), 1–21.

Alghataine, N. S., Alkhaybari, Z. Z., Al-rashidi, N. H., & Alatawi, H. E. (2022). *Exploring Stress Levels Among Baccalaureate Nursing Students*. *29*, 469–473.

Alhawatmeh, H., Albataineh, R., & Abuhammad, S. (2022). *Differential effects of guided imagery and progressive muscle relaxation on physical and emotional symptoms in nursing students taking initial clinical training: A randomized clinical trial*. Heliyon, *8*(10), e11147.

Artioli, D. P., Tavares, A. L. de F., & Bertolini, G. R. F. (2019). *Auriculotherapy: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions: a systematic review of reviews*. Brazilian Journal Of Pain, 2(4), 356–361.

Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*. 6.

Bashir, J., & Goswami, P. (2020). *Stress and Guided Imagery Technique*. Galore International Journal of Health Sciences and Research

Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). t*he Association Between Problematic Online Gaming and Perceived Stress: the Moderating Effect of Psychological Resilience*. Journal of Behavioral Addictions, *8*(1), 174–180.

Cha, N. H., Park, Y. K., & Sok, S. R. (2017). *Effects of auricular acupressure therapy on stress and sleep disturbance of middle-aged women in South Korea.* Holistic Nursing Practice, *31*(2), 102–109.

Corrêa, H. P., Moura, C. de C., Azevedo, C., Bernardes, M. F. V. G., Mata, L. R. F. P. da, & Chianca, T. C. M. (2020). *Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review. Revista Da Escola de Enfermagem*, *54*, 1–11.

Dellovo, A. G., Souza, L. M. A., de Oliveira, J. S., Amorim, K. S., & Groppo, F. C. (2019). *Effects of auriculotherapy and midazolam for anxiety control in patients submitted to third molar extraction.* International Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, 48(5), 669–674.

Dincer, B., & Inangil, D. (2021). *The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial*. Explore, 17(2), 109–114.

Do Prado, J. M., Kurebayashi, L. F. S., & da Silva, M. J. P. (2018). *Experimental and placebo auriculotherapy for stressed nurses: Randomized controlled trial.* Revista Da Escola de Enfermagem, *52*, 1–8.

Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres.* In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1).

Ellis, R. (2021). *Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura.* Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan, 9(2), 60–67.

Ghatol, S. D. (2019). *Academic stress among school students.* In International Journal for Advance Research and … (p. 168).

Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). *Factors that Influence the Academic Stress of Nursing Students.* Jurnal Ilmiah Keperawatan, 5(1), 40–46.

Jales, R., Da Silva, F. V., Lucena Pereira, I., Castro Gomes, A. L., Almeida Nogueira, J., & De Almeida, S. A. (2021). *A auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse.* Enfermería Global, *20*(2), 345–389.

Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). *Pathological Gaming in Young Adolescents: A Longitudinal Study Focused on Academic Stress and Self-Control in South Korea.* Journal of Youth and Adolescence, 48(12), 2333–2342.

Kartika, M. Nur Dewi, D. (2022). *Kesehatan Mental* (N. Sulung (ed.)). PT. Global Eksekutif Teknologi.

Khoirunnisa, K., & Gumiandari, S. (2023). *Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction*

Kumar, P. (2020). *Academic Stress among Nursing Students.* Nursing & Healthcare International Journal, 4(4).

Lim, C. W., Othman, A., & Hashim, H. A. (2023). *The Effect of Online-Delivered Guided Imagery Relaxation on Stress and Well-Being of Primary School Children*. Malaysian Journal of Medical Sciences, 30(4), 102–115.

Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). *Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi.* Indonesian Research Journal On Education, 2(3), 947–956.

Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). *Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students*. 1–10.

Musikhah, W., & Nastiti, D. (2022). *Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021*. Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies, 2, 1–6.

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (p. 243). Rineka Cipta.

Oleson, T. (2014). *Auriculotherapy Manual. In Auriculotherapy Manual*. Edinburgh London New York Oxford Philadelphia St Louis Sydney Toronto.

Prado, J. M. do, Kurebayashi, L. F. S., & Silva, M. J. P. da. (2018). *Efficacy of auriculotherapy for the reduction of stress in nursing students: a randomized clinical trial*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 20(4), 727–735.

Ribeiro, F. M. S. e silva, Mussi, F. C., Pires, C. G. da S., da Silva, R. M., de Macedo, T. T. S., & Santos, C. A. de S. T. (2020). *Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 28, 1–11.

Saffari, M., Khashavi, Z., & Valiani, M. (2018). T*he effect of auriculotherapy on the stress and the outcomes of assistant reproductive technologies in infertile women*. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 23(1), 8–13.

Sahir, S. H. (2022). *Metode Penelituan*.

Saniya, S., & Wahyuni, D. A. (2024). *Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru*. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 8(1), 60–63.

Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). *Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau).* Jurnal EL-RIYASAH, 11(1), 14.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents : Development , Validity , and Reliability With Chinese Students*.

Sze, P. (2021). *The Beginner's Guide to Auricular Therapy Application of Ear Seeds*.

Tremblay, M. L., Sanzone, L., Aubé, T., & Paquet, M. (2022). *Sources of Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Nursing Students Across All Years*. Canadian Journal of Nursing Research, 54(3), 261–271.

Valiani, M., Mansourian, M., & Ashtari, F. (2018). *The effect of auriculotherapy on stress, anxiety, and depression in ms patients: A double blind randomized clinical control trial (parallel design).* Acta Medica Mediterranea, 34(Specialissue2), 561–567.

Wardhana, A. (2022). *Manajemen Stress*. *November 2021*.

Wiyani, C., K, I., & Dewi, A. A. M. A. S. (2019). *Terapi Non Farmakologi Terhadap Stress Karyawan Universitas Respati Yogyakarta*. Prosiding Seminar Nasional : Pemanfaatan Literasi Digital Dalam Publikasi Ilmiah, 1(2), 476–487.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1. Master Tabel

MASTER TAEL

No	Nama	Kelompok Penelitian	Beban Akademik	Kegiatan Kampus	Pre Test	Post Test	Selisih
1	Ny.L	1	2	2	53	50	3
2	Tn. F	1	2	1	56	38	18
3	Ny. I	1	2	2	43	35	8
4	Ny.I	1	2	1	54	34	20
5	Ny.S	1	1	2	56	40	16
6	Ny.D	1	2	2	56	57	-1
7	Tn. F	1	2	1	55	39	16
8	Ny.R	1	2	1	46	35	11
9	Ny.A	1	2	1	42	34	8
10	Ny.F	1	2	2	49	37	12
11	Ny.C	1	2	1	56	50	6
12	Tn, M	1	2	2	55	42	13
13	Ny.P	1	2	2	49	40	9
14	Ny.A	1	2	2	48	38	10
15	Ny.F	1	2	1	56	39	17
16	Ny. P	1	2	1	38	45	-7
17	Ny.N	1	2	1	56	53	3
18	Ny.M	1	2	2	55	48	7
19	Ny.R	1	2	2	55	42	13
20	Ny.Z	1	2	2	43	35	8
21	Ny.D	2	2	2	42	35	7
22	Tn.G	2	2	1	50	38	12
23	Ny.D	2	2	2	56	51	5
24	Ny.R	2	2	2	55	52	3
25	Ny.N	2	2	2	57	48	9
26	Tn.G	2	3	1	46	40	6
27	Tn.M	2	2	1	56	38	18
28	Ny.D	2	2	2	53	53	0
29	Tn.I	2	2	1	55	52	3
30	Tn.M	2	2	1	42	37	5
31	Ny.N	2	1	1	55	64	-9
32	Ny.D	2	2	2	51	39	12
33	Ny.L	2	2	1	51	50	1
34	Tn.T	2	2	1	38	39	-1
35	Ny.A	2	2	1	51	47	4
36	Ny,F	2	2	2	48	46	2
37	Ny.F	2	3	1	45	42	3

38	Ny.N	2	2	1	56	57	-1
39	Ny.N	2	2	1	50	51	-1
40	Ny.B	2	1	2	56	42	14

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2. Hasil Analisis

A. Gambaran Karakteristik Responden

1. Kelompok Intervensi

Beban_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terlalu Berat	1	5.0	5.0	5.0
	cukup berat	19	95.0	95.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Kegiatan_Kampus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengikuti Kegiata Kampus	9	45.0	45.0	45.0
	Tidak Mengikuti Kegiatan Kampus	11	55.0	55.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

2. Kelompok Kontrol

Beban_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terlalu Berat	2	10.0	10.0	10.0
	cukup berat	16	80.0	80.0	90.0
	Tidak sama sekali	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Kegiatan_Kampus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengikuti Kegiata Kampus	12	60.0	60.0	60.0
	Tidak Mengikuti Kegiatan Kampus	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

3. Uji Homogenitas Chi Square

Beban_Akademik * Kelompok_Penelitian

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.590[a]	2	.274
Likelihood Ratio	3.370	2	.185
Linear-by-Linear Association	.196	1	.658
N of Valid Cases	40		

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

Kegiatan_Kampus * Kelompok_Penelitian

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.902[a]	1	.342		
Continuity Correction[b]	.401	1	.527		
Likelihood Ratio	.906	1	.341		
Fisher's Exact Test				.527	.264

Linear-by-Linear Association	.880	1	.348		
N of Valid Cases	40				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.50.

b. Computed only for a 2x2 table

B. Gambaran Rata-Rata Skor Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

1. Kelompok Intervensi dan Kontrol

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Pre_Test	Intervensi	Mean		51.05	1.305
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48.32	
			Upper Bound	53.78	
		5% Trimmed Mean		51.50	
		Median		54.50	
		Variance		34.050	
		Std. Deviation		5.835	
		Minimum		38	
		Maximum		56	
		Range		18	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		-.934	.512
		Kurtosis		-.452	.992
	Kontrol	Mean		50.65	1.245
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48.05	
			Upper Bound	53.25	
		5% Trimmed Mean		51.00	
		Median		51.00	
		Variance		30.976	
		Std. Deviation		5.566	
		Minimum		38	
		Maximum		57	
		Range		19	
		Interquartile Range		9	
		Skewness		-.845	.512

		Kurtosis		-.200	.992
Post_Test	Intervensi	Mean		41.55	1.516
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.38	
			Upper Bound	44.72	
		5% Trimmed Mean		41.11	
		Median		39.50	
		Variance		45.945	
		Std. Deviation		6.778	
		Minimum		34	
		Maximum		57	
		Range		23	
		Interquartile Range		12	
		Skewness		.897	.512
		Kurtosis		-.148	.992
	Kontrol	Mean		46.05	1.727
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	42.44	
			Upper Bound	49.66	
		5% Trimmed Mean		45.67	
		Median		46.50	
		Variance		59.629	
		Std. Deviation		7.722	
		Minimum		35	
		Maximum		64	
		Range		29	
		Interquartile Range		13	
		Skewness		.505	.512
		Kurtosis		-.262	.992

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	Intervensi	.251	20	.002	.814	20	.001
	Kontrol	.183	20	.079	.894	20	.032
Post_Test	Intervensi	.190	20	.056	.896	20	.035
	Kontrol	.150	20	.200*	.942	20	.258

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

Ranks

	Kelompok_Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre_Test	Intervensi	20	21.00	420.00
	Kontrol	20	20.00	400.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Pre_Test
Mann-Whitney U	190.000
Wilcoxon W	400.000
Z	-.274
Asymp. Sig. (2-tailed)	.784
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.799[b]

a. Grouping Variable: Kelompok_Penelitian

b. Not corrected for ties.

C. Perbedaan Skor Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

1. Kelompok Intervensi

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	18[a]	11.31	203.50
	Positive Ranks	2[b]	3.25	6.50
	Ties	0[c]		
	Total	20		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics[a]

	Post_Test - Pre_Test
Z	-3.680[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

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

2. Kelompok Kontrol

Wilcoxon Signed Ranks Test (Bivariat)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	15[a]	11.20	168.00
	Positive Ranks	4[b]	5.50	22.00
	Ties	1[c]		
	Total	20		

a. Post_Test < Pre_Test
b. Post_Test > Pre_Test
c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics[a]

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.943[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

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

3. Pengaruh *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Selisish_Skor_Aurikulo	Intervensi	Mean		9.50	1.495
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.37	
			Upper Bound	12.63	
		5% Trimmed Mean		9.83	
		Median		9.50	
		Variance		44.684	
		Std. Deviation		6.685	
		Minimum		-7	
		Maximum		20	
		Range		27	
		Interquartile Range		9	
		Skewness		-.670	.512

		Kurtosis	.603	.992
Kontrol		Mean	4.60	1.389
		95% Confidence Interval for Mean — Lower Bound	1.69	
		95% Confidence Interval for Mean — Upper Bound	7.51	
		5% Trimmed Mean	4.61	
		Median	3.50	
		Variance	38.568	
		Std. Deviation	6.210	
		Minimum	-9	
		Maximum	18	
		Range	27	
		Interquartile Range	8	
		Skewness	.228	.512
		Kurtosis	.555	.992

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Selisish_Skor_Aurikulo	Intervensi	.111	20	.200*	.964	20	.618
	Kontrol	.134	20	.200*	.966	20	.668

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

	Kelompok_Penelitian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisish_Skor_Aurikulo	Intervensi	20	9.50	6.685	1.495
	Kontrol	20	4.60	6.210	1.389

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diffe	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference

							renc e		Lower	Upper
Selisish_Skor_Aurikulo	Equal variances assumed	.117	.734	2.402	38	.021	4.900	2.040	.770	9.030
	Equal variances not assumed			2.402	37.796	.021	4.900	2.040	.769	9.031

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3. Dokumentasi

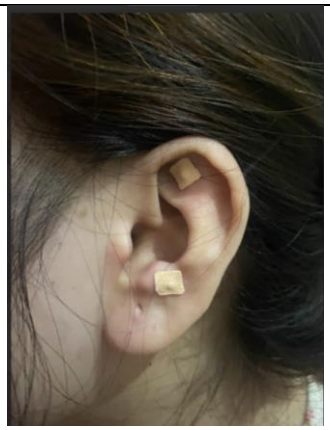
DOKUMENTASI

KELOMPOK INTERVENSI










KELOMPOK KONTROL

















Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Shindi Widya Lastri

Nim : P051203201090

Alamat : Jl, Batang Hari, Gg. Kelapa No. 32a RT.11/ RW. 4, Tanah Patah, Ratu Agung

Judul : Pengaruh Pemberian *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Saya menyatakan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan dalam rangka kepentingan penelitian. Saya memahami bahwa seluruh hasil pemeriksaan akan dijaga kerahasiaannya dan semata-mata digunakan untuk tujuan ilmiah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, …….2024

(……)

Lampiran 5. Inform Consent

INFORM CONSENT DAN

PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.
Calon Responden

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	**: Shindi Widya Lastri**
Prodi	**: STr. Keperawatan dan Profesi Ners**
NIM	**: P05120321090**
No. HP	**: 085266342552**

Merupakan mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu yang sedang menjalankan penelitian dengan judul **Pengaruh Pemberian *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Pada penelitian ini responden akan diberikan kuesioner untuk menilai tingkat stres akademik. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian, bahaya, dan efek apapun bagi responden. Jika anda telah menjadi responden dan terjadi hal-hal yang memberatkan, maka diperbolehkan untuk melaporkan pada peneliti atau dapat langsung mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menghubungi peneliti pada nomor telephon yang tercantum diatas. Responden akan mendapatkan kompensasi untuk penggantian waktu untuk pengisian kuesioner ini yang ditentukan peneliti besarannya.

Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Semua hasil catatan atau data responden akan disimpan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden penelitian. Atas perhatian, kerjasama dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2023

(……)

Lampiran 6. Kuisioner Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

A. Data Demografi

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Prodi :
Semester :
Beban Akademik : ☐ Terlalu berat ☐ Cukup berat ☐ Tidak sama sekali
Kegiatan Kampus : ☐ Mengikuti kegiatan kampus ☐ Tidak mengikuti kegiatan kampus

B. Istrument Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

Petunjuk pengisian

Berikut disajikan sejumlah pernyataan, mohon Anda baca dan pahami baik–baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia di sebelah kanan pernyataan berdasarkan keadaan diri Anda yang sesungguhnya. Berilah tanda silang (√) pada salah satu pilihan Anda. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 5 pilihan, yaitu:

1 = Sangat Tidak Setuju
2 = Tidak Setuju
3 = Netral
4 = Setuju
5 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya merasakan banyak tekanan dalam belajar sehari-hari saya					
2.	Terlalu banyak persaingan di antara teman sekelas yang memberi saya banyak tekanan akademis					

3.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberi saya banyak tekanan akademis					
4.	Orang tuaku terlalu peduli dengan nilai akademisku sehingga membuatku tertekan					
5.	Saya merasa ada terlalu banyak pekerjaan rumah					
6.	Saya merasa ada terlalu banyak tugas kampus					
7.	Saya merasa ada terlalu banyak tes/ ujian di kampus					
8.	Saya merasa telah mengecewakan guru ketika hasil tes/ujian saya tidak ideal					
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika hasil tes/ujian saya buruk					
10.	Nilai akademis sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan dapat menentukan seluruh hidup saya					
11.	Saya merasa stres ketika saya tidak memenuhi standar saya sendiri.					
12.	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik					
13.	Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir ketika saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri					
14.	Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademis saya					
15.	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya					
16.	Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama kelas.					

Kategorik Skor ESSA

Kategorik	**Rentang Skor**
Tidak Stres	16-24
Ringan	25-40
Sedang	41-56
Berat	57-80

(Sumber: Sun et al., 2011)

Lampiran 7. SOP Auriculotherapy

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) **PEMBERIAN *AURICULOTHERAPHY***

NAMA :

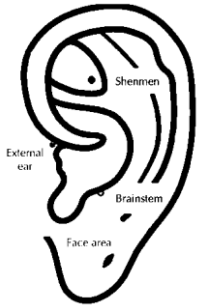
SEMESTER/TA :

TANGGAL :

WAKTU : 15 Detik

NO	
A.	**PENGERTIAN**
	Auriculotherapy merupakan salah satu bentuk terapi *acupressure* yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada area telinga, yang berfungsi sebagai titik pemulihan atau penyembuhan.
B.	**TUJUAN**
	Menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa
C.	**ALAT**
	• **Alat:** 1. Ear seed 2. Alkohol Swab
D.	**PROSES**
1	**FASEORIENTASI**
	1. Berikan salam terapeutik 2. Evaluasivalidasi 3. Informed consent (menjelaskan jenis tindakan, tujuan,manfaat, risiko, waktu, prosedur, persetujuan tindakan (lisan/tertulis)
2	**FASEKERJA**
	PersiapanPasien: 1. Atur posisi pasien duduk bila tidak
	PersiapanLingkungan: Lingkungan pelaksanaan intervensi perlu disiapkan dalam kondisi yang nyaman dan aman, dengan pencahayaan serta ventilasi udara yang memadai, serta tetap menjaga privasi pasien secara menyeluruh.
	Persiapan Alat:

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	Dekatkan alat-alat dekat pasien dan perawat
	PersiapanPetugas: Perawat mencuci tangan
	Pelaksanaan Prosedur Tindakan*
	Cuci tangan 6 langkah
	Bersihkan area telinga dengan gerakan searah jarum jam menggunakan kapas yang telah dibasahi dengan alcohol swab.
	Lakukan stimulasi berupa penekanan pada masing-masing titik auricular di telinga, seperti titik Shen Men dan Brainstem, dengan durasi sekitar 15 detik untuk setiap titik. 
	Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan sedang secara kontinu pada area tertentu, kemudian dilanjutkan dengan tekanan yang sedikit lebih kuat hingga menimbulkan sensasi seperti kesemutan.
	Catat semua hasil pemeriksaan
	Rapikan pasien, alat, rapikan lingkungan, perawat mencuci tangan
3	**FASE TERMINASI**
	☐ Penilaian berdasarkan data subjektif dan objektif ☐ Strategi atau langkah lanjutan yang dirancang untuk intervensi berikutnya ☐ Kesepakatan jadwal pertemuan selanjutnya
C	**OUTPUT**
	Tingkat Stres Akademik Menurun

(Sumber : Valiani et al., 2018)

Lampiran 8. SOP Guided Imagery

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) **PEMBERIAN *GUIDED IMAGERY***

NAMA :

SEMESTER/TA :

TANGGAL :

WAKTU : 15 Menit

NO	**LANGKAH TERAPI**
A.	**PENGERTIAN**
	Teknik dalam relaksasi dan meditasi yang membutuhkan kemampuan fokus atau konsentrasi terhadap objek, suara, atau hal lain yang bisa menenangkan pikiran
B.	**TUJUAN**
	Menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa
c.	**PROSES**
1	**FASEORIENTASI**
	1. Berikan salam terapeutik 2. Evaluasivalidasi 3. Informed consent (menjelaskan jenis tindakan, tujuan,manfaat, risiko, waktu, prosedur, persetujuan tindakan (lisan/tertulis)
2	**FASEKERJA**
	PersiapanPasien: Atur posisi pasien duduk
	PersiapanLingkungan: Pastikan lingkungan dalam kondisi yang nyaman dan aman, dengan pencahayaan serta sirkulasi udara yang memadai, serta menjaga privasi pasien secara optimal.
	Pelaksanaan Prosedur Tindakan*
	Silangkan kedua kaki, kemudian pejamkan mata atau arahkan fokus pandangan pada satu titik atau objek tertentu yang terdapat di dalam ruangan.
	Arahkan perhatian sepenuhnya pada proses pernapasan melalui otot perut, tarik napas secara perlahan dan dalam. Pada hembusan berikutnya, usahakan napas menjadi sedikit lebih dalam dan lebih

	panjang dari sebelumnya. Pertahankan konsentrasi pada ritme pernapasan tersebut, sembari menanamkan sugesti dalam pikiran bahwa tubuh secara bertahap menjadi semakin rileks dan tenang.
	Rasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki.
	Sugesti khusus dalam teknik imajinasi diarahkan sebagai berikut: 1. Bayangkan seolah-olah sedang berada di suatu tempat yang menyenangkan, dan rasakan perasaan nyaman serta bahagia saat berada di tempat tersebut. 2. Deskripsikan secara rinci hal-hal yang dapat dilihat, didengar, dicium, dan dirasakan secara emosional maupun fisik di lingkungan tersebut. 3. Lakukan beberapa kali tarikan napas panjang secara perlahan, lalu hayati suasana berada di tempat yang membahagiakan tersebut. 4. Kemudian, visualisasikan diri sesuai dengan gambaran ideal yang ingin dicapai oleh responden, sejalan dengan tujuan dan motivasi pribadi yang telah ditetapkan.
	Fokuskan perhatian pada sensasi tubuh yang secara bertahap terasa lebih berat dan hangat, dimulai dari area kepala hingga ke seluruh bagian kaki
	Penegasan dan Penguatan Hasil Praktik: 1. Responden diingatkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk kembali merasakan pengalaman positif ini termasuk suasana, perasaan, dan metode relaksasi yang telah dipraktikkan kapan pun diinginkan 2. Responden dapat mengakses kembali kondisi relaksasi dan ketenangan ini dengan cara memusatkan perhatian pada pola pernapasan, menjaga tubuh tetap rileks, serta membayangkan diri berada di tempat yang memberikan kenyamanan dan kebahagiaan.
	Kembali ke kondisi semula dilakukan dengan memperhatikan hal-hal berikut: 1. Setelah responden merasa siap, ia diarahkan untuk menyadari kembali keberadaannya di ruangan tempat ia berada semula. 2. Responden diharapkan merasakan kesegaran dan kesiapan untuk melanjutkan aktivitas atau kegiatan yang akan dijalani selanjutnya.
3	**FASE TERMINASI**
	☐ Penilaian berdasarkan data subjektif dan objektif ☐ Strategi atau langkah lanjutan yang dirancang untuk intervensi berikutnya ☐ Kesepakatan jadwal pertemuan selanjutnya
C	**OUTPUT**
	Tingkat Stres Akademik Menurun

(Sumber : Rachmayani, 2015)

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

SURAT PEMBERIAN IZIN PENELITIAN

NOMOR : PP.06.02/F.XXIII/961/2025

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama	:	Eliana, SKM., MPH
NIP	:	196505091989032001
Jabatan	:	Direktur

dengan ini menerangkan bahwa

Nama	:	Shindi Widya Lastri
NIM	:	P05120321090
Jurusan	:	Keperawatan
Prodi	:	STR Keperawatan

Diberikan Izin Penelitian berdasarkan nomor surat PP.01.01/F.XXXI.1/2188/2025 tanggal 26 Februari 2025 dengan judul Pengaruh Auriculotherapy terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Bengkulu,7 Maret 2025
Direktur Politeknik Kesehatan Bengkulu,

Eliana, SKM, MPH

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 10. Sertifikat Ethical Cleareance

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BL/072/01/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Shindi Widya Lastri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Auriculotherapy Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu"

"The Effect of Auriculotherapy on Reducing Academic Stress in Students of the Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Bengkulu"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Januari 2025 sampai dengan tanggal 26 Januari 2026.

This declaration of ethics applies during the period January 26, 2025 until January 26, 2026.

January 26, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 342212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

NOMOR : PP.06.02/F.XXXI/1984/2025

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama	:	Linda, SST, M.Kes
NIP	:	196909011989032001
Jabatan	:	Direktur

dengan ini menerangkan bahwa

Nama	:	Shindi Widya Lastri
NIM	:	P05120321090
Jurusan	:	Keperawatan
Prodi	:	STr Keperawatan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul "Pengaruh *Auriculotherapy* terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu"

Bengkulu,20 Mei 2025
Direktur Politeknik Kesehatan Bengkulu,

LINDA, SST, M.Kes

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 12. Suarat DPMPTSP

PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Batang Hari No.108, Kelurahan Tanah Patah, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu
Website: https://dpmptsp.bengkuluprov.go.id / Email: dpmptsp@bengkuluprov.go.id
BENGKULU 38224

REKOMENDASI
Nomor : 503/82.650/130/DPMPTSP-P.4/2025

TENTANG PENELITIAN

Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXX1.1/1069/2025, Tanggal 13 Februari 2025 Perihal Rekomendasi Penelitian. Permohonan diterima tanggal 17 Februari 2025 .

Nama / NPM	:	SHINDI WIDYA LASTRI/P05120321090
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Maksud	:	Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian	:	Pengaruh Auriculotherapy Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Daerah Penelitian	:	Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	:	20 Februari 2025 s.d 20 Agustus 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq.Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik atau sebutan lain setempat.
b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu.
d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Ditetapkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 17 Februari 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI BENGKULU

SUPRAN, S.H., M.H
Pembina Utama Madya / IV.d
NIP. 19681221 199303 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu
2. Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 13. Sertifikat Pelatihan Auriculotheraphy



LKP AMANAH JADID CENDEKIA

IZIN KURSUS NOMOR : 421.9/KEP.0083/DISDIK/2023

SURAT TANDA SERTA BELAJAR

No. 01.0.2.0915/KH.TST.DARING/LKP.AJC/VIII/2024

DI BERIKAN KEPADA

Shindi Widya Lastri

TELAH MENGIKUTI PELATIHAN THEMATIC SKILL

PELATIHAN AKUPRESUR TELINGA

YANG DISELENGGARAKAN PADA TANGGAL 22 AGUSTUS 2024

CIMAHI, 22 AGUSTUS 2024

Siti Rokhayati

Narasumber

Lilis Yuniar, S.Pd

Direktur

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 14. Lembar Konsul Skripsi

LEMBAR KONSUL
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
T.A 2024/2025

Nama : Shindi Widya Lastri

Nim : P05120321090

Judul Skripsi : Pengaruh *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurussan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pembimbing I : Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf
1	12 Agustus 2024	Konsul Judul	• Cari masalah terkait penelitian yang diminati • Alasan mengenai pengambilan judul.	
2	14 Agustus 2024	Konsul Judul	• Perbanyak referensi terkait judul yang diminati • Lakukan studi lapangan.	
3	17 Agustus 2024	Konsul Judul	• ACC Judul • Lanjutkan ke Bab I • Cari sumber yang relavan.	
4	30 Agustus 2024	Konsul Bab I	• Perhatikan isi Bab I • Perbaikin penulisan • Perbanyak sumber materi	
5	08 Oktober 2024	Konsul Perbaikan Bab I	• Perbaiki penulisan • Tambahkan teori yang mendukung • Tambah data	
6	15 Oktober 2024	Konsul Perbaikan Bab I, Konsul Bab	• Sistematika penulisan • Kerangka teori ditambahkan lagi • Variabel perancu	

		II, Bab III dan Bab IV	diperbaiki • Perhatikan tulisan • Tambahkan Materi Bab II • Perbaiki definisi operasional • Perbaiki rumus perhitungan sampel • Perhatikan isi bab IV	
7	21 November 2024	Konsul Perbaikan Bab II, Bab III, dan Bab IV	• Tambah materi bab II • Perhatikan tulisan • Lanjut Bab IV	
8	28 November 2023	Konsul Bab I, II, III dan IV	• ACC Proposal	
9.	17 April 2025	Konsul Bab V	• Konsultasi hasil kuisioner penelitian • Belajar SPSS • Penyusunan sesuaikan dengan tujuan khusus	
10.	19 Mei 2025	Konsul Bab V	• Konsultasi Bab V sesuaikan dengan tujuan khusus • Perbaiki pembacaan hasil interpretasi	
11.	21 Mei 2025	Konsul Bab VI dan VII	• Konsultasi Bab VI dan VII • Isi kesimpulan dan saran sesuaikan dengan tujuan khusus	
12.	2 Juni 2025	Konsul Bab VII	• Konsultasi Bab VII • Isi kesimpulan dan saran sesuaikan dengan tujuan khusus	
13.	3 Juni 2025	Konsul Perbaikan	• ACC maju seminar hasil	

LEMBAR KONSUL
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
T.A 2024/2025

Nama : Shindi Widya Lastri

Nim : P05120321090

Judul Skripsi : Pengaruh *Auriculotherapy* Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurussan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pembimbing II : Ns. Dwi Wulandari, S.Kep., MAN

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf
1	12 Agustus 2024	Konsul Judul	• Cari masalah terkait penelitian yang diminati • Alasan mengenai pengambilan judul.	
2	14 Agustus 2024	Konsul Judul	• Perbanyak referensi terkait judul yang diminati • Lakukan studi lapangan.	
3	17 Agustus 2024	Konsul Judul	• ACC Judul • Lanjutkan ke Bab 1 • Cari sumber yang relavan.	
4	30 Agustus 2024	Konsul Bab I	• Perhatikan isi Bab 1 • Perbaikin penulisan • Perbanyak sumber materi	
5	08 Oktober 2024	Konsul Perbaikan Bab I	• Perbaiki penulisan • Tambahkan teori yang mendukung • Tambah data	
6	15 Oktober 2024	Konsul Perbaikan Bab I, Konsul Bab II, Bab III dan Bab IV	• Sistematika penulisan • Kerangka teori ditambahkan lagi • Variabel perancu diperbaiki • Perhatikan tulisan • Tambahkan Materi Bab II • Perbaiki definisi	

			operasional • Perbaiki rumus perhitungan sampel • Perhatikan isi bab IV	
7	21 November 2024	Konsul Perbaikan Bab II, Bab III, dan Bab IV	• Tambah materi bab II • Perhatikan tulisan • Lanjut Bab IV	
8	29 November 2024	Konsul Bab I, II, III dan IV	• ACC Proposal	
9.	17 April 2025	Konsul Bab V	• Konsultasi hasil kuisioner penelitian • Belajar SPSS • Penyusunan sesuaikan dengan tujuan khusus	
10.	19 Mei 2025	Konsul Bab V	• Konsultasi Bab V sesuaikan dengan tujuan khusus • Perbaiki pembacaan hasil interpretasi	
11.	21 Mei 2025	Konsul Bab VI dan VII	• Konsultasi Bab VI dan VII • Isi kesimpulan dan saran sesuaikan dengan tujuan khusus	
12.	2 Juni 2025	Konsul Bab VII	• Konsultasi Bab VII • Isi kesimpulan dan saran sesuaikan dengan tujuan khusus	
13.	3 Juni 2025	Konsul Perbaikan	• ACC maju seminar hasil	