

pemantauan, serta intervensi terhadap pasien hipertensi, termasuk dalam pelaksanaan penelitian ini.

2. Karakteristik subyek penelitian

Karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, perkawinan, pekerjaan, faktor keturunan, lama menderita hipertensi dalam bentuk tabel sebagai berikut:

a. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia

Menurut WHO (2025) klasifikasi usia yang banyak digunakan dalam bidang kesehatan meliputi kelompok remaja (*adolescents*) usia 10–19 tahun, dewasa (*adults*) usia 20–59 tahun, lanjut usia penduduk berusia 60 tahun ke atas (*older persons* atau *older adults*).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Usia	f	(%)
Dewasa (<i>adults</i>) usia 20–59 tahun	9	45%
Lanjut Usia (≥ 60 Tahun)	11	55%
n	20	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 20 subyek penelitian, sebagian besar berada pada kelompok usia Lanjut Usia (≥ 60 tahun), yaitu sebanyak 11 orang.

b. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Jenis Kelamin	f	(%)
Laki-Laki	10	50
Perempuan	10	50
n	20	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah subyek penelitian laki-laki dan perempuan sama, yaitu masing-masing sebanyak 10 orang.

c. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan pendidikan

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun (2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar meliputi Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. Pendidikan menengah meliputi Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), atau sederajat. Pendidikan tinggi meliputi program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor.

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Pendidikan	f	(%)
Dasar	14	70%
Menengah	5	25%
Tinggi	1	5%
n	20	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat pendidikan dasar, yaitu sebanyak 14 orang (70%).

- d. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan status perkawinan

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Perkawinan	f	(%)
Menikah	19	95
Belum Menikah	1	5
n	20	100,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa didapatkan sebagian besar memiliki status perkawinan menikah, yaitu sebanyak 19 orang (95%).

- e. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan pekerjaan

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Pekerjaan	f	(%)
Bekerja	14	70
Tidak Bekerja	6	30
n	20	100,0

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar bekerja, yaitu sebanyak 14 orang (70%).

- f. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan faktor keturunan

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Faktor Keturunan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Faktor Keturunan	f	(%)
Ya	11	55
Tidak	9	45
n	20	100,0

Tabel 8, menunjukkan sebagian besar subyek penelitian memiliki riwayat keturunan hipertensi, yaitu sebanyak 11 orang (55%).

- g. Karakteristik subyek penelitian berdasarkan lama menderita hipertensi

Tabel 9

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi
Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Lama Menderita Hipertensi	f	(%)
<6 bulan	3	15
≥6 bulan	17	85
n	20	100,0

Tabel 9, menunjukkan sebagian besar telah menderita hipertensi selama ≥ 6 bulan, yaitu sebanyak 17 orang (85%).

3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Hasil pengamatan terhadap pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026, diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale (PSS)-10* untuk menilai tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 10

Skor Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Kode Subyek Penelitian	Total Skor	
	Pretest	Post test
SP1	23	20
SP2	18	13
SP3	23	17
SP4	16	18
SP5	20	13
SP6	21	21
SP7	28	18
SP8	23	18
SP9	23	23
SP10	19	21
SP11	18	21
SP12	27	19
SP13	20	18
SP14	21	19
SP15	29	16
SP16	22	20
SP17	27	21
SP18	24	18
SP19	20	16
SP20	21	17

Hasil *pretest* dan *posttest* pada subyek penelitian yang diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, skor tingkat stres tertinggi adalah 29 dan skor terendah adalah 18. Setelah diberikan intervensi, skor tertinggi adalah 23 dan skor terendah 13.

4. Hasil analisis data pengaruh afirmasi positif berlandaskan tri kaya parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi

Analisis data pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Data yang dianalisis meliputi tingkat stres subyek penelitian sebelum diberikan intervensi (*pretest*) dan sesudah diberikan intervensi (*posttest*).

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

- a. Tingkat stres pada subyek penelitian sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha

Tabel 11

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Tingkat Stres	Pre test	
	f	(%)
Ringan	0	0
Sedang	16	80
Berat	4	20
n	20	100,0

Tabel 11, hasil penelitian pada 20 subyek penelitian, sebagian besar pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha berada pada kategori stres sedang berdasarkan skor hasil pengukuran menggunakan instrumen PSS-10, yaitu sebanyak 16 orang (80%).

- b. Tingkat stres pada subyek penelitian setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha

Tabel 12

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Subyek Penelitian Setelah Diberikan Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Tingkat Stres	Post test	
	f	(%)
Ringan	2	10
Sedang	18	90
Berat	0	0
n	20	100,0

Tabel 12, menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 18 orang (90%).

- c. Uji hipotesis pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas sebagai bagian dari prosedur analisis statistik untuk mengetahui apakah data tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 subyek penelitian.

Tabel 13

Hasil Uji Normalitas Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

VARIABEL	Shapiro-Wilk	
	Jumlah	Sig.
<i>Pre Test</i>	20	.434
<i>Post Test</i>	20	.303

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada 20 subyek penelitian diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) *pre test* sebesar 0,434 dan *post test* sebesar 0,303. Kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data *pre test* dan *post test* dinyatakan berdistribusi normal.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat. Jenis hipotesis yang digunakan adalah hipotesis komparatif berpasangan, karena penelitian membandingkan

tingkat stres sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi pada kelompok yang sama. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis bivariat menggunakan uji parametrik yaitu *Paired Sample t-test*. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% atau $\alpha = 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Arah uji yang digunakan adalah uji satu arah (*1-tailed*), karena penelitian telah menentukan arah pengaruh yaitu penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi.

Tabel 14

Hasil Analisis Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Uji *Paired Sample t-test*

	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Selisih mean</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
Total skor <i>pretest</i>	22.15	3.514	3.650	3.856	.001
Total skor <i>posttest</i>	18.50	2.724			

Hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar 22,15 dan sesudah intervensi sebesar 18,50, nilai *t* sebesar 3,856 dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 atau $p < 0,05$, hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha mampu menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi.

B. Pembahasan

1. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha sebagian besar berada pada kategori stres berat sebanyak 4 orang (20%) dan kategori stres sedang sebanyak 16 orang (80%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Yudiatma, Pranata dan Handoyo (2024) mengenai kombinasi latihan dumbbell dan terapi afirmasi diri positif terhadap tekanan darah dan tingkat stres klien dengan hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi mengalami tingkat stres pada kategori sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi fisik dan psikologis. Penelitian tersebut menemukan bahwa stres yang dialami pasien hipertensi dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis sehingga diperlukan upaya untuk membantu mengontrol stres pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasna, Melianingsih dan Sugiyanto (2023) mengenai stres mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi di puskesmas garuda kota bandung menunjukkan sebagian besar tingkat stres berada pada kategori sedang dan berat. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Mayliyan dan Budiarto (2022) mengenai pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan napza yang menunjukkan sebagian besar subyek penelitian berada pada kategori stres normal hingga ringan sebelum intervensi. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh

Susanti et al (2023) mengenai pengaruh manajemen afirmasi terhadap tingkat stress pada pasien chronic kidney disease menjalani hemodialisa menunjukkan bahwa sebagian besar sebelum dilakukan terapi afirmasi tingkat stres berada dalam kategori ringan hingga sedang.

Implikasi dari hasil penelitian ini, sebelum diberikan afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha sebagian besar pasien hipertensi mengalami stres kategori sedang hingga berat menunjukkan bahwa pasien hipertensi masih mengalami kesulitan dalam mengontrol pikiran negatif, kecemasan, dan tekanan hidup sehari-hari yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan. Hal tersebut dapat memengaruhi kondisi tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan pasien apabila tidak ditangani dengan baik. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis pada pasien hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis untuk mengontrol tekanan darah, tetapi juga perlu disertai dengan penanganan psikologis untuk membantu mengontrol tingkat stres pasien. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu pasien mengelola stres secara lebih optimal, salah satunya melalui pemberian afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha. Intervensi tersebut dapat membantu pasien membentuk pola pikir positif, mengurangi kecemasan dan tekanan pikiran, meningkatkan ketenangan diri, serta membantu pengendalian emosional sehingga diharapkan dapat mendukung pengontrolan tekanan darah dan meningkatkan kondisi kesehatan pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

2. Tingkat stres pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha sebagian besar berada pada kategori stres sedang sebanyak 18 orang (90%), kategori stres ringan sebanyak 2 orang (10%) dan tidak terdapat subyek penelitian dengan kategori stres berat. Setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha sebagian subyek penelitian mengalami penurunan tingkat stres, namun masih berada pada kategori stres sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Candra, Sumirta dan Mustika (2021) mengenai *Effect of Self-Hypnosis Therapy with Positive Self-Talk on Stress Levels of COVID-19 Mutual Cooperation Task Force* dalam penelitiannya menunjukkan penurunan tingkat stres pada sebagian besar subyek penelitian menjadi kategori ringan sedang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nazra, Arman, dan Siokal (2025) mengenai efektivitas pemberian afirmasi positif pada mahasiswa keperawatan yang mengalami stres akademik setelah dilakukan afirmasi positif sebanyak 8 orang (47,1%) mengalami stres akademik sedang dan sebanyak 9 orang (52,9%) mengalami stres akademik ringan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar setelah dilakukan terapi afirmasi positif, tingkat stres berada dalam kategori normal hingga ringan, 70% dengan normal dan 30 % stress ringan. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Mayliyan dan Budiarto (2022)

menunjukkan setelah dilakukan terapi afirmasi positif, tingkat stres dalam kategori normal dengan rata-rata skor tingkat stres 9,00.

Implikasi dari hasil penelitian ini, tingkat stres pada pasien hipertensi sesudah diberikan afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Penurunan tingkat stres tersebut menunjukkan bahwa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat membantu pasien menjadi lebih tenang, nyaman, dan mampu mengurangi tekanan psikologis yang dialami selama menderita hipertensi. Kondisi ini terjadi karena intervensi yang diberikan membantu pasien mengarahkan pikiran, ucapan, dan perilaku ke arah yang lebih positif.

Pada aspek *manacika*, pasien diarahkan untuk membangun pikiran yang baik dan positif sehingga dapat membantu mengurangi pikiran negatif, rasa khawatir, dan overthinking terhadap kondisi penyakit yang dialami. Pada aspek *wacika*, pasien diajak mengucapkan afirmasi atau kata-kata positif yang memberikan rasa tenang, meningkatkan semangat, serta membantu pasien lebih percaya diri dalam menghadapi kondisi kesehatannya. Sedangkan pada aspek *kayika*, pasien didorong untuk menerapkan perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengontrol emosi, menjaga pola hidup sehat, dan melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan fisik maupun psikologis.

Penerapan ketiga aspek Tri Kaya Parisudha tersebut membantu pasien mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil sehingga tingkat stres sesudah diberikan intervensi menjadi menurun. Selain itu, kondisi emosional yang lebih tenang juga dapat membantu pasien hipertensi mengurangi ketegangan yang dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah.

3. Pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar 22,15 dan sesudah intervensi sebesar 18,50. Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar 3,856 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) 0,001 atau $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti et al (2023) terdapat pengaruh manajemen afirmasi diri terhadap tingkat stres pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani terapi haemodialisa dengan nilai p value 0,000 (p value $< 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ningrum dan Tania (2026) hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh yang bermakna pada perilaku sebelum dan setelah diberikan audio afirmasi positif ASI eksklusif berbasis Tri Kaya Parisudha.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa respon pasien hipertensi terhadap pemberian afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha bervariasi, ditandai dengan adanya subyek penelitian yang mengalami penurunan, tetap, maupun peningkatan skor stres. Variasi respon tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang berbeda pada setiap individu. Meskipun demikian, afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terbukti membantu menurunkan tingkat stres pada sebagian besar subyek penelitian melalui pembentukan pola pikir yang lebih positif

dan adaptif. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu pengelolaan stres pada pasien hipertensi, dengan tetap mempertimbangkan karakteristik dan kondisi masing-masing individu.

Pada penelitian ini, afirmasi positif tidak hanya berfokus pada pengulangan kalimat positif, tetapi juga dipadukan dengan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha yang terdiri atas Manacika Parisudha (berpikir yang baik dan benar), Wacika Parisudha (berkata yang baik dan benar), dan Kayika Parisudha (berbuat yang baik dan benar). Menurut Suwindia dan Wati (2022) dalam buku Nilai-Nilai Kearifan Lokal dalam Pendidikan Agama Hindu, ketiga unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang mengarahkan individu untuk menyucikan pikiran, ucapan, dan tindakan sehingga tercipta keharmonisan dalam diri maupun dengan lingkungan sekitar. Ketika seseorang mampu mengendalikan pikirannya ke arah yang positif, menggunakan kata-kata yang baik terhadap diri sendiri, serta menerapkan perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari, maka akan terbentuk kondisi psikologis yang lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Penerapan Manacika Parisudha dalam intervensi afirmasi positif membantu subyek penelitian mengurangi pikiran negatif yang dapat memicu stres serta menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif dan optimis. Selanjutnya, Wacika Parisudha diwujudkan melalui pembiasaan mengucapkan kalimat afirmasi positif yang dapat meningkatkan motivasi, harapan, dan keyakinan diri dalam menghadapi kondisi penyakit hipertensi. Sementara itu, Kayika Parisudha mendorong subyek penelitian untuk menerapkan perilaku yang positif dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam mengelola emosi dan menghadapi

berbagai stresor yang muncul. Dengan demikian, afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga aspek verbal dan perilaku, sehingga memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam membantu individu mengembangkan mekanisme koping yang lebih baik sehingga tingkat stres mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.

C. Kelemahan penelitian

Pada penelitian ini tidak terdapat kelemahan yang berkaitan dengan instrumen, pengumpulan data dan analisis data. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yang memiliki keterbatasan berupa tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding.