

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini menguraikan tentang konsep dasar yang melandasi penelitian ini yaitu : 1) Konsep Stres, 2) Konsep Ansietas, 3) Konsep Depresi, 4) Konsep skripsi, 5) Alat ukur stress, ansietas dan depresi 6) Hubungan Stres. Ansietas dengan Depresi dan Jurnal yang relevan, 7) Kerangka teori, 8) Kerangka konsep.

#### **2.1 Konsep Stres**

##### **2.1.1 Pengertian Stres**

Sejumlah ahli sepakat bahwa stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis seseorang terhadap tantangan dan tekanan yang ditemuinya dalam hidupnya yang pada gilirannya dapat membawa perubahan pada kepribadian, pandangan hidup, dan spiritualitasnya (Anelia, 2019). Di sisi lain orang lain menganggap stres adalah reaksi alami manusia yang membantu manusia berevolusi dan berkembang. Konsep para ahli ini adalah bahwa stres adalah reaksi alami manusia yang mempunyai dampak menguntungkan dan buruk bagi semua orang (Anelia, 2019).

Individu mengalami stres sebagai akibat dari reaksi mereka terhadap situasi berbahaya atau sulit, Ada dua komponen utama stres yaitu tekanan yang dirasakan seseorang yang menyebabkan perubahan emosi negatif dan implikasi proses, yaitu interaksi antara orang dan lingkungannya yang membantu mereka beradaptasi dengan rangsangan baru (Suhandiah, Ayuningtyas & Sudarmaningtyas, 2021).

### 2.1.2 Faktor Penyebab Stres

Apa yang kita sebut sebagai "pemicu stres" sebenarnya hanyalah segala sesuatu yang dapat memicu reaksi berantai emosional yang membuat kita merasa rentan atau sedih. Setiap orang mempunyai cara yang unik sendiri dalam menilai stres, kapasitas untuk mengambil tindakan pencegahan terhadap stres dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mempersepsikan dan mengevaluasi stresor tersebut (Anelia, 2019).

Stressor adalah hal-hal yang berpotensi menimbulkan stres. Tiga bentuk stres yang berbeda adalah:

1. Stresor fisik Kondisi yang sangat sulit diobati, gangguan atau hilangnya fungsi tubuh, dan posisi tubuh yang kurang ideal
2. Stresor psikologis Emosi tersebut mencakup, namun tidak terbatas pada kefanatikan kebencian, iri hati, perselisihan pribadi, dan keinginan yang melebihi kemampuan seseorang untuk memenuhinya.
3. Stresor social Misalnya ketidakcocokan antar keluarga, perceraian, kehilangan pekerjaan, kematian, pemecatan, aktivitas kriminal, dan lain-lain(Menjalani, Pada & Pandemi, 2021).

### 2.1.3 Tanda dan Gejala Stres

Mengalami emosi tingkat tinggi, kapasitas berpikir logis yang kurang, dan kesulitan mengambil keputusan yang tepat adalah gejala stres. Salah satu cara terbaik untuk mengelola stres adalah dengan mendidik diri sendiri tentang dampaknya, bagaimana tubuh bereaksi terhadapnya dan cara mengenali tanda-tanda stres. Ketika kami berada di bawah tekanan, kami harus menyesuaikan cara kami bertindak dalam beberapa cara (Nur & Mugi n.d.).

Kita sering menemui beberapa efek samping atau gejala yang tidak menyenangkan ketika kita lalai melakukan modifikasi atau perubahan tersebut. Jumlah stres yang tidak tepat ditunjukkan oleh semua gejala ini (Nur and Mugi n.d.).

Tanda gejala stres menurut (Nur & Mugi, n.d.) dibagi menjadi lima antara lain:

1. Stres fisik tanda dan gejala fisik Beberapa contoh gejala tersebut antara lain perubahan nafsu makan, ketegangan pada leher, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin dan berkeringat, sembelit, menggigil, gelisah, rasa tidak nyaman, diare, pusing, ruam, nyeri dada, kesulitan bernapas, migrain, dan penuaan. serangan dini, mabuk perjalanan, konsumsi makanan berlebihan, flu biasa, perilaku agresif, mabuk, atau obat-obatan yang mengubah suasana hati.

2. Stres rasional tanda gejala stres rasional misalnya menghindari orang lain, bersikap bermusuhan, kesepian, suka memukul, bersembunyi, dan jarang menghubungi teman.
3. Stres mental tanda gejala stres mental khususnya masalah pemecahan masalah, pengambilan keputusan, konsentrasi, perhitungan, penyangkalan, berpikir semuanya baik-baik saja, mengkritik, dan merengek.
4. Stres emosional tanda gejala stres emosional khususnya, suasana hati yang buruk, ketidaksabaran, kemarahan, dan frustrasi.
5. Stres spiritual tanda gejala stres spiritual ketidakbermaknaan, ketidakpastian, disorientasi dan kekosongan.

#### 2.1.4 Dampak Stres

Ada kemungkinan bagi orang untuk mendapatkan manfaat dari stres ringan saat menghadapi kesulitan hal ini mungkin menginspirasi dan memberi energi pada Anda. Sementara itu gangguan depresi berat, penyakit jantung, penurunan respon imunologi dan kanker merupakan kemungkinan akibat dari stres kronis tingkat tinggi. Menurut (Syuhada, Meiyuntariningsih & Aristawati, 2022). Ada tiga cara utama stres dapat mempengaruhi seseorang: secara fisik, mental, dan perilaku.

##### 1. Dampak fisiologik

- a. Penyimpangan yang mempengaruhi satu sistem organ tubuh yang terlalu aktif
  - 1) *Muscle myopathy* :otot tertentu mengencang/melemah.

- 2) Tekanan darah naik :kerusakan jantung dan arteri.
  - 3) Sistem pencernaan : mag dan diare.
- b. Gangguan system reproduksi
- 1) Amenorrhea :tertahannya menstruasi.
  - 2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi sperman pada pria.
  - 3) Kehilangan gairah sex.
- c. Gangguan lainnya seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dll.
2. Dampak psikologik
- a. Gejala utama kelelahan, yang meliputi kelelahan emosional, monoton dan penghargaan, muncul sejak dini.
  - b. Keadaan kelelahan emosional dan mental.
  - c. Berkurangnya perasaan kompetensi dan kesuksesan adalah akibat dari menurunnya prestasi pribadi.
3. Dampak perilaku
- a. Ketika tingkat stres meningkat kita melihat penurunan kinerja akademis dan peningkatan perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial.

### 2.1.5 Tingkat Stres

Seringkali orang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami stres karena tanda-tanda awal stres berkembang secara bertahap dan tidak terlihat hingga sudah menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari orang tersebut. Ada tiga tingkat stres yang berbeda : ringan, sedang dan berat (Anelia, 2019).

- a. Stres ringan tidak membahayakan komponen fisiologis seseorang, Setiap orang mengalami stres ringan dari waktu ke waktu dan seringkali tidak berlangsung lebih dari beberapa menit atau jam. Tanpa adanya paparan terus-menerus kondisi ini tidak akan bermanifestasi sebagai penyakit.
- b. Stres sedang berlanjut selama beberapa hari, bukan hanya beberapa jam. Alasan terjadinya stres sedang termasuk namun tidak terbatas pada urusan yang belum selesai, banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan dan penantian akan pekerjaan baru.
- c. Stres berat adalah sejenis stres jangka panjang yang dapat berlangsung selama berminggu-minggu atau bahkan bertahun-tahun. Hal-hal seperti perselisihan yang berkepanjangan dan masalah kesehatan kronis adalah contoh pemicu stres yang dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan.

## 2.2 Konsep Ansietas

### 2.2.1 Pengertian Ansietas

Ansietas merupakan hal yang lumrah terjadi pada siapapun dan dalam kondisi apapun bergantung pada kemampuan seseorang menghadapi stressor. Ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol kecemasan maka akan berdampak pada fisik dan psikis orang tersebut "Anxius" dalam bahasa Latin dan "anst" dalam bahasa Jerman keduanya berarti "kecemasan", sebuah istilah untuk perasaan tidak menyenangkan dan rangsangan tubuh (Rahayu, 2022).

Kecemasan bukanlah suatu cacat karakter, melainkan suatu penyakit medis, yaitu suatu reaksi terhadap ketidakpastian dalam lingkungan seseorang atau kapasitas seseorang untuk menangani peristiwa-peristiwa yang menantang; itu bermanifestasi sebagai perasaan negatif daripada atribut kepribadian yang tetap.

Menurut Rahayu (2022). Kekhawatiran, kegugupan, dan emosi negatif lainnya merupakan manifestasi dari kecemasan. Ketika seseorang berada dalam situasi yang tidak nyaman, kecemasan cenderung muncul Berdasarkan pengertian kecemasan yang dipaparkan para ahli diatas dan dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut dan gelisah akan sesuatu yang belum tentu terjadi dimasa yang akan datang dengan alasan tertentu sebagai pemicu kecemasan tersebut. Dalam hal ini pemicu tersebut yakni pada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi.

### 2.2.2 Tanda Dan Gejala Ansietas

Terdapat beberapa tanda dan gejala kecemasan yakni :

1. Gejala fisik : gejala yang ditimbulkan dapat berupa gemeteran, merasa nyeri pada perut juga dada, mudah keringat, tangan dan kaki basah oleh keringat, nyeri pada bagian kepala, mual, mulut menjadi kering, nafas tersengal – sengal, detak jantung menjadi cepat, tubuh dan juga jari – jari terasa dingin.
2. Gejala perilaku : berperilaku menghindar seolah tidak nyaman dengan keadaan yang dihadapi saat itu, mengasingkan diri dari lingkungan yang menyebabkan kecemasan, selalu merasa gelisah, dan perasaan tidak berdaya.
3. Gejala kognitif : gelisah dan mengkhawatirkan keadaan yang belum tentu akan terjadi, berpikir berlebihan terhadap perasaan yang datang dari dalam diri, memikirkan sesuatu secara berlebihan, takut tidak dapat mengontrol diri, memikirkan hal yang secara terus – menerus mengganggu dan sulit memfokuskan pikiran atau berkonsentrasi.

### 2.2.3 Penyebab Kecemasan

Kecemasan mempunyai asal usul yang berbeda-beda, ada yang berakar pada tubuh, ada pula yang berakar pada pikiran dan lingkungan sekitar. Berikut beberapa hal yang menurut para profesional menjadi akar penyebab kecemasan (Wahyuningsih, 2020).



### 1. Faktor Genetik

Telah terbukti bahwa kecemasan dapat diturunkan dalam keluarga. Gangguan kecemasan dapat diturunkan dalam keluarga, sehingga meningkatkan kemungkinan seseorang mengalaminya. Kecemasan bisa disebabkan oleh banyak hal, dan faktor keturunan hanyalah salah satunya.

### 2. Ketidak seimbangan Kimia Otak

Kecemasan biasanya diduga berasal dari ketidakseimbangan kimiawi di otak, yakni pada sistem serotonin, norepinefrin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA). Kecemasan mungkin disebabkan oleh kesulitan dalam suasana hati dan pengendalian emosi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan ini.

### 3. Trauma dan Pengalaman Traumatis

Kecemasan mungkin disebabkan oleh peristiwa traumatis termasuk pelecehan, kecelakaan, atau pengalaman mendekati kematian. Salah satu jenis kecemasan yang mungkin timbul setelah peristiwa stres adalah gangguan stres pascatrauma (PTSD).

#### 2.2.4 Tingkat Kecemasan

Kecemasan (*Ansietas*) memiliki tingkatan (Annisa dan Ifdil, 2016). Mengemukakan tingkat ansietas diantaranya :

##### 1. Ansietas Ringan

Kecemasan yang terkait dengan stres dalam kehidupan sehari-hari ini membuat orang menjadi sangat waspada dan memperluas

jangkauan pandangannya. Saat-saat paling mengkhawatirkan dapat menginspirasi ide-ide baru, inovasi dan kemajuan.

## 2. Ansietas Sedang

Memungkinkan orang untuk mengesampingkan kekhawatiran mereka dan berkonsentrasi pada hal yang benar-benar penting. Kecemasan membuat seseorang sulit melihat sesuatu dengan jelas. Oleh karena itu, orang mempunyai perhatian yang kurang selektif namun dapat berkonsentrasi pada lebih banyak hal ketika diminta.

## 3. Ansietas Berat

Hampir sepenuhnya mempersempit cakupan penglihatan manusia. Kebanyakan orang tidak bisa menahan diri untuk tidak memikirkan sesuatu yang sangat spesifik. Tujuan dari setiap tindakan adalah untuk menghilangkan stres. Berfokus pada bidang lain memerlukan banyak arahan bagi orang tersebut.

## 4. Tingkat Panik

Terkait dengan keheranan, ketakutan, dan kengerian. Di tengah serangan panik, orang cenderung melebih-lebihkan hal-hal kecil karena kehilangan kendali dan tidak dapat mengikuti instruksi. Peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya keterampilan sosial, persepsi yang salah, dan gangguan pemikiran logis merupakan gejala gangguan panik, yang ditandai dengan gangguan kepribadian.

## 5. Stres Lingkungan

Kecemasan mungkin disebabkan oleh tekanan lingkungan termasuk tekanan pekerjaan, masalah keuangan, atau transisi besar dalam hidup. Selain itu, berada di lingkungan yang tidak stabil dan berisiko juga dapat menimbulkan rasa cemas.

#### 6. Gangguan Kesehatan Mental Lainnya

Depresi, OCD obsesif dan gangguan panik adalah beberapa kondisi kesehatan mental yang sering kali muncul bersamaan dengan kecemasan. Memperburuk kecemasan, kondisi ini dapat berinteraksi satu sama lain.

#### 7. Perilaku Pembelajaran

Akumulasi pembelajaran dari pengalaman sebelumnya mungkin menimbulkan kekhawatiran. Seseorang mungkin menunjukkan pikiran dan perilaku cemas setelah mengalami peristiwa buruk atau menghadapi bahaya besar.

#### 8. Faktor Psikososial

Kecemasan mungkin disebabkan oleh beberapa faktor psikologis, termasuk tipe kepribadian perfeksionis kebutuhan ekstrim akan kendali atau tekanan teman yang intens.

## 2.3 Konsep Depresi

### 2.3.1 Pengertian Depresi

Ketika orang merasa tidak berdaya untuk mengubah keadaannya atau ketika impiannya akan kekuasaan tidak terpenuhi, mereka

mungkin mengalami depresi (Seligman, 1993). Penyakit depresi mayor dan gangguan mood terkait ditandai dengan gejala depresi seperti melankolis, sinisme, dan isolasi (Kaplan & Sadock, 1996). Gejala depresi suatu kondisi psikopatologis yang meliputi perasaan melankolis, kehilangan minat dan kesenangan, penurunan energi yang menyebabkan peningkatan rasa lelah yang terutama terlihat setelah melahirkan sedikit, dan berkurangnya aktivitas yang mungkin menandakan adanya masalah kesehatan

### 2.3.2 Gejala Depresi

Depresi seperti gangguan mood atau mental lainnya, bermanifestasi secara klinis melalui berbagai manifestasi emosional, fisiologis, dan perilaku. Berikut beberapa tanda depresi yang paling khas, seperti disebutkan dalam kutipan (Siaba, Lumapow & Naharia 2023).

#### 1. Kemurungan dan Ketiadaan Gairah Hidup

Kesedihan dan kurangnya minat atau antusiasme pada aktivitas yang dulunya menyenangkan adalah gejala umum depresi.

#### 2. Perasaan Tidak Berguna dan Putus Asa

Jika orang yang depresi yakin bahwa kondisinya tidak mungkin berubah, dia mungkin mengalami emosi tidak berdaya dan putus asa.

### 3. Kesulitan Merasakan Kenikmatan

Ketidakmampuan merasakan kenikmatan dari hal-hal yang seringkali menawarkan kegembiraan disebut dengan anhedonia, istilah lain dari penyakit ini.

### 4. Gejala Fisik

Kesehatan fisik seseorang mungkin dipengaruhi oleh depresi, menyebabkan kekurangan energi, rasa lelah yang luar biasa, dan bahkan mungkin rasa sakit dan nyeri.

### 5. Gangguan Tidur

Depresi dikaitkan dengan kelelahan, tetapi depresi juga dapat membuat Anda sulit tidur, baik karena sering tertidur atau terbangun berkali-kali dalam semalam.

### 6. Kegelisahan atau Kelambatan Psikomotor

Beberapa orang yang depresi merasa cemas, sementara yang lain mengalami kelambatan psikomotorik, di mana mereka bergerak lebih lambat dari biasanya.

### 7. Perasaan Tidak Berharga atau Bersalah Berlebihan

Seseorang yang mengalami depresi mungkin mempunyai perasaan bersalah atau tidak berharga yang sangat besar, yang mungkin tidak diketahui penyebabnya dengan jelas.

### 8. Kesulitan Berpikir dan Berkonsentrasi

Kemampuan untuk fokus, berpikir rasional, dan membuat penilaian yang masuk akal mungkin terkena dampak negatif dari depresi.

## 9. Pikiran Tentang Kematian dan Bunuh Diri

Ide bunuh diri atau pikiran terus-menerus tentang kematian mungkin merupakan gejala depresi. Ini adalah tanda bahaya besar yang memerlukan perhatian medis saat ini.

### 2.3.3 Penyebab Depresi

Ketika mahasiswa menghadapi tantangan saat menulis tesis, seperti menentukan judul, merasa bosan dengan prosesnya, kehilangan harapan di tengah jalan, atau memandang tesis secara negatif sebagai tugas yang berat, mereka sering kali mengalami stres dan kecemasan yang tertunda, yang dapat menyebabkan kemerosotan depresi (Surya Dewi et al. 2019).

#### a. Faktor Biologis :

##### 1. Kimiawi Otak

Ketidakseimbangan bahan kimia otak adalah salah satu hipotesis utama yang menjadi dasar biologis depresi. Pengaturan suasana hati dan emosi adalah fungsi dasar neurotransmitter termasuk serotonin, norepinefrin, dan dopamin. Suasana hati dan timbulnya depresi mungkin dipengaruhi oleh ketidakseimbangan atau gangguan pada sistem neurotransmitter ini.

##### 2. Struktur Otak

Perubahan struktur otak, khususnya di daerah yang bertanggung jawab atas regulasi emosi (seperti hipokampus),

mungkin berhubungan dengan depresi, menurut beberapa penelitian.

### 3. Faktor Hormonal

Beberapa orang mungkin mengalami timbulnya depresi setelah adanya perubahan hormonal dalam tubuh, seperti yang terjadi saat menopause, kehamilan atau pubertas.

#### b. Faktor genetic

Timbulnya depresi dipengaruhi oleh variabel lingkungan dan genetik. Risiko lebih tinggi terkena depresi mungkin terjadi pada keluarga yang pernah didiagnosis mengalami gangguan tersebut di masa lalu. Penelitian genetik telah menunjukkan beberapa gen potensial yang berkontribusi terhadap kerentanan terhadap depresi namun gen pasti yang terlibat dalam gangguan ini masih menjadi misteri.

#### c. Faktor Psikososial:

##### 1. Stres dan Trauma

Depresi dapat memicu reaksi terhadap pengalaman traumatis termasuk kehilangan besar, pelecehan, atau bentuk stres ekstrem lainnya. Stres psikologis yang intens mungkin bisa memicu timbulnya depresi pada beberapa orang.

## 2. Kondisi Sosial dan Lingkungan

Faktor risiko tambahan untuk depresi termasuk kurangnya dukungan sosial, ketidakstabilan keuangan, kesulitan dalam interaksi interpersonal, dan keseimbangan kehidupan kerja yang tidak sehat.

## 3. Gaya Hidup

Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan atau memperburuk gejala depresi termasuk kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan obat-obatan terlarang atau alkohol, dan kurang berolahraga.

### 2.3.4 Penanganan Depresi

Untuk lebih memahami dan menyembuhkan depresi, karya psikolog terkenal Martin E.P. Seligman sangat berharga. Dia menemukan sejumlah pengobatan potensial untuk depresi, termasuk dua pendekatan biologis dan dua pendekatan psikososial. Menurut Wajar, (2020). berikut empat pilihan pengobatan.

#### 1. Terapi Biologis

##### a. Terapi farmakologis :

Apakah pengobatan depresi menggunakan obat-obatan. Mayoritas pasien yang menjalani perawatan ini diberi resep antidepressan. Untuk meringankan gejala depresi, obat ini bertindak dengan mengendalikan jumlah bahan kimia otak tertentu yang disebut neurotransmitter.



b. Terapi ETC :(*Electroconvulsive Therapy*)

Tujuan pengobatan ini adalah untuk merangsang aktivitas listrik di otak dengan mengalirkan arus listrik ke otak. Meskipun reputasinya meragukan ECT masih digunakan untuk pasien dengan depresi berat yang belum menunjukkan perbaikan dengan terapi konvensional.

2. Terapi Psikologis

a. Terapi kognitif

Membingkai ulang cara berpikir dan berperilaku yang tidak membantu adalah inti dari terapi kognitif seperti terapi perilaku kognitif (CBT). Pasien depresi dapat memperoleh manfaat dari pengobatan ini dengan belajar mengenali pola pikir destruktif dan mengembangkan strategi untuk melawannya.

b. Terapi psikoanalitik

Teori psikoanalitik Sigmund Freud adalah dasar dari pengobatan ini. Psikoterapi depresi melibatkan klien yang bekerja sama dengan terapis untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor bawah sadar yang mungkin berkontribusi terhadap timbulnya gejala depresi. Meneliti peristiwa kehidupan seseorang secara rinci dan hubungannya dengan depresi adalah komponen umum dari pengobatan ini.

## 2.4 Pengertian Skripsi

Penelitian adalah upaya yang terorganisir, metodelis, terkendali, dan terarah untuk mempelajari suatu topik di bidang tertentu dengan tujuan menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis melalui penggunaan prosedur ilmiah. Karya tulis ilmiah yang dihasilkan dari penelitian ini disebut skripsi. Untuk melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi, studi kepustakaan dapat digunakan untuk mengumpulkan data primer dan/atau data sekunder di lapangan. Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri atau dari publikasi ilmiah, jurnal, majalah, atau hasil penelitian lainnya (Widigda et al., 2022).

Sebagai bagian dari persyaratan gelar sarjana, mahasiswa strata 1 (S1) diharuskan menyelesaikan karya ilmiah yang disebut tesis. Mahasiswa belajar menjawab kesulitan secara ilmiah melalui skripsi. Mahasiswa didorong untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilannya dengan menulis Skripsi. Apa yang dipelajarinya di bangku kuliah relevan dengan topik yang dipelajarinya dan permasalahan yang ditemuinya (Widigda et al., 2022). mengatakan bahwa kesulitan yang dihadapi saat meneliti dan menulis skripsi menghambat penyelesaiannya. Kecemasan, ketegangan, kelainan perilaku, dan kesedihan adalah beberapa akibat yang mungkin timbul dari keterlambatan ini.

## 2.5 Alat Ukur Stres, Ansietas dan Depresi

*Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* adalah salah satu instrumen yang sering digunakan untuk mengukur keadaan emosi depresi, cemas, atau stres seseorang. Skala Kesedihan, Kecemasan, dan Stres (DASS)

dikembangkan pada tahun 1995 oleh Lovibond & Lovibond. Ini adalah kuesioner berisi 42 item yang mengukur tiga keadaan emosi yang berbeda: stres, kesedihan, dan kecemasan (Qomariah, 2016).

Langkah-langkah yang harus diikuti saat menggunakan Depresi, kecemasan, dan stres adalah tiga dimensi emosional yang tercakup dalam DASS-42. Setiap skala memiliki 42 item dengan respons tipe Likert yang diminta untuk diselesaikan oleh peserta. Pembagian skalanya yaitu:

**Tabel 2.1 Pembagian Skala DASS-42**

Gangguan	Skala
Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42
Ansietas	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41
Stres	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

Strategi Evaluasi Menelaah skor akhir gangguan adalah bagaimana menggunakan tabel DASS-42 untuk evaluasi; Oleh karena itu, hasil tertinggi untuk setiap gangguan adalah 42, yang diperoleh dengan mengalikan 3 dan 14. Tabel berikut menampilkan derajat keparahan masing-masing gangguan:

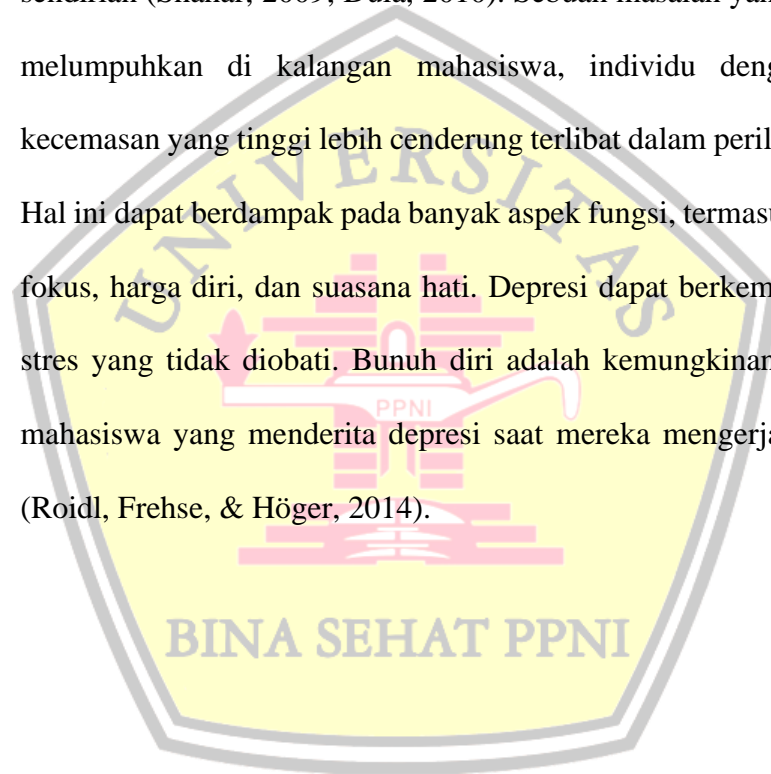
**Tabel 2.2 Pengukuran Skor DASS-42**

Tingkat	Stres	Ansietas	Depresi
Normal	0 - 14	0 - 7	0 - 9
Ringan	15 - 18	8 - 9	10 - 13
Sedang	19 - 25	10 - 14	14 - 20
Berat	26 - 33	15 - 19	21 - 27
Sangat berat	>34	>20	>28

## **2.6 Hubungan Stres, Ansietas Dengan Depresi Dan Jurnal Relavan**

### **2.6.1 Hubungan Stres, Ansietas dan Depresi**

Penyelesaian tesis yang tepat waktu mungkin terhambat ketika mahasiswa menderita kondisi seperti stres, kecemasan, dan depresi. Suasana hati seperti kesedihan dan kecemasan adalah kerabat dekat stres. Para mahasiswa yang cemas dalam menulis tesisnya tidak sendirian (Shahar, 2009; Dula, 2010). Sebuah masalah yang lazim dan melumpuhkan di kalangan mahasiswa, individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi lebih cenderung terlibat dalam perilaku depresi. Hal ini dapat berdampak pada banyak aspek fungsi, termasuk motivasi, fokus, harga diri, dan suasana hati. Depresi dapat berkembang akibat stres yang tidak diobati. Bunuh diri adalah kemungkinan nyata bagi mahasiswa yang menderita depresi saat mereka mengerjakan skripsi (Roidl, Frehse, & Höger, 2014).



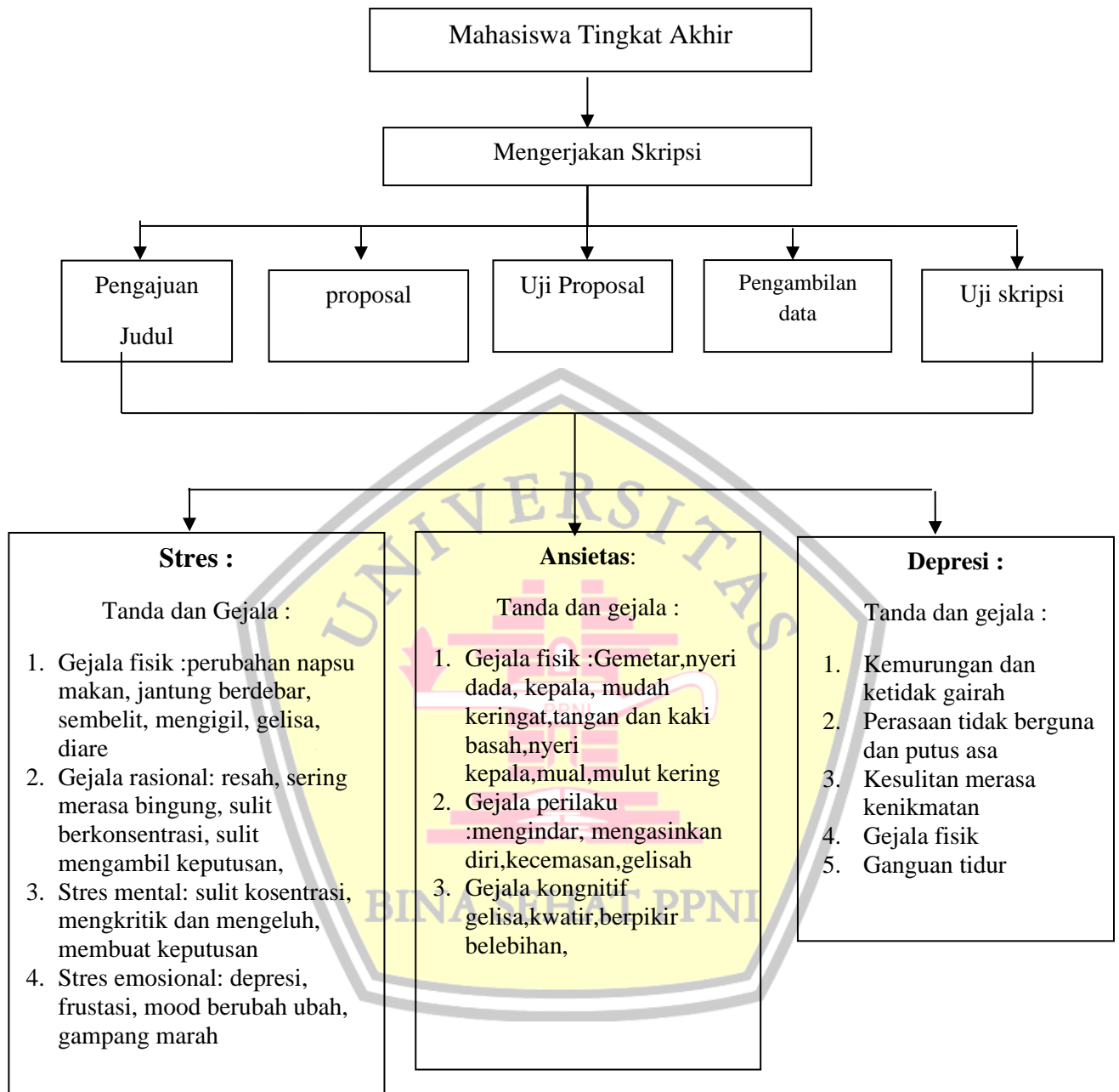
## 2.7 JurnalRelavan

Tabel 2. 3 Jurnal Relevan

No	Judul	Desain, Sampel Dan Variabel	instrumen	Analisis	Hasil	
01	ANALISA TINGKAT DEPRESI, ANSIETAS DAN STRES PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN REGULER YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO Oleh (Mukhammad Iqbal Rahmawan Penelitian 2023)	Penelitian deskriptif analitik dengan metode cross-sectional menggunakan desain penelitian kuantitatif . 176 mahasiswa dengan menganmbil sampel menggunakan Teknik total sampling, dan didapatkan sebanyak 20 responden	Variabel :Stres Variabel :ansietas Variabel :depresi <i>Depression Anxiety Stresscsle ( DASS 42 )</i>	uji statistic <i>Spe arman's Rho</i>	Penelitian ini menunjukkan Tingkat depresi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagian besar mengalami depress isedang (45%), Tingkat kecemasan pada mahasiswa sebagian mengalami kecemasan sedang (50%), Tingkat stress yang dialami mahasiswa adalah stress tingkat sedang 14 (70%). Nilai korelasi menunjukkan bahwa p value 0,000 <0,05 disimpulkan bahwa H0 ditolak yang dimana kedua variabel mengarah pada tanda positif pada koefisien korelasi,artinya semakin baik mahasiswa mengendalikan tingkat depresi, kecemasan dan stress	
02	TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD) PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR(Angelin et al. 2021).	Metode penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan responden seluruh mahasiswa tingkat akhir jumlah 106	Variabel :jenis kelamin ( Laki-laki, perempuan ) Variabel :usia , Variabel: Tahun Masuk	Kuesioner karakteristik responden, Kuesione rtingkat stress Generalized Anxiety Disorder (GAD) menggunakan instrumen GAD-7 yang ditemukan	uji statistik <i>Spe arman's Rho</i>	Karakteristik responden, dapat dilihat bahwa berdasarkan tingkat usia, didapatkan data responden dengan usia terbanyak adalah 21 tahun dengan jumlah 53 responden (50,0%) dan yang paling sedikit yaitu yang berusia 25 tahun dengan jumlah 1 responden (0,9%). Untuk kategori jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 94

				oleh Robert L. Spitzer		responden (88,7%) dan laki-laki berjumlah 12 responden (11,3%). Sedangkan pada kategori tahun masuk/ angkatan didapatkan hasil tahun masuk/angkatan 2016 merupakan paling sedikit tingkat stress ringan sebanyak 14 responden (13,2%)
<b>03</b>	TINGKAT DEPRESI MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN 2019 (Surya Dewi et al., 2019).	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Penelitian cross-sectional deskriptif. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik stratified random sampling, dan Sampel dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswa reguler semester 6 dan semester 8 Fakultas Kesehatan Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi dengan rentang usia 18-23 tahun.	Variabel : Jenis kelamin( Laki-laki, perempuan ) Variabel :usia , Variabel :semester ; Variable : tinggal bersama orang tua Variabel :pendapatan orang tua	kuisisioner : Beck Depression Inventory II (BDI II	uji statistic <i>Spearman's Rho</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Udayana sebesar 27.50% mengalami depresi ringan, 11.25% mengalami depresi sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi mahasiswa yang menyusun skripsi cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan preventif dan promotif untuk menurunkan kejadian depresi pada mahasiswa
<b>04</b>	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Syaifuro & Prirahayu, 2021).	Desain penelitian ini adalah Analitik korelasional dengan metode cross sectional. Populasi semua mahasiswa tingkat akhir di Universitas. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir sebanyak 32 orang.	variabel : 1.jenis kelamin 2 umur 3 tingkat stress 4 program studi 5 kwalitas tidur	Kuesioner dan uji statistik	uji koefisien Rank Spearman	Hasil penelitian hampir dari setengahnya responden (50,10%) dengan tingkat stres sedang. Hampir setengahnya responden (54,86%) mengalami kualitas tidur buruk. Uji Rank Spearman menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa/I tingkat akhir di Universitas

## 2.8 Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori penelitian Analisa Tingkat Stres, Ansietas dan Depresi Pada MahasiswaS1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Behat PPNI Mojokerto**

### **Penjelasan kerangka teori :**

Dari gambar 2.1 Mahasiswa Tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi akan melewati proses pegajuan judul, pembuatan proposal, setelah uji proposal mahasiswa akan melakukan penilitan atau pengambilan data dan terahir ujir skripsi. Mahasiswa akan mengalami stress, ansietas dan depresi.

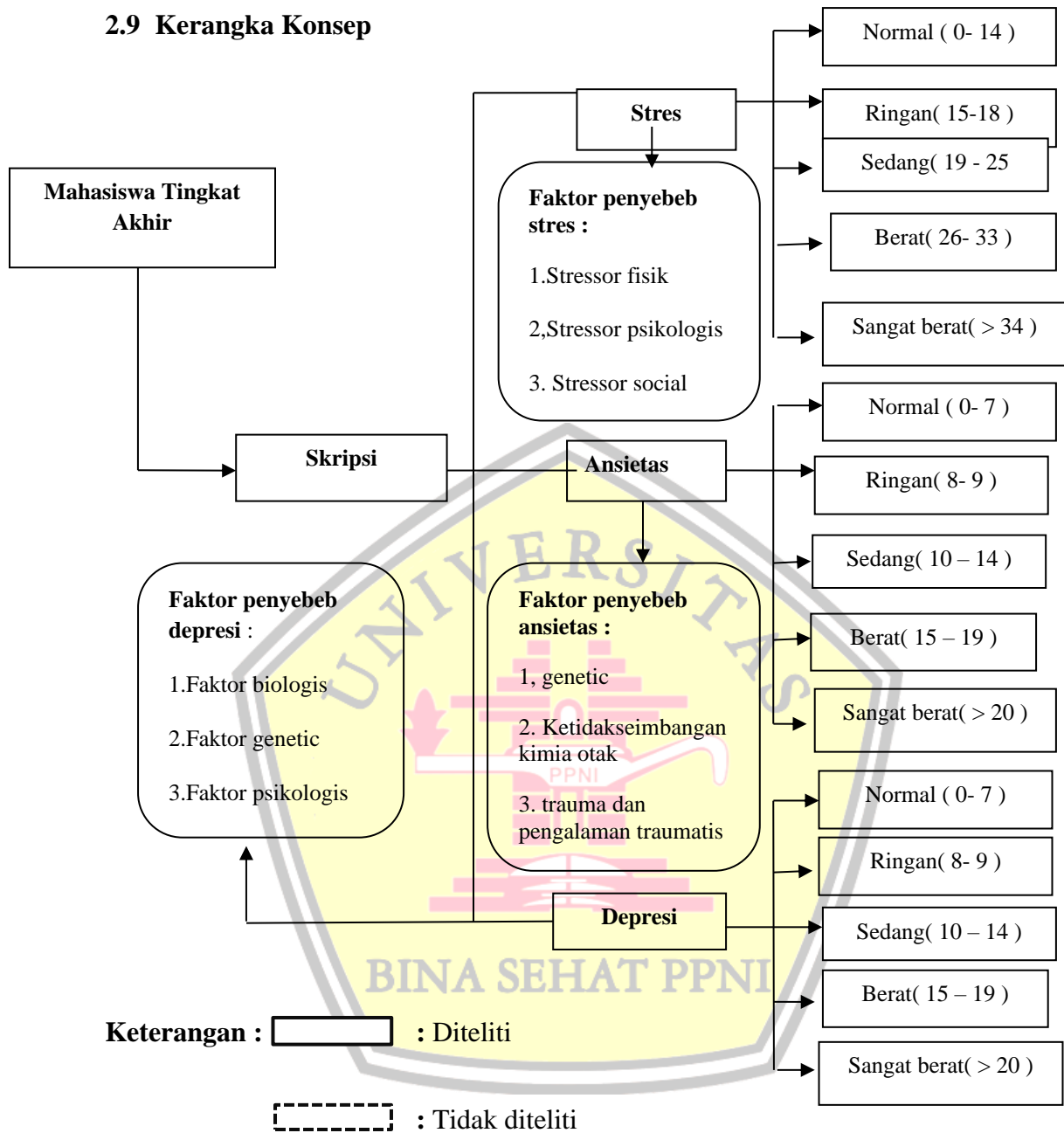
Adapula tanda dan gejala stress ada 4 yaitu tanda 1.) gejala fisik seperti : perubahan napsu makan, jantung berdebar ,sembelit mengigil, gelisa dan diare. yang 2) Gejala rasional: terdiri dari resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, 3.) Stres mental: sulit kosentrasi, mengkritik dan mengeluh, dan sulit membuat keputusan yang ke 4.) Stres emosional: terdapat depresi, frustasi, mood berubah ubah, gampang marah.

Ada juga Tanda dan gejala ansietas terdapat 3 yaitu : 1.) Gejala fisik: Gemetar, nyeri dada, kepala, mudah keringat, tangan dan kaki basah, nyeri. yang ke 2 ) Gejala perilaku : mengindar, mengasinkan diri, kecemasan, gelisah yang ke 3) Gejala kongnitif gelisa, kwatir, berpikir berlebihan.

Dan ada juga tanda dan gejala depresi terdapat 5 yaitu : 1) kemurungan dan tidak gairag, yang ke 2) perasaan tidak berguna dan putus asa, yang ke 3) kesulitan merasa kenikmatan, ke 4) gejala fisik dan yang terahir ke 5) gangguan tidur



2.9 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 :Kerangka Konseptual Penelitian Analisa Tingkat Stres, Ansietas dan Depresi Pada MahasiswaS1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Behat PPNI Mojokerto

**Penjelasan kerangka konsep:**

Dari Gambar 2.2 dapat dijelaskan bahwa pada penelitian ini, penulis ingin menggambarkan hubungan antara tingkat stress, yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan. Stres dapat diklasifikasikan menjadi lima tingkatan: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat parah. Stres normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat adalah lima tingkat kecemasan. Depresi dapat diklasifikasikan menjadi lima tingkatan: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat parah. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa tahun terakhir akan bervariasi; berdasarkan tingkat ini, Anda dapat memberi tahu siswa tentang tingkat stres, kecemasan, dan depresi mereka secara keseluruhan.

