

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres berasal dari bahasa latin “Singere” yang artinya “Keras”. Stres adalah proses psikologi yang tidak menyenangkan berupa tanggapan terhadap lingkungan (Robbins,2015). Stres adalah suatu kondisi dimana terjadi perbedaan antara harapan yang diinginkan dengan realita yang dihadapi yang dapat menimbulkan ketegangan, ketegangan ini akan berpengaruh pada emosi, proses berfikir dan kondisi individu (Sudarya,2014). Stres terjadi ketika mengalami peristiwa yang dirasakan dapat membahayakan, sehingga seseorang akan menimbulkan reaksi baik secara fisik maupun psikologis (Nursalam,2013).

Stres yang dialami setiap orang tidak mengenal jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, Orang dewasa, anak-anak, remaja ataupun lansia bisa saja mengalami Stres. Kondisi Stres terjadi apabila terdapat kesenjangan atau ketidak seimbangan antara kemampuan dan tuntutan yang dialaminoleh individu. Tuntutan adalah tekanan yang tidak diinginkan atau hal yang membuat seseorang merasa tidak senang. Tuntutan adalah suatu hal yang harus ditanggapi oleh seseorang yang berupa tindakan fisik ataupun psikologis.(Anggraeni 2012).

Stres merupakan bagian dari pengalaman hidup yang rumit dan kompleks. Stres dapat dilihat dari sumber datangnya Stres. Terdapat 3 unsur yang dapat mempengaruhi Stres yaitu peristiwa, orang, situasi atau keadaan yang menjadi sumber atau penyebab Stres, diri sendiri (orang yang mengalami Stres), dan hubungan antara orang yang mengalami Stres dengan penyebab terjadinya Stres. Sedangkan sumber Stres menurut Hardjana (2002) menggolongkan sumber Stres menjadi 4 yaitu: krisis, frustrasi, konflik, dan tekanan.

2.1.2 Jenis Stres

Terdapat 2 jenis Stres menurut Chusna (2016) yaitu:

1. EuStres adalah respon terhadap Stres yang bersifat positif, sehat, dan konstruktif (bersifat membangun). EuStres merupakan Stres yang mendorong dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi melewati hambatan atau masalah dan meningkatkan performa. EuStres akan memicu keinginan yang tinggi dan memiliki dampak yang positif, mampu memberikan motivasi dalam perkembangan mental dan jiwa individu. (Chun & Time, 2016)
2. Distres adalah respon terhadap Stres yang tidak sehat, negative dan bersifat destruktif (merusak). DiStres akan memberikan dampak yang negative pada diri, dapat membebani tubuh dan akan menyebabkan masalah fisik atau pun psikologis. Pada saat seseorang mengalami diStres mereka akan cenderung bersifat berlebihan, bingung dan performa akan menurun.

2.1.3 Gejala Stres

Gejala Stres menurut Hardjana (2002)

1. Gejala fisik

Gejala fisik yang sering kali dirasakan individu pada saat Stres meliputi, Sakit Kepala, Pusing, sulit tidur, perubahan pola dan kualitas tidur, mengalami gangguan pencernaan seperti diare, sembelit, radang usus, gangguan makan, tidak selera makan, serta kehilangan fokus dalam mengerjakan sesuatu, bahkan bisa menyebabkan penyakit yang parah seperti serangan jantung dan hipertensi.

2. Gejala Emosional

Gejala emosional meliputi: cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood yang sering berubah secara cepat, sensitive mudah marah, cepat tersinggung, dan sering merasa tidak memiliki harapan lagi.

3. Gejala Kognitif

Gejala kognitif meliputi: kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, daya ingat yang menurun, pikiran kacau, produktifitas menurun, mutu kerja rendah, sering melamun, dan sering melakukan kesalahan.

2.1.4 Tahapan Stres

Menurut (ardhiyanti 2014), menyebutkan tahapan Stres sebagai berikut:

1. Stres tahap 1

Tahap yang ringan, biasanya ditandai dengan adanya perasaan-perasaan yang berlebihan seperti semangat kerja yang tinggi, penglihatan tajam tidak seperti biasanya, namun tanpa disadari dapat menghabiskan cadangan energy disertai rasa gugup yang berlebihan.

2. Stres tahap II

Di tahap ini individu mengalami keluhan-keluhan seperti merasa lelah pada saat bangun pagi merasa mudah lelah, jantung berdebar debar, frekuensi nadi meningkat tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

3. Stres tahap III

Pada tahap ini individu akan mengalami gejala yang semakin berat, meliputi: gangguan metabolisme tubuh, gangguan pencernaan (gastritis, diare), emosi yang meningkat, gangguan pola tidur, dan terganggunya kordinasi tubuh. Pada tahap ini individu harus segera berkonsultasi dengan medis agar dapat diberikan terapi.

4. Stres tahap IV

Pada tahap ke empat ini akan muncul tanda gejala seperti: merasa kesulitan dalam melakukan pekerjaan, seringkali mengalami mimpi buruk, overthingking, negativisme, konsentrasi dan daya ingat menurun, merasa takut serta cemas yang semakin meningkat yang tidak diketahui penyebabnya.

5. Stres Tahap V

Jika keadaan terus berlanjut, di tahap ini individu yang mengalami Stres akan mengalami gejala seperti: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidak mampuan menyelesaikan pekerjaan, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, serta mudah bingung dan panik.

6. Stres tahap VI

Di tahap ini seseorang akan mengalami serangan kecemasan yang tinggi sehingga membuat ingin mengakhiri hidup. Gejala-gejala yang dialami individu pada tahap ini yaitu jantung berdebar semakin kuat, sesak napas, seluruh tubuh bergetar, keringat bercucuran, badan lemas tidak ada tenaga untuk melakukan hal ringan, pingsan atau kolaps.

2.1.5 Tingkat Stres

Menurut Potter, P & Perry (2005) dalam I Made Afryan Susane (2017) membagi tingkat stres dengan kejadian sakit yang meliputi:

1. Stres Ringan

Stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Stresor ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulan gejala. Namun demikian Stresor ringan yang

banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit.

Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya Stresor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2010).

2. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, contoh perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, anak yang sakit, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi.

Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan (Psychology Foundation of Australia, 2010).

3. Stres Berat

Situasi kronik yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya kesulitan finansial yang berkepanjangan, perselisihan pernikahan terus menerus, penyakit fisik yang jangka panjang. Makin sering dan makin lama situasi stres makin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan.

Pada lingkup mahasiswa misalnya adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering Stresor menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2010)

2.1.6 Faktor-Faktor Stres

Faktor yang dapat menyebabkan Stres antara lain (santroks,2003):

1. Beban yang terlalu berat, Konflik, Dan Frustrasi

Beban pikiran yang terlalu berat dapat menyebabkan seseorang tidak memiliki harapan sehingga menyebabkan individu merasa kelelahan fisik ataupun emosional.

2. Faktor kepribadian

Seseorang memiliki tipe kepribadian yang berbeda-beda, individu yang cenderung memiliki perasaan kompetitif yang berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah akan menyebabkan Stresor yang tinggi.

3. Faktor Kognitif

Keadaan dimana individu mulai menilai dan menginterpretasi suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif digunakan untuk menggambarkan kejadian-kejadian hidup yang dialami individu sebagai sesuatu yang mengancam atau berbahaya dan keyakinan seseorang dalam menghadapi kondisi tersebut dengan efektif (Lazarus dan Folkman, 2006)

Sedangkan menurut Hardjana (Lidiawati, 2011) stres ditimbulkan oleh dua faktor, yaitu:

1. Faktor pribadi

- a) Intelektual, orang yang cenderung berfikir negatif dan pesimis, serta banyak keyakinan irasional lebih gampang stres berat daripada orang yang berfikir positif, optimis, dan berkeyakinan rasional.
- b) Motivasi, jika peristiwa yang mendatangkan stres itu mengancam cita-cita hidup, orang yang menghadapi peristiwa stres itu akan mengalami stres lebih berat.

c) Kepribadian, orang yang berharga diri rendah, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stres yang datang padanya.

2. Faktor situasi

a) Suatu hal peristiwa, orang dan keadaan yang mengandung tuntutan berat dan mendesak.

b) Hal tersebut berhubungan dengan perubahan hidup, seperti menyusun tugas akhir dalam sekolahnya, memulai masuk kerja, menikah, menjadi orang tua dengan kelahiran anak pertama, dan peristiwa lain yang terjadi terlalu cepat atau lambat.

c) Ketidakjelasan (ambiguity) dalam situasi, misalnya di tempat kerja fungsi tidak jelas, tugas kabur, ukuran penilaian kerja tidak ada

d) Tingkat diinginkan (desirability) suatu hal. Hal yang diinginkan kurang mendatangkan stres daripada hal yang tidak diinginkan.

e) Kemampuan orang untuk mengendalikan (controllability) hal yang membawa stres. Orang yang lebih mampu mengendalikan pada umumnya kurang terkena stres dari pada orang yang kurang mampu mengendalikan hal yang penuh stres.

2.1.7 Instrumen Pengukur Stres

Tingkat stres adalah hasil penelitian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkat stres dapat diukur menggunakan skala *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS 42) versi original dan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS 42) versi indonesia, Skala ini memiliki 3 dimensi dan 14 aitem, stres sendiri terdiri dari (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) di setiap subvariabelnya. *Depression Anxiety Scale 42* (DASS) terdiri dari 42 pertanyaan skala 0: tidak sesuai dengan pribadi saya sama sekali, atau tidak pernah. Skala 1: sesuai dengan pribadi saya sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang. Skala 2: sesuai dengan pribadi saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau lumayan sering dan skala 3: sangat sesuai dengan pribadi saya, atau sering sekali. Hasil ukur: tingkat stres pada instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Jumlah skor dari jumlah pernyataan item tersebut, memiliki makna: normal: 0- 14, ringan: 15-18, sedang: 19-25, berat: 26-33, sangat berat: >34 dengan skala ordinal (Darmawan, 2021).

Tabel 2.1 Instrumen penelitian DASS 42

(1,6,8,11,12,14,18,22,27,29,32,33,35,39)

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				

4.	Berada pada keadaan tegang				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam situasi namun bisa lega jika ada hal situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat dan banyak hal (seperti: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (Misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh				

	latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Sumber: (Darmawan, 2021).

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas, maupun akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut mahasiswa. Pada dasarnya makna dari mahasiswa tidak sesempit itu, Mendaftar sebagai mahasiswa diperguruan tinggi hanyalah persyaratan administratif. Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha artinya sangat, amat dan besar, sedangkan siswa artinya murid atau pelajar (Kurniawan, 2021).

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan mampu untuk bersaing dan mengharumkan nama bangsa. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk menyatukan dan mampu untuk menyampaikan pikirannya untuk memajukan bangsa. Mahasiswa dianggap sebagai kaum intelektual oleh masyarakat. Perpaduan antara kesadaran akan kepercayaan masyarakat terhadap Indonesia yang lebih baik dan kesempatan untuk menjadi intelektual yang dapat menjadi kekuatan besar dalam menjadikan Indonesia negara yang hebat. Selain itu, mahasiswa merupakan asset yang berharga dan juga harapan tinggi suatu bangsa karena mahasiswa merupakan penerus yang diharapkan memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa terutama dalam dunia Pendidikan.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Membuat Skripsi

Penyebab stres dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Rindang (2005) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain:

a. Faktor internal mahasiswa

1) Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

2) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

3) Intelligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat intelligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki intelligensi rendah, karena tingkat intelligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki intelligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

b. Faktor eksternal

- 1) Tuntutan pekerjaan/tugas akademik (skripsi), tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.
- 2) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.
- 3) Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.
- 4) Suku dan kebudayaan, setiap masyarakat yang tinggal di suatu daerah memiliki kebudayaan yang membedakan dengan daerah lain. Kebudayaan yang berbeda mampu membentuk kepribadian dalam masyarakat.

5) Status sosial ekonomi, orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

6) Strategi koping mahasiswa, strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

Beberapa pendapat tersebut dapat diperoleh kesimpulan, faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam membuat skripsi ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, kepribadian, intelegensi atau kognitif. Sedangkan faktor eksternal antara lain tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik, hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, suku dan kebudayaan, keluarga, dan status sosial ekonomi.

2.3 Konsep Skripsi

2.3.1 Pengertian Skripsi

Ketika sudah menempuh semester akhir mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi, skripsi merupakan proses pembelajaran untuk mengasah kemampuan mahasiswa untuk menganalisis suatu permasalahan dengan cara berpikir kritis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkatan akhir seringkali mengalami bermacam hambatan kala mengerjakan skripsi. (Hidayat, 2008) dalam (Carsita, 2019)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Skripsi berisi tentang penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang membahas sebuah fenomena tertentu sesuai kaidah atau aturan yang berlaku. Mahasiswa yang menempuh skripsi dituntut dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, namun pada kenyataannya banyak hambatan yang dialami sehingga mahasiswa mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsi (Da'awi dan Nisa, 2021).

2.3.2 Manfaat Skripsi

Menurut Rahyono dalam Madaniah (2020), penyusunan skripsi dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa mampu melakukan studi kepustakaan yang relevan dengan masalah yang diteliti, selain itu mahasiswa juga mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah serta sesuai dengan

bidangnya berdasarkan penelitian yang dilakukan sendiri. Dari tujuan tersebut dapat menilai mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan, dan sistematis secara terfokus untuk mengidentifikasi serta menyelesaikan masalah secara ilmiah sesuai dengan bidang yang diminati dilapangan.

2.3.3 Manfaat Penulisan Skripsi

Menurut Rahyono dalam Madaniah (2020), manfaat yang dapat diambil dalam penyusunan skripsi yaitu dapat digunakan untuk menyajikan berbagai temuan hasil dari penelitian-penelitian yang berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam berbagai bidang sesuai dengan hasil penelitiannya.



2.4 Jurnal Relevan

Tabel 2.2 Jurnal yang Relevan

Judul	Desain	Sampel Dan Teknik Sampling	Hasil
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa (Rosyad, 2019)	Peneliti menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan diskriptif karena hanya melihat gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.	Pengambilan sampel dengan cara sampel jenuh, dengan jumlah responden penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 27 mahasiswa ditahun akademik 2018/2019	Hasil penelitian; didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 62,97% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki. Hampir seluruh responden atau 96,30% berada pada masa remaja dan sisanya pada masa dewasa awal. Tingkat stres kategori normal sebanyak 59,3%, kategori stres ringan sebesar 18,8%, kategori sedang 11,1%, kategori berat 7,4%, dan sisanya dalam kategori sangat berat.
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 (Rahmah, 2022)	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional study	Sampel penelitian berjumlah 60 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner Perceived Stress Scale-10 dan kuesioner tidak baku yang dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kondisi fisik (p-value 0,008), perilaku (p-value 0,041), kognisi (p-value 0,047), emosional (p-value 0,001) dan lingkungan sosial (p-value 0,004) terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi selama pandemi covid-19. Sedangkan lingkungan fisik (p-value 0,135) tidak memiliki hubungan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi selama pandemi covid-19.

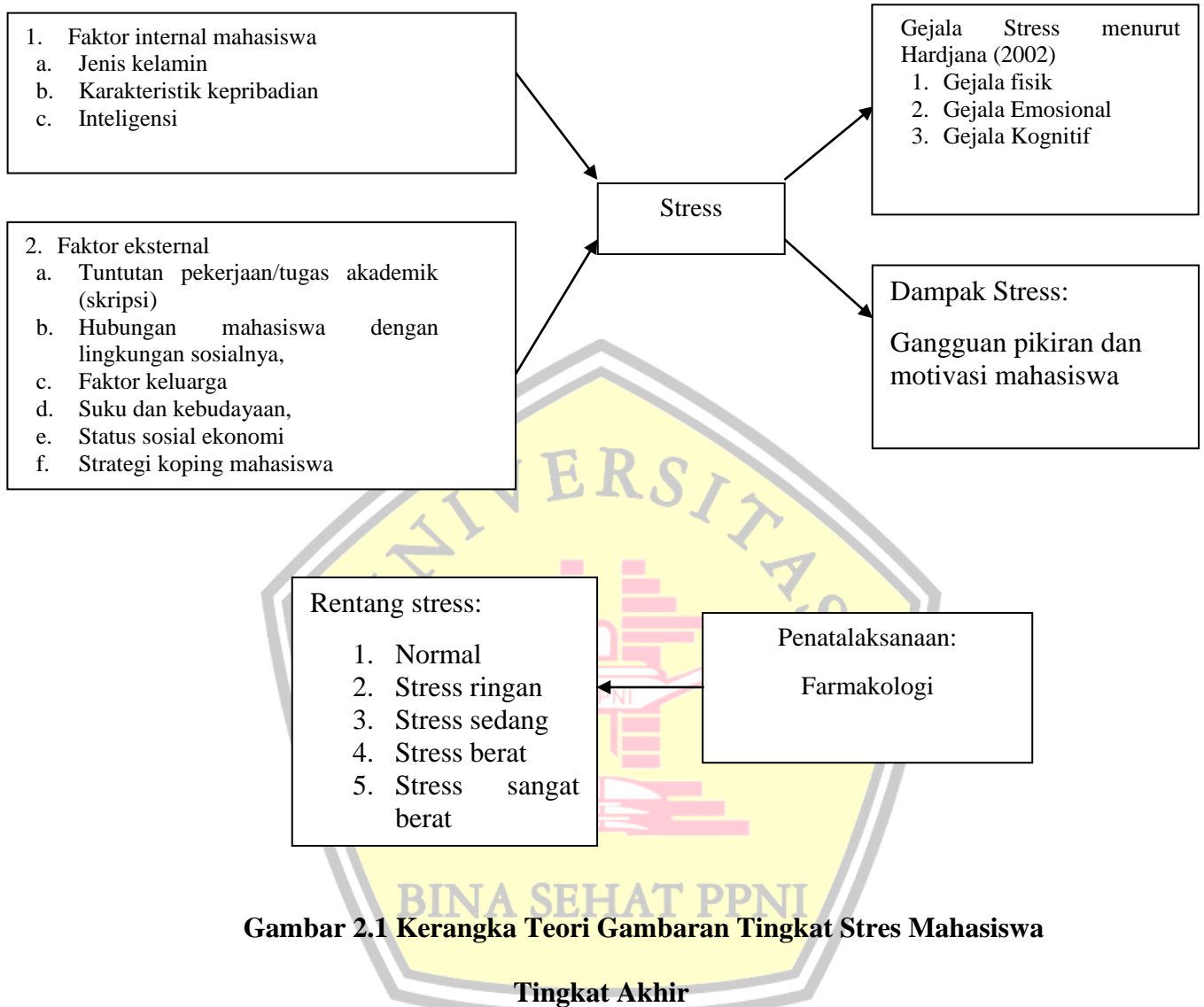
<p>Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Hein Namotemo (Graf Barani, 2022)</p>	<p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.</p>	<p>Sampel yang diambil dari penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berada di Universitas Hein Namotemo. Teknik pengambilan sampling menggunakan total sampling, sehingga dari keseluruhan</p>	<p>Berdasarkan data dari kuesioner, peneliti menemukan sebagian besar responden (60%) mengalami tingkat stres sedang.</p>
<p>Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) Selama Pembatasan Sosial Pandemi (Apande, 2021)</p>	<p>Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa akhir kerukunan pelajar mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial pandemi COVID-19. Hasil</p>	<p>Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah para mahasiswa organisasi Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT)</p>	<p>Hasil uji analisis univariat, didapatkan mahasiswa akhir yang mengalami gejala fisik stres dengan tingkat normal berjumlah (61,7%) orang dengan gejala seperti bekeringat berlebihan, sesak napas, detak jantung tidak normal. Mahasiswa mengalami gejala psikologis stres dengan tingkat berat berjumlah (21,3%) orang dengan gejala seperti tertekan, cemas, mudah marah, merasa sedih, karena hal yang sepele, mudah panik, takut dan gelisah. Kemudian mahasiswa mengalami gejala perilaku stres dengan tingkat sedang berjumlah (27,7%) orang dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu</p>

<p>Gambaran stresor dan coping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2016 (Aryawan, 2020)</p>	<p>Methods: Descriptive study of 46 students who are competing a thesis.</p>	<p>Sampels was selected by convenience sampling and the one who want to participate in this study. Sampels are students of Medical Faculty Udayana University who are completing a thesis at least 4 months from when their data is taken for this study.</p>	<p>Results: Analysis using SPSS results in majority of student have mild stress (34 subject, 73,9%), mayority of students have problem ini processing and analyzing the data as types of stressor (19 of 46 subject), and mayority of students used coping stress problem-focused (32 subject, 69,6%) Advice: According the result of the study, students can estimate the most often experienced when completing a thesis and how to manage their stress experience. Other relevant parties can help in in the completion of student thesis</p>
<p>STRES LEVEL OVERVIEW OF LEVEL IV STUDENTS IN COMPLETING THE THESIS AT STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS (Apipudin, 2021)</p>	<p>The method used in this research is descriptive quantitative with a cross sectional approach. The population in this study were fourth grade students who were writing a thesis at STIKes Muhammadiyah Ciamis. sampling is done by using total sampling</p>	<p>The number of samples in this study was 84 people</p>	<p>The results of this study indicate that the stres level of final year students at STIKes Muhammadiyah Ciamis who are writing their thesis shows that as many as 59 respondents (70.2%) experience normal stres. Conclusion: The level of stres experienced by students who are writing a thesis is in the normal category.</p>

<p>Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi (Helpiyani, 2019)</p>	<p>The design of this study used descriptive cross sectional approach</p>	<p>Samples were taken with a total sampling technique of 75 respondents</p>	<p>The measuring instrument uses a Likert scale. The results of this study found that the academic stress levels of students in compiling the thesis were 38 people (50.7%) had severe academic stress levels, namely phased revision of the thesis 55 people (73.3%) and the proposal stage 4 people (5.3%). While the academic stress level is as many as 37 people (49.3%), namely staged data collection 7 people (9.3%) and data processing stages 9 people (12.0%). Stress on physical condition 45 people (60.0%), stress on emotional conditions 59 people (78.7%) and stress on cognitive conditions 46 people (51.3%) were at moderate academic stress levels and stressed on behavioral conditions as much as 30 people (40.0%) were at the level of severe academic stress. It is expected that students who are preparing a thesis must prepare themselves physically and psychologically in preparing a thesis so that they can prevent stress due to thesis.</p>
--	---	---	---

<p>Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKes Muhammadiyah Gombong Tahun (Fasya, 2019)</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, dengan jumlah populasi 132 mahasiswa yang mengerjakan skripsi.</p>	<p>Sampel yang digunakan dengan teknik total sampling, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 22 April-16 Mei 2019, instrumen yang digunakan dengan kuesioner DASS 42 dan kuesioner mekanisme koping</p>	<p>Hasil uji validitas didapatkan rentang nilai r hitung 0,540–0,798, sedangkan nilai r tabel untuk $N = 20$ adalah 0,444. Uji reliabilitas didapatkan nilai Alpha Cronbach yaitu : $\alpha = 0.927$. Hasil penelitian : Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan, karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak (77,3%). Sebagian besar tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mayoritas stres sedang sebanyak (48,5%), stres berat (9,1%), stres ringan (22,0%), dan normal (20,5%). Dan sebagian besar mekanisme koping mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mayoritas baik sebanyak (74,2), cukup (23,5) dan kurang (2,3). Kesimpulan : Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi masuk dalam kategori stres sedang. Dan mekanisme koping mahasiswa dalam mengerjakan skripsi masuk dalam kategori mekanisme koping yang baik</p>
---	---	---	---

2.5 Kerangka Teori

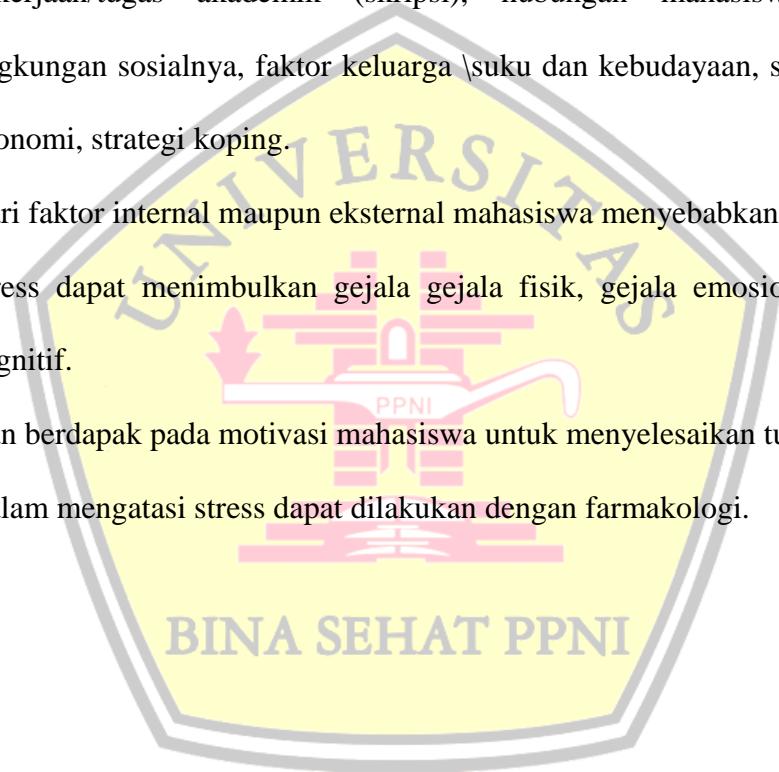


Gambar 2.1 Kerangka Teori Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa

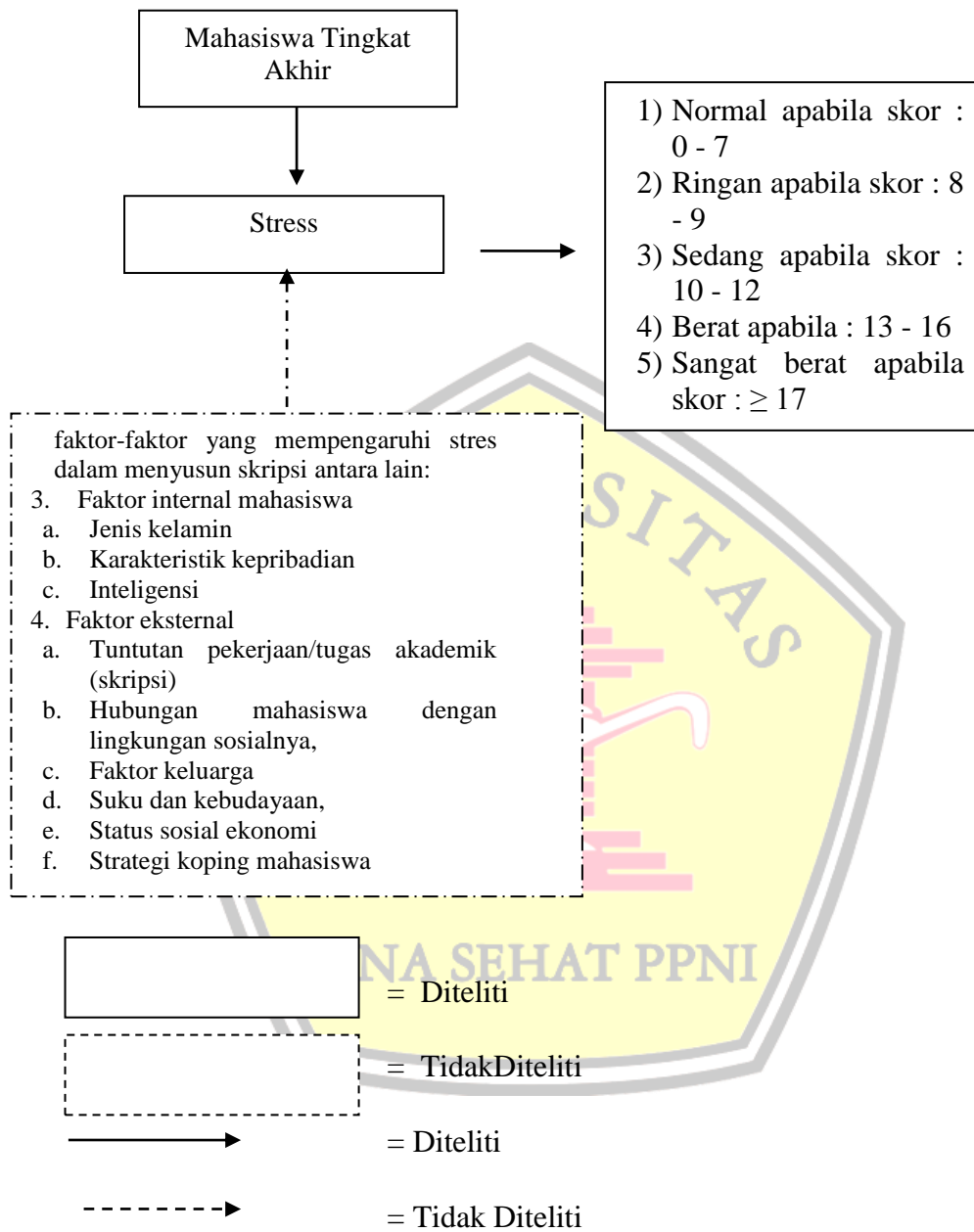
Tingkat Akhir

Penjelasan Kerangka Teori

- 1) Mahasiswa ketika berada pada tingkat akhir akan menemui tugas akhir yaitu skripsi
- 2) Ketika mengerjakan skripsi mahasiswa akan mengalami beberapa faktor penghambat yaitu faktor internal mahasiswa seperti jenis kelamin, karakteristik kepribadian, inteligensi, faktor eksternal, tuntutan pekerjaan/tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, faktor keluarga \suku dan kebudayaan, status sosial ekonomi, strategi koping.
- 3) Dari faktor internal maupun eksternal mahasiswa menyebabkan stress.
- 4) Stress dapat menimbulkan gejala gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif.
- 5) Dan berdampak pada motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir
- 6) Dalam mengatasi stress dapat dilakukan dengan farmakologi.



2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa

Tingkat Akhir.