

Pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual terhadap efikasi diri mahasiswa keperawatan anesthesiologi

Alfadillah Eka Rismawati^{1*}, Nia Handayani¹, Vita Purnamasari¹,
¹, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

INFO ARTIKEL

*Corresponding Author

Email:

alfadillahekarismawati@gmail.com

ABSTRAK

Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan kesehatan fisik maupun psikologis. Individu dalam menghadapi stres memiliki strategi yang berbeda-beda, strategi inilah yang disebut dengan strategi koping stres. Strategi koping stres yang tepat membantu individu tetap produktif meskipun sedang mengalami stres. Efikasi diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping stres dan efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pemberian pendidikan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual terhadap efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anesthesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan pre-experimental design one group pretest-posttest. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah media audio visual terkait strategi koping stress dan kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner baku General Self Efficacy. Sampel diambil menggunakan teknik random sampling. Pengaruh pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anesthesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta digambarkan melalui nilai sig. (2- tailed)/ p value. Nilai sig. (2- tailed) dalam penelitian ini dilihat melalui uji statistik non parametrik wilcoxon dan didapatkan nilai p-value sebesar 0.000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anesthesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Strategi Koping Stres

ABSTRACT

Prolonged stress can weaken physical and psychological health. Individuals in dealing with stress have different strategies, these strategies are called stress coping strategies. Appropriate stress coping strategies help individuals remain productive even when experiencing stress. Self-efficacy is one of the factors that influence stress coping strategies and self-efficacy can be improved through providing health education. This study aims to determine the effect of health education on stress coping strategies using audio-visual media on the self-efficacy of Anesthesiology Nursing students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta. This type of research is quantitative experimental research with a pre-experimental design, one group pretest-posttest. The instruments used in this research were audio visual media related to stress coping strategies and a modified questionnaire from the standard General Self Efficacy questionnaire. Samples were taken using random sampling technique. The influence of health education on stress coping strategies using audio-visual media on the level of self-efficacy of Anesthesiology Nursing students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta is described through the sig value. (2-tailed)/ p value. Sig value. (2-tailed) in this study was seen through the Wilcoxon non-parametric statistical test and a p-value of 0.000 was obtained, so it can be concluded that there is a difference between the self-efficacy of Anesthesiology Nursing students at 'Aisyiyah Yogyakarta University before and after being given health education.

Keywords : Self-Efficacy, Stress Coping Strategies.

PENDAHULUAN

merupakan individu yang berada pada proses remaja akhir sehingga memiliki risiko besar mengalami stres¹. Stres merupakan suatu respon yang ditunjukkan individu ketika menghadapi peristiwa yang membuat dirinya merasa terancam². Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan kesehatan fisik maupun psikologis individu. Stres yang muncul dan tidak terkelola dengan baik dapat memberikan dampak buruk bagi fisik, emosional, kognitif dan interpersonal³. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya⁴ menjelaskan bahwa respon fisiologis yang muncul akibat stres yaitu meningkatnya frekuensi nadi dan tekanan darah, timbulnya

masalah pada system pencernaan, wajah berkerut dan bibir bergetar. Respon kognitif dan afektif yang dapat terjadi antara lain sulit untuk fokus, cemas dan lebih mudah marah.

Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 19 juta penduduk yang berusia di atas 15 tahun memiliki masalah mental dan lebih dari 12 juta penduduk yang berada pada usia 15 tahun ke atas mengalami depresi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, didapatkan bahwa data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang dan sebanyak 47,7% pelaku bunuh diri berada pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif⁵. Permasalahan kesehatan mental di Indonesia menjadi permasalahan serius yang harus segera ditangani. Upaya dalam menangani masalah kesehatan jiwa di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang No 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa. Upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif terhadap kesehatan mental di Indonesia sampai saat ini juga masih terus dilakukan⁶.

Individu ketika sedang tertekan akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan mencari strategi yang tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapinya¹. Strategi yang dilakukan individu dalam menghadapi stres tentunya berbeda-beda dan strategi inilah yang disebut dengan strategi koping stres⁷. Strategi koping stres yang tepat akan membantu individu tetap produktif meskipun sedang berada dalam keadaan stres⁸. Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping stres adalah keyakinan dan pandangan-pandangan positif terhadap kemampuan yang dimiliki atau yang biasa disebut dengan efikasi diri⁹.

Resnick's self-efficacy theory mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh besar terhadap keefektifan strategi koping stres, selain itu efikasi diri juga memiliki peran penting dalam memicu perubahan perilaku manusia¹⁰. Peningkatan efikasi diri merupakan point penting dalam upaya untuk menurunkan stres dan membentuk strategi koping yang efektif¹¹. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang erat dengan penggunaan koping yang efektif.

Efikasi diri sudah ada dan tertanam dalam diri manusia, namun perlu suatu proses berpikir atau proses kognitif untuk mengaktifkan efikasi diri sehingga efikasi diri sangat bergantung kepada apa yang sudah individu tersebut pelajari¹². Upaya peningkatan efikasi diri dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan¹³. Pendidikan kesehatan akan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan audiens, peningkatan pengetahuan audiens ini akan diiringi dengan peningkatan efikasi diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu dimana terdapat perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan¹⁴. Media menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam pendidikan kesehatan¹⁵. Penggunaan media yang tepat dan menarik akan memudahkan audience menerima informasi, sehingga audience akan mengadopsi perilaku positif dari pendidikan kesehatan yang disampaikan¹⁶. Media audio visual merupakan jenis media yang didalamnya terdapat unsur suara dan unsur gambar sehingga membantu menyajikan sebuah konsep secara nyata dan audiens lebih mudah untuk memahami pesan yang disampaikan¹⁷.

Penulis melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan cara wawancara kepada 10 mahasiswa terkait dengan penyebab stres, gejala stres dan strategi untuk mengatasi stres yang dialami. Pada wawancara ini didapatkan hasil bahwa 10 mahasiswa mengalami stres karena penyebab yang hampir sama yaitu banyaknya tugas kuliah dengan berbagai tingkat kesulitan, jadwal perkuliahan yang padat, teman satu kelompok yang tidak bisa diajak bekerja sama dan jadwal kegiatan organisasi yang padat sehingga mahasiswa kesulitan untuk mengatur waktu. Gejala stres yang dialami mahasiswa juga bermacam-macam, seperti perubahan suasana hati, pusing, mual dan kehilangan nafsu makan. Strategi koping stres yang digunakan juga berbeda-beda, seperti menangis sampai lelah kemudian tidur, bercerita kepada teman, melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti jalan-jalan ke mall dan ada juga yang memilih untuk diam dan memendam masalahnya sendiri karena merasa tidak percaya dengan orang lain. Selain itu 6 dari 10 mahasiswa juga mengungkapkan bahwa dirinya terkadang merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Masalah yang dapat dirumuskan sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan diatas adalah "bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anestesiologi?"

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Angkatan 2022 yang berjumlah 124 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik probability sampling dengan simple random sampling dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 56 mahasiswa. Jenis data pada penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh

langsung oleh peneliti dari responden. Alat pengambilan data pada penelitian ini menggunakan audio visual dan kuesioner GSE (General Self Efficacy) yang telah dimodifikasi dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan pearson product moment dengan hasil seluruh item kuesioner dinyatakan valid, kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan alpha cronbach dan kuesioner dinyatakan reliabel dengan nilai alpha cronbach sebesar 0,84. Responden akan diminta untuk mengisi informed consent (lembar persetujuan) lalu dilanjutkan dengan pengisian pernyataan pada lembar kuesioner. Setelah responden mengisi kuesioner yang pertama (pretest), responden akan diberikan audio visual terkait strategi koping stres untuk dilihat dan dipahami, audio visual yang diberikan berisikan penjelasan terkait strategi koping stres dan juga mempraktikkan salah satu strategi koping stres yaitu self care berupa butterfly hug. Saat audio visual menampilkan tutorial melakukan butterfly hug responden akan diarahkan untuk mengikuti gerakan butterfly hug sampai selesai, selanjutnya responden akan diminta untuk mengisi kuesioner posttest. Data penelitian yang diperoleh kemudian akan dianalisa menggunakan uji statistik non parametrik wilcoxon dan akan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Data Demografi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	18	32,1
	Perempuan	38	67,9
2.	Usia		
	≤18 tahun (remaja)	9	16,1
	≥ 19 tahun (dewasa)	47	83,9
3.	Tempat tinggal		
	Bersama orang tua	5	8,9
	Indekos	51	91,1
Total		56	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan tempat tinggal. Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 responden (67,9 %) dan sebanyak 18 responden (32,1 %) berjenis kelamin laki-laki. Karakteristik responden berdasarkan usia juga dapat dilihat dalam tabel 4.1 yang menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar responden berada pada golongan dewasa (≥ 19 tahun) sebanyak 47 responden (83,9 %). Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal dan didapatkan hasil bahwa dari 56 responden sebanyak 51 responden (91,1 %) bertempat tinggal di indekos.

Tabel 2. Tingkat Efikasi Diri Sebelum Diberi Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat efikasi diri	Pretest	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	1	1,8
2.	Sedang	27	48,2
3.	tinggi	28	50
Total		56	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2. menunjukkan hasil *pretest* efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anesthesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan didapatkan hasil bahwa dari 56 responden terdapat sebanyak 1 responden (1,8 %) memiliki efikasi diri rendah, sebanyak 27 responden (48,2 %) memiliki efikasi diri sedang dan sebanyak 28 responden (50 %) memiliki efikasi diri tinggi.

Tabel 3. Tingkat Efikasi Diri Setelah Diberi Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat efikasi diri	Posttest	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	0	0
2.	Sedang	17	30,4
3.	tinggi	39	69,6
Total		56	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3. menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami peningkatan, hal ini dibuktikan dengan dari 56 responden didapatkan sebanyak 0 responden (0 %) responden dengan efikasi diri yang rendah berkurang dari yang sebelumnya terdapat 1 responden (1,8 %), sebanyak 17 responden (30,4 %) memiliki efikasi diri sedang berkurang dari yang sebelumnya sebanyak 27 responden (48,2 %) dan sebanyak 39 responden (69,6%) memiliki efikasi diri tinggi meningkat dari yang sebelumnya sebanyak 28 responden (50 %).

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Strategi Koping Stres Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Parameter	N	Std. deviation	P-value
Pretest	56	3,979	0,000
Posttest	56	3,692	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4. menunjukkan pengaruh pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang digambarkan melalui nilai sig. (2- tailed)/ *p value*. Nilai sig. (2- tailed) dalam penelitian ini dilihat melalui uji statistik non parametrik *wilcoxon* dan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.000. Hasil nilai *p-value* jika dibandingkan dengan taraf signifikasi 5 % (0,05), maka didapatkan hasil *p-value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual.

PEMBAHASAN

Individu saat berada pada dewasa muda akan menjalani tahap menjadi seorang mahasiswa⁴. Mahasiswa berisiko mengalami permasalahan kesehatan akibat tanggung jawab dan tuntutan akademik yang harus dijalaninya. Permasalahan yang dialami akan berakibat pada gangguan suasana hati, konsentrasi dan prestasi mahasiswa, oleh karena itu mahasiswa memerlukan sebuah strategi koping yang dapat digunakan saat dirinya merasa stres atau tertekan¹⁸. Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping stres adalah proses kognitif. Proses kognitif akan meningkatkan ketrampilan koping individu sehingga mampu menggunakan koping adaptif dan efikasi diri merupakan salah satu bagian dari proses kognitif¹⁹.

Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengelola dan menjalankan tugas¹². Pada penelitian ini tingkat efikasi diri dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil pretest efikasi diri mahasiswa D4 Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tabel 2 didapatkan hasil bahwa masih terdapat sebanyak 27 responden (48,2 %) memiliki efikasi diri sedang dan sebanyak 1 responden (1,2 %) memiliki efikasi diri rendah. Tingkat efikasi diri sedang merupakan tingkatan efikasi diri Ketika individu selalu merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan suatu hal, namun saat individu tersebut menghadapi hambatan ia akan ragu-ragu dalam menyelesaikan tanggung jawabnya²⁰. Melihat sisi negatif yang dirasakan oleh individu dengan tingkat efikasi diri sedang, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terhadap strategi koping stres. Efikasi diri pada mahasiswa dapat ditingkatkan dengan pemberian pendidikan kesehatan²¹.

Responden diberikan pendidikan kesehatan tentang strategi koping stres menggunakan media audio visual setelah mengisi kuesioner *pretest*. Pemberian pendidikan kesehatan tentang strategi koping stres bertujuan untuk memberikan gambaran dan motivasi kepada responden mengenai manfaat dari penggunaan strategi koping stres yang tepat, bentuk-bentuk dari strategi koping stres sekaligus memberikan contoh dari strategi koping stres. Koping stres didefinisikan sebagai suatu proses pemulihan dari gejala-gejala yang

muncul akibat stres⁷. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan penyampaian informasi yang akurat dengan tujuan meningkatkan kemampuan dalam mencegah kesehatan. Pendidikan kesehatan yang telah diberikan diharapkan mampu mempengaruhi perilaku atau sikap serta merangsang usaha responden untuk melaksanakan upaya kesehatan²². Pada tabel 3. menunjukkan bahwa hasil *posttest* memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pretest*. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muyassaroh *et al.*²³ bahwa terdapat perbedaan nilai *posttest* yang lebih tinggi disbanding dengan nilai *pretest*. Semakin sering individu mendapatkan informasi terkait strategi koping stres maka akan semakin banyak pula pengetahuan dan pemahaman tentang koping stres yang dimiliki. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam keyakinan individu saat menerapkan apa yang disampaikan, hal ini dikarenakan pendidikan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan responden, hal ini kemudian akan meningkatkan keyakinan diri individu dalam menerapkan apa yang telah diterima dalam pendidikan kesehatan²⁴.

Tabel 4. menunjukkan hasil analisis bivariat statistik non parametrik *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Rasman et al.*²⁵ bahwa terdapat perbedaan tingkat efikasi diri Ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Camplong sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pertolongan pertama tersedak dengan media audio visual. Keberhasilan pendidikan kesehatan yang telah dilaksanakan tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya media yang digunakan¹⁵. Penggunaan media yang tepat dan menarik akan memudahkan audience menerima informasi sehingga *audience* akan mempraktikkan perilaku baik yang diperoleh dari pendidikan Kesehatan¹⁶. Media audio visual melibatkan semua alat indra terutama indra pendengaran dan penglihatan. Pendidikan kesehatan dengan media audio visual dianggap lebih efektif dibandingkan media lainnya, hal ini karena media audio visual menggambarkan informasi yang disampaikan secara lebih nyata sehingga mudah untuk diingat dan dipahami²⁶. Pradesh & Thakur²⁷ menjelaskan bahwa pembelajaran menggunakan media audio visual yang disertai dengan contoh atau demonstrasi akan lebih mudah diterima karena dapat ditonton ulang. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista²⁸ yang menyatakan adanya pengaruh psikoedukasi media video terhadap self-efficacy pasien tuberculosi. Tindakan yang dilakukan oleh peneliti kepada responden sesuai dengan proses efikasi diri dalam teori Bandura²⁵, yaitu :

- a. Proses kognitif : setelah responden diberikan Pendidikan Kesehatan maka responden akan mendapatkan informasi terkait strategi koping stres. Audio visual yang ditampilkan dianggap sebagai rangsangan yang diterima oleh reseptor saraf sensoris, kemudian rangsangan akan diteruskan ke otak. Otak yang menerima stimulus akan mendapatkan penguatan kemudian menjadi pengetahuan baru. Ketika dikemudian hari ada kejadian yang sama, responden akan berfikir, kemudian mampu berperilaku sesuai dengan keyakinan yang dibentuk ketika selesai menonton video.
- b. Proses motivasi : pada tahap ini peneliti mengajak responden untuk berfikir bahwa responden mampu dengan baik menerapkan strategi koping stres yang telah disampaikan.
- c. Proses afektif : pada proses afektif ini responden diberikan beberapa contoh strategi koping stres sehingga saat responden mengalami stres, responden akan merasa yakin bahwa dirinya mampu mengelola stres yang dirasakan.
- d. Proses seleksi : Pada tahap ini responden diminta menyeleksi strategi koping stres yang dapat mereka gunakan. Pada tahap ini keyakinan terhadap kemampuan diri responden (efikasi diri) dalam melakukan tindakan sudah terbentuk.

KESIMPULAN

Hasil uji statistic non parametrik wilcoxon pada penelitian ini menunjukkan nilai sig.(2-tailed) 0.000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan strategi koping stres menggunakan media audio visual

REFERENSI

1. Suardiantari LN, Rustika IM. Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *J Psikol Udayana*. 2019;6(3):99-110.
2. Situmorang GCI, Desiningrum DR. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *J EMPATI*. 2020;7(3):1112-8.
3. Sejati DS, Nugroho AFB, Sekaresti DN. Students 'Coping Stress During Pandemic Covid-19: Coping Stress Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid - 19. *Proceding Inter-Islamic Univ Conf Psychol*

- [Internet]. 2021;1(1):2. Available from: <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/603>
4. Prasetya AS, Dewi AR, Aprilia R, Bhakti SP. Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Story Telling Dan Terapi Musik. *J Kesehat Panca Bhakti Lampung*. 2023;11(2):106–16.
 5. Rokom. Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. 2021.
 6. Rokom. Targetkan Indonesia Sehat Jiwa, Kemenkes Fokus pada Upaya Pencegahan [Internet]. 2019. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20191009/0932024/targetkan-indonesia-sehat-jiwa-kemenkes-fokus-upaya-pencegahan/>
 7. Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam*. 2019;2(2):37.
 8. Ihsan FM, Sulistyowati M, Qomaruddin MB, Nafiatius SD, Nurmala I. Strategi Koping Fokus Emosi Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2022;18(4).
 9. Yati S. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Koping Pada Pasien Skizofrenia Di Kota Sungai Penuh Tahun 2017. *Indones J Heal Sci*. 2018;2(1):26.
 10. Smith MJ, Liehr P. *Middle Range Theory for Nursing*. 4th ed. Springer; 2018. 506 p.
 11. Zhao FF, Lei XL, He W, Gu YH, Li DW. The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *Int J Nurs Pract*. 2015;21(4):401–9.
 12. Abdullah SM. Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*. 2019;18(1):85.
 13. Potter PA, Perry AG, Hall A, Stockert PA. *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. 9th ed. St. Louis, Mo. : Mosby Elsevier; 2017.
 14. Heri H, Linda S, Selviana S, Mawardi M. Media Booklet Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Dan Self Efficacy Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2020;6(3):97.
 15. Safitri LE, Agustikawati N, Adekayanti P. Peningkatan Pemahaman Mahasiswa Terhadap Pembuatan Media Promosi Kesehatan. *J Pengabdian Ilmu Kesehat*. 2022;2(2):22–7.
 16. Andayani SA, Khotimah H, Desy S, Trilianto AE, Razaq H. Efektivitas Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Keaktifan Lansia ke Posyandu Lansia. *J Keperawatan Prof*. 2019;7(2):85–95.
 17. Alini, Indrawati. Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual dan Leaflet Tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Tahun 2018. *J Ners*. 2018;2(2):1–9.
 18. Septyari NM, Adiputra IMS, Devhy NLP. Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2022;11(1):14.
 19. Rohmah A, Azzahrah F. Strategi Coping Nilai Akademik Pada Mahasiswa Salah Jurusan. *J Kaji Keislam Multi-Perspektif* [Internet]. 2021;1(2):9–25. Available from: <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i2.3714>
 20. Jaya KM, Meizarra E, Dewi P, Hidayat MN. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Seni Dan Desain Universitas Negeri Makassar. *PESHUM J Pendidikan, Sos dan Hum*. 2023;2(3):461–80.
 21. Remedina G, Palupi FH. Pengaruh Pengetahuan Dan Pendidikan Terhadap Self Efficacy Ibu Dalam Melakukan Baby Massage Dan Baby Gym Di Desa Madegondo Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. *J Ilmu Kebidanan dan Kesehat (Journal Midwifery Sci Heal*. 2021;12(2):08–13.
 22. Setiyadi A, Sugiharni C, Wijaya S, Bogor H, Letjend J, Adjie I, et al. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pre Hospital Stroke Terhadap Pengetahuan Dan Self-Efficacy Masyarakat. *J Ilm Wijaya* [Internet]. 2022;14(2):1–10. Available from: www.jurnalwijaya.com;
 23. Muyassaroh Y, Octavianingrum DA, Ayuningtiyas. The effect of lactation management module on self efficacy and breastfeeding success. *J Darul Azhar*. 2020;8(1):129–37.
 24. Ummah F, Sari RIK, Turlina L, Sholehah N. The Effect Of Health Education Using The Snow Balling Method Against Breastfeeding Self Efficacy In Primigravida. *J Midpro*. 2020;12(1):77.
 25. Rasman R, Setioputro B, Yunanto RA. Pengaruh pendidikan kesehatan pertolongan pertama tersedak pada balita Dengan media audio visual terhadap self efficacy ibu balita. *J Ners* [Internet]. 2022;6(37):31–9. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/3794>
 26. Diana, Septianingsih N, Pangestu JF. Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Stunting Melalui Media Video Dan Leaflet Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *J Kebidanan Khatulistiwa*. 2020;6(1):7.
27. Pradesh H, Thakur M. Quasi experimental study to assess effectiveness of video teaching programme on knowledge regarding prevention and first aid management of selected home accidents among mothers of under five children residing in selected villages of District . *Int J Adv Res Ideas Innov Technol*. 2019;5(3):1948-51.
 28. Arista R. Pengaruh Psikoedukasi Media Video Terhadap Tingkat Kecemasan dan Self Efficacy Pasien Tuberkulosis Dalam Menjalani Pengobatan di Poli Paru Center RSUD Cilacap. Universitas Airlangga; 2020.