

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

1.4 Konsep Stres

1.4.1 Definisi Stres

Stres merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang dipersepsikan sebagai sebuah ancaman atau tantangan yang perlu adanya penyelesaian, yang dapat menimbulkan akibat yang kurang menyenangkan, agar individu dapat menyesuaikan dengan tuntutan tersebut (Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, 2016). Menurut Lazarus dan Folkman bahwa kondisi stres terjadi apabila ada kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang (Anggraeni, 2012).

Stres juga didefinisikan bahwa suatu kondisi yang terdapat perbedaan antara harapan yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi sehingga dapat menciptakan ketegangan. Kondisi ketegangan ini akan mempengaruhi emosi, proses pikir, dan kondisi seseorang (Sudarya, Wayan, Bagia, Wayan, 2014).

1.4.2 Klasifikasi Stres

Klasifikasi stres berdasarkan persepsi individu terhadap stimulus stres yang dialaminya. Penggolongan ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Eustres, adalah stres yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya seperti karya seni.

2. Distres, adalah stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya (Shahsavarani A M, Azad E, 2015).

1.4.3 Sumber Stres

Penyebab stres yang disebut dengan stressor merupakan segala sesuatu yang dapat menyebabkan kondisi stres. Menurut Glanz stressor mempunyai beberapa kategori, yaitu :

- 1) *Cataclysmic event* yaitu semua peristiwa yang terjadi secara bersamaan pada seseorang namun tidak diprediksi dan mempunyai pengaruh yang sangat kuat dan memerlukan usaha dalam menanggulangnya.
- 2) Stressor personal yaitu semua peristiwa yang bersifat individual yang mempunyai pengaruh terhadap seseorang, seperti gagal dalam ujian, perceraian, atau pemberhentian kerja.
- 3) Background stressor yaitu berupa pertengkaran dalam kehidupan sehari-hari atau masalah kecil yang terus menerus mengganggu dan menyusahkan seseorang.
- 4) Stresor kronik yaitu seperti ketidakpuasan terhadap suatu kondisi atau pekerjaan yang berlangsung relatif lama (Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, 2016).

1.4.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi stres

Proses terjadinya gangguan kesehatan jiwa salah satunya stres digambarkan melalui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres. Faktor-faktor tersebut yaitu :

1. Faktor predisposisi (faktor risiko)

Pada faktor ini disebut juga faktor-faktor penyebab yang artinya faktor-faktor risiko yang dapat mempengaruhi kemampuan sumber-sumber dalam mengatasi stres. Yang mencakup dalam faktor risiko terjadinya stres yaitu :

- 1) Biologis, yang meliputi latar belakang genetik, status gizi, sensitifitas biologi.
- 2) Psikologis, yang meliputi inteligensia atau kemampuan individu dalam menyelesaikan dan adaptasi dengan konflik, kepribadian, pengalaman masa lalu, motivasi.

2. Faktor precipitasi (pencetus)

Pada faktor ini merupakan faktor yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman, atau tuntutan yang memerlukan energi ekstra untuk pemecahan masalah. Faktor precipitasi ini individu akan mengenali penyebab stres yang dialaminya.

3. Penilaian terhadap stressor (penggalian koping)

Stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuan dirinya dan mengancam

kesejahteraan, yang bergantung pada penilaian kognitif individu. Persepsi seseorang terhadap peristiwa yang menimbulkan stres, menurut Lazarus dan Folkman 1984 mengidentifikasi bahwa ada tiga bentuk penilaian primer yaitu:

- 1) Tidak relevan (menyimpang)
- 2) Penerimaan secara positif
- 3) Dan menilai sebagai hal yang menimbulkan stres.

Menurut Lazarus, jika individu dihadapkan pada suatu kondisi, maka yang pertama yang ditanyakan apa yang terjadi (kondisi), penyebab, kemudian menetapkan makna situasi bagi dirinya dan mengidentifikasi sumber kekuatan yang dimiliki.

4. Penilaian Sekunder terhadap Sumber Koping

Setelah mengenali makna stressor bagi individu, individu akan mencari sumber-sumber yang dimiliki yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Sumber-sumber koping yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yaitu:

- 1) Kemampuan ekonomi
- 2) Skill yang dimiliki
- 3) Mekanisme pertahanan ego yang digunakan
- 4) Motivasi.

5. Koping

Koping merupakan proses yang akan dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi yang mengancam dirinya, baik fisik maupun psikologis. Respon koping setiap individu akan berbeda dan sering berhubungan dengan persepsi individu dari kejadian yang menimbulkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman 1985 mengemukakan proses strategi koping ada dua, yaitu:

- 1) *Problem focused coping*, yaitu usaha melakukan sesuatu yang berguna dengan tindakan langsung dan konstruktif, stres dipandang sebagai suatu masalah yang harus diselesaikan dengan strategi problem solving untuk menurunkan atau menghilangkan sumber stres.
- 2) *Emotional focused coping*, yaitu menekankan pada konsekuensi emosional dari kejadian yang menimbulkan stres. Strategi ini mengacu pada perubahan dalam persepsi individu tentang situasi yang dapat menimbulkan stres (Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, 2016).

1.4.5 Tahapan Stres

Menurut Amberg (1979) dalam (Sunaryo, 2013) mengemukakan tahapan stres sebagai berikut :

a) Stres tahap paling ringan

Stres dengan semangat tinggi. Biasanya pada tahapan ini individu merasa memiliki semangat yang tinggi dan berambisi untuk menyelesaikan segala jenis pekerjaan.

b) Stres tahap kedua

Stres disertai dengan keluhan ringan karena cadangan tenaga tidak memadai. Keluhan yang dialami seperti bangun pagi tidak segar atau letih, cepat capek pada saat menjelang sore, lekas lelah setelah makan, tidak dapat rileks, perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar, otot tekuk dan punggung tegang.

c) Stres tahap ketiga,

Tahapan stres dengan keluhan seperti koordinasi defekasi tidak teratur, otot semakin tegang, emosional, bangun terlalu pagi, tubuh terganggu, insomnia, dan ingin jatuh pingsan.

d) Stres tahap keempat,

Tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, penurunan konsentrasi dan daya ingat serta timbul ketakutan dan kecemasan.

e) Stres tahap kelima

Tahapan stres dengan keluhan kelelahan fisik dan mental, gangguan pencernaan berat, ketidakmampuan mengerjakan pekerjaan yang ringan, meningkatnya perasaan takut, cemas, bingung, dan panik.

f) Stres tahap paling berat

Tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdetak keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, serat pingsan atau kolaps.

1.4.6 Respon terhadap Stres

Stimulus stres yang potensial dapat memberikan tekanan dan mempengaruhi kondisi biologis, psikologis, dan sosial individu, sehingga akan menyebabkan timbulnya perubahan dalam hidup. Perubahan tersebut diakibatkan oleh adanya respon tubuh terhadap stressor. Respon stres dapat dilihat melalui berbagai aspek, yaitu:

1. Aspek Fisiologis

Respons fisiologis individu terhadap stressor, atau tekanan, disebut 'reaktivitas'. Faktor genetik dan kondisi mental, misalnya stres kronik, juga dapat mempengaruhi reaktivitas individu terhadap stressor yang muncul. Respons fisiologis, atau 'reaktivitas', yang timbul ditandai dengan munculnya respons 'fight-or-flight' pada individu. Pada respon 'fight-or-flight', persepsi terhadap bahaya akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan menstimulasi banyak organ,

seperti jantung dan kelenjar adrenal. Oleh sebab itu, respons fisiologis terhadap stressor dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan, sebagai efek dari meningkatnya sistem saraf simpatis. Selye mempelajari reaksi fisiologis yang mungkin terjadi apabila individu terpapar secara terus-menerus dengan stressor, yang dikenal dengan istilah 'General Adaptation Syndrome (GAS)'. Reaksi ini terdiri dari tiga tahap, yaitu:

a) Alarm Reaction

Reaksi yang ditimbulkan pada tahapan pertama ini mirip dengan fight-or-flight response. Rangsangan yg terjadi pada tahap ini merupakan hasil dari pengaktifan sistem saraf simpatis, yang kemudian merangsang pengaktifan organ lain, seperti kelenjar adrenal. Jalur hipotalamus-hipofisis-adrenal juga terangsang dan mengakibatkan sekresi ACTH ke dalam darah.

b) Stage of Resistance

Rangsangan stres masih tinggi, tetapi tahanan yang dapat diberikan tubuh mulai melemah. Peran sistem saraf simpatis digantikan oleh peran jalur HPA. Pada kondisi ini, individu mulai merasakan masalah kesehatan seperti maag, tekanan darah tinggi, asma, atau penurunan sistem imun.

c) Stage of Exhaustion

Paparan stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan sistem imun. Pada tahapan ini, energi dan sistem imun mulai mengalami kelemahan. Apabila paparan stres masih berlanjut, timbulnya penyakit dan kerusakan organ dalam dapat terjadi.

2. Aspek Psikososial

Sistem biologis, psikologis, dan sosial dapat mempengaruhi satu sama lain untuk membentuk suatu aspek psikososial dalam individu.

Reaksi psikososial terhadap stres meliputi:

a) Respons Kognitif

Stres dapat merusak fungsi kognitif dengan mengganggu perhatian, misalnya individu yang tinggal pada lingkungan bising. Suasana yang bising menyebabkan individu tersebut harus mengubah fokus antara suara yang harus didengar dan tidak harus didengar. Namun, tidak hanya stres dapat mempengaruhi kognitif seseorang, tetapi kondisi kognitif juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang, misalnya seseorang yang mengkhawatirkan hasil ujiannya saat sedang mengerjakan ujian. Hubungan dua arah antara stres dan kognitif sangat penting dalam proses berpikir, yang dikenal dengan 'executive functioning'.

Executive functioning merupakan kemampuan kognitif seseorang untuk menentukan regulasi dan arah pikiran, seperti memfokuskan perhatian, menghambat respon atau impuls yang tidak dibutuhkan, mengatur kapasitas memori, dan memilah berbagai macam respon yang dibutuhkan tubuh. Pengaplikasian dari ‘executive functioning’ dapat membantu individu dalam mengatur tekanan dari stimulus stres. Namun, kegagalan dalam pengaturan tekanan stimulus tersebut dapat menyebabkan terganggunya proses kognitif individu. Oleh sebab itu, respons kognitif terhadap stressor dapat ditandai dengan adanya pikiran yang kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

b) Respon Emosional

Individu dari berbagai usia dapat mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Emosi cenderung hadir berdampingan dengan stres, dan masyarakat sering menggunakan kondisi emosional mereka untuk mengevaluasi stres yang dihadapi. Rasa takut adalah reaksi emosional yang sering terjadi. Reaksi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam aspek fisiologis dan psikologis.

c) Respon Tingkah Laku

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap lingkungan, misalnya pada situasi bencana alam. Beberapa kondisi stres yang terjadi saat bencana alam dapat menuntun masyarakat untuk berbuat baik dan membantu sesama. Namun, di sisi lain, kondisi tersebut juga dapat membuat masyarakat malas untuk bersosialisasi dan apatis terhadap sesama. Stres yang ditimbulkan akibat diskriminasi sosial dapat meningkatkan perilaku agresif pada individu. Misalnya, stres yang disebabkan oleh kegagalan dalam pernikahan dapat meningkatkan konflik dan potensi untuk terjadinya kekerasan, baik kepada pasangan ataupun kepada anak. Secara singkat, respon tingkah laku terhadap penyebab stres dapat ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, baik positif ataupun negatif (Sarafino dan Smith, 2011).

1.4.7 Tingkat Stres

Menurut buku 'Potter and Perry's Fundamentals of Nursing - 4th Edition', tingkat stres dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak mengganggu aspek fisiologis seseorang, sehingga tidak menimbulkan penyakit, kecuali bila dihadapi secara terus menerus. Stres jenis ini umumnya dirasakan oleh

setiap orang dan dialami dalam jangka waktu menit hingga jam, seperti tertidur, kemacetan, kritik dari orang lain, dan terlambat.

2. Stres Sedang

Stres sedang adalah stres yang dapat mengganggu aspek fisiologis seseorang. Stres jenis ini umumnya dialami dalam jangka waktu jam hingga hari, seperti perselisihan dalam keluarga atau konflik yang belum terselesaikan.

3. Stres Berat

Stres berat adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu minggu hingga tahun. Stres ini dapat disebabkan oleh permasalahan yang tidak terselesaikan, seperti keluarga yang tidak harmonis, kemiskinan, dan penyakit kronis. Stres jenis ini dapat menurunkan atau memperparah kondisi kesehatan individu yang mengalaminya (Crisp et al., 2013).

1.4.8 Dampak Stres

Dampak yang ditimbulkan dari stres tidak hanya bisa berdampak negatif, namun juga dapat berdampak positif. Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan dari jumlah tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang tersedia baik itu secara fisik maupun psikologis untuk menghadapi sumber stres tersebut. Mengartikan dari dampak yang ditimbulkan oleh stres yang dialami seseorang apabila sumber stres yang ada sesuai dengan kemampuan yang dimiliki maka kinerja orang tersebut dalam menghadapi sumber stres semakin meningkat.

Stres bisa mempengaruhi aktifitas belajar dan memori seseorang. Dalam proses belajar, dampak positif stres bisa dirasakan oleh siswa apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka. Jumlah stres yang cukup atau normal itu sangatlah perlu karena bisa mengaktifkan kinerja otak (Tua & Gaol, 2016). Menurut Priyono (2014) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

a. Dampak fisiologik

- 1) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu
 - a) Muscle myopathy : otot tertentu mengencang/melemah.
 - b) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri.
 - c) Sistem pencernaan : mag, diare.
- 2) Gangguan system reproduksi
 - a) Amenorrhea : tertahannya menstruasi.
 - b) Kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
 - c) Kehilangan gairah sex.
- 3) Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dll.

b. Dampak psikologik

- 1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out.
- 2) Kewalahan/keletihan emosi.

- 3) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

c. Dampak perilaku

- 1) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
- 2) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- 3) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Apabila kadar tekanannya terus meningkat, maka jiwa dan raga akan terganggu. Dalam dunia kerja, stres ini bisa menurunkan produktivitas seseorang. Stres berkepanjangan akan menyebabkan distress, salah satu bentuknya adalah depresi, sehingga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Penekanan pada selsel terjadi hingga sel-sel tidak mengeluarkan zat-zat yang berguna bagi kekebalan tubuh, akibatnya tubuh mudah terserang penyakit dan gangguan psikosomatik mulai dari sakit kepala, badan pegal-pegal, gangguan pada lambung, insomnia (Ide, 2008). Dampak yang dapat ditimbulkan oleh stres saat menyelesaikan skripsi yaitu yaitu :

1. Stres yang dialami mahasiswa skripsi berdampak terhadap ketidaktepatan waktu kelulusan bagi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi (Triyana, M., T, Hardjajani., N.A, 2015). Ketidaktepatan waktu kelulusan mahasiswa dapat mempengaruhi

akreditasi perguruan tinggi karena perguruan tinggi memiliki angka efisiensi edukasi yang ideal dan masa tunggu lulusan untuk bekerja relatif singkat sebagai elemen penilaian akreditasi (Departemen Pendidikan Nasional, 2007). Angka Efisiensi Edukasi (AEE) atau persentase lulusan tahunan adalah perbandingan antara jumlah lulusan dengan jumlah mahasiswa yang terdaftar dalam satu periode (Poerwowidagdo, 2016).

2. Stres dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar. Stres tingkat tinggi mempengaruhi ingatan dan perhatian orang. Artinya stres dapat mengganggu fungsi kognisi dan merusak perhatian individu. Satu faktor utama yang menyebabkan individu tetap dalam keadaan stres adalah pikiran negatif tentang suatu peristiwa dan munculnya ketakutan-ketakutan terhadap pikirannya tersebut. Akhirnya pikiran-pikiran tersebut mengabadikan stres mereka dan membuatnya kronis (Faridah, 2006).

1.4.9 Manajemen Stres

Manajemen stres yang dapat dilakukan seseorang sebagai berikut :

- 1) Strategi Fisik

Cara yang dilakukan seseorang untuk mengurangi stres yang dialaminya seperti melakukan relaksasi atau meditasi (Segerahayu, 2013). Relaksasi adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks (E, 2012). Relaksasi dapat memberikan perasaan rileks dengan cara mengurangi ketegangan

fisik yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Segerahayu, 2013).

2) Strategi emosional

Strategi yang digunakan untuk mengurangi stres berfokus kepada emosi seseorang seperti munculnya perasaan marah, dan cemas. Emotion focused Coping atau EFC adalah strategi yang dilakukan seseorang untuk mengatasi stres dengan cara mengatur emosinya (Ismiati, 2015).

3) Strategi kognitif

Strategi yang dilakukan dengan memikirkan kembali masalah yang dihadapi secara positif yaitu strategi positive reappraisal dan afirmasi positif. Strategi positive reappraisal adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk menemukan sisi positif dari masalah yang dihadapinya (Aziz N A, 2017).

4) Strategi sosial

Manajemen stres yang dilakukan seseorang dengan cara mencari kelompok pendukung seperti dukungan dari keluarga, dan teman yang dapat membantu mengurangi stres yang dialaminya (Segerahayu, 2013).

1.4.10 Alat Ukur Tingkat Stres

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa antara lain:

1. *Kessler Psychological Distress Scale*

Kessler Psychological Distress Scale terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden Universitas Sumatera Utara kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Skor di bawah 20 : tidak mengalami stres
- 2) Skor 20-24 : stres ringan
- 3) Skor 25-29 : stres sedang
- 4) Skor 30 dan di atas 30 : stres berat

2. Perceived Stress Scale (PSS-10)

Merupakan self report questionnaire yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan 16 reversing responses (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0)

terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) dan menjumlahkan skor jawaban masing-masing. Soal dalam Perceived Stress Scale ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1
- 3) Kadang-kadang diberi skor 2
- 4) Cukup sering skor 3
- 5) Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- 1) Stres ringan (total skor 1-14)
- 2) Stres sedang (total skor 15-26)
- 3) Stres berat (total skor >26).

3. Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

DASS adalah set dari 3 skala self-report yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS dibuat bukan hanya sebagai skala biasa untuk mengukur kondisi emosional secara konvensional, tetapi juga lebih jauh sebagai proses untuk mengidentifikasi, mengerti, dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang sedang dialami, yang biasanya disebut sebagai

depresi, kecemasan, dan stres. 17 Tiap-tiap dari 3 skala DASS memiliki 14 hal, dibagi menjadi 2-5 subskala dengan isi yang sama.

Skala depresi melihat adanya disforia, keputusasaan, devaluasi hidup, celaan diri sendiri, kurangnya minat / keikutsertaan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan melihat adanya gairah otonom, efek otot lurik, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres sensitive terhadap tingkatan dari gairah kronik non spesifik. Skala tersebut melihat adanya kesulitan relaks, gairah saraf, dan mudah menjadi sedih / agitasi, iritabel / over-reaktif, dan tidak sabaran. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan / frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor-skor dari hal-hal relevan tersebut. Adapula tambahan dari DASS dasar, versi pendeknya, yang disebut sebagai DASS21 dan terdiri dari 7 hal per skala. Karakteristik dari nilai tinggi pada tiap skala DASS:

1) Skala depresi

- a) Meremehkan diri sendiri
- b) Hilangnya gairah hidup, suram, murung
- c) Percaya bahwa hidup tidak memiliki arti atau nilai
- d) Pesimis mengenai masa depan
- e) Tidak bisa merasakan kesenangan atau kepuasan
- f) Tidak bisa menjadi tertarik atau terlibat

- g) Lambat, tidak berinisiatif
- 2) Skala kecemasan
- a) Gelisah, panik
 - b) Malu, gemetaran
 - c) Berhati-hati terhadap kekeringan pada mulut, memiliki kesulitan bernapas, berdebar-debar, telapak tangan yang berkeringat
 - d) Khawatir terhadap penampilan dan kemungkinan lepas kendali
- 3) Skala stres
- a) Terlalu bergairah, tegang
 - b) Sulit untuk relaks
 - c) Mudah tersinggung dan sedih
 - d) Mudah terusik
 - e) Gugup
 - f) Intoleran terhadap gangguan atau penundaan.

1.5 Konsep Mahasiswa

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Mahasiswa berbeda dengan siswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar sebab mahasiswa dituntut untuk dapat bisa

berguna bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan untuk orang lain (Retno Permatasari, Miftahul Arifin, 2020).

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang memiliki status dan hubungan dengan perguruan tinggi, baik itu universitas, institut ataupun akademi serta diharapkan dapat menjadi calon intelektual.

1.6 Konsep Skripsi

1.6.1 Definisi Skripsi

Pada saat menjadi mahasiswa tingkat akhir tantangan yang harus dialami adalah harus melakukan penulisan karya tulis dalam bentuk skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata 1 (S1) keperawatan di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto (LPPM, 2020). Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya yang berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit.

Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Retno Permatasari, Miftahul Arifin, 2020).

1.7 Konsep Covid-19

1.7.1 Definisi Covid-19

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan, yang merupakan virus baru dan penyakit yang tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Cina, bulan Desember 2019 (World Health Organization, 2020). Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. Coronavirus tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae. Coronaviridae dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu alpha coronavirus, betacoronavirus, deltacoronavirus dan gamma coronavirus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020).

1.7.2 Penularan Covid-19

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular Covid-19 melalui berbagai cara, yaitu:

1. Tidak sengaja menghirup percikan ludah dari bersin atau batuk penderita Covid-19,
2. Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan air liur penderita Covid-19,
3. Kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang

lanjut usia, ibu hamil, orang yang sedang sakit, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah.

1.7.3 Pencegahan Penularan Covid-19

- Covid-19 terutama ditularkan oleh tetesan dan kontak, oleh karena itu masker bedah medis harus dipakai dengan benar.
- Saat bersin atau batuk, jangan menutupi hidung dan mulut dengan tangan kosong tetapi gunakan tisu atau masker sebagai gantinya.
- Cuci tangan dengan benar dan sering. Sekalipun ada virus di tangan, mencuci tangan bisa menghalangi virus memasuki saluran pernapasan melalui hidung atau mulut.
- Tingkatkan kekebalan Anda, dan hindari pergi ke tempat yang ramai dan tertutup. Berolahraga lebih banyak dan punya jadwal tidur yang teratur. Meningkatkan kekebalan Anda adalah cara paling penting untuk menghindari infeksi.
- Pastikan untuk selalu memakai masker! Untuk berjaga-jaga jika Anda melakukan kontak dengan orang yang terinfeksi, mengenakan masker dapat mencegah Anda menghirup tetesan pembawa virus secara langsung (Negeri, 2020).

Sebagai tindak lanjut atas pandemi Covid- 19 pemerintah kemudian mengambil kebijakan untuk melaksanakan PSBB. Untuk mendukung pemberlakuannya, pemerintah merilis beberapa regulasi turunan, yaitu Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar. Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)

kemudian Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) serta Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 (Wiryan, 2020).

Tidak sedikit universitas dengan cepat merespon intruksi pemerintah, untuk mencegah penyebaran Covid-19, WHO memberikan himbauan untuk menghentikan acara-acara yang dapat menyebabkan massa berkerumun. Maka dari itu, pembelajaran tatap muka yang mengumpulkan banyak mahasiswa di dalam kelas ditinjau ulang pelaksanaannya. Perkuliahan harus diselenggarakan dengan skenario yang mampu mencegah berhubungan secara fisik antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa dengan mahasiswa. (Menurut Milman (2015) penggunaan teknologi digital dapat memungkinkan mahasiswa dan dosen melaksanakan proses pembelajaran walaupun mereka ditempat yang berbeda. Bentuk perkuliahan yang dapat dijadikan solusi dalam masa pandemi covid-19 adalah pembelajaran daring (Sadikin et al., 2020).

2.1 Penelitian yang Relevan

Tabel 2.1 Penelitian Relevan yang Terkait

No.	Nama pengarang	Judul penelitian	tahun	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	Peni Ramanda, Dony Darma Sagita	Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Dimasa	2020	kuantitatif dengan pendekatan deskriptif	- Besar sampel adalah sebanyak 126 mahasiswa - Penarikan sampelnya adalah menggunakan metode

Pandemi
Covid-19.

nonprobability
sampling

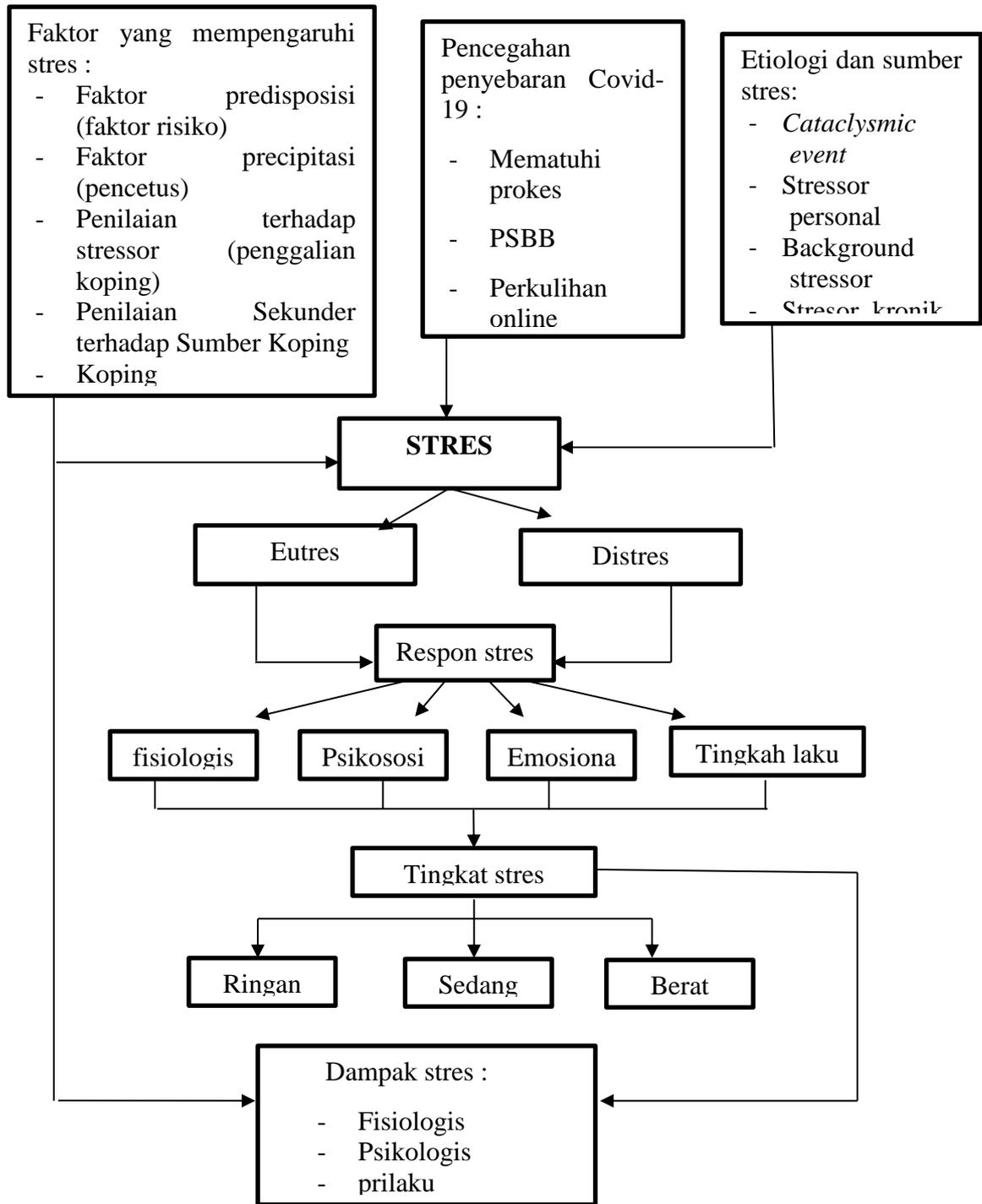
- Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,9%, tingkat stres akademik dalam menyusun skripsi berdasarkan faktor frustrasi, faktor konflik, faktor tekanan, faktor peluang, faktor pemaksaan diri, faktor psikologis, faktor emosional, faktor perilaku dan faktor kognitif. Dengan demikian pandemi COVID-19 berdampak signifikan terhadap proses belajar mengajar mahasiswa, khususnya dalam mengerjakan skripsi.

2. Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa 2017 Deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan
 - sampel sebanyak 101 mahasiswa.
 - Instrument yang digunakan adalah kuesioner.
 - Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana

*purposive
sampling,*

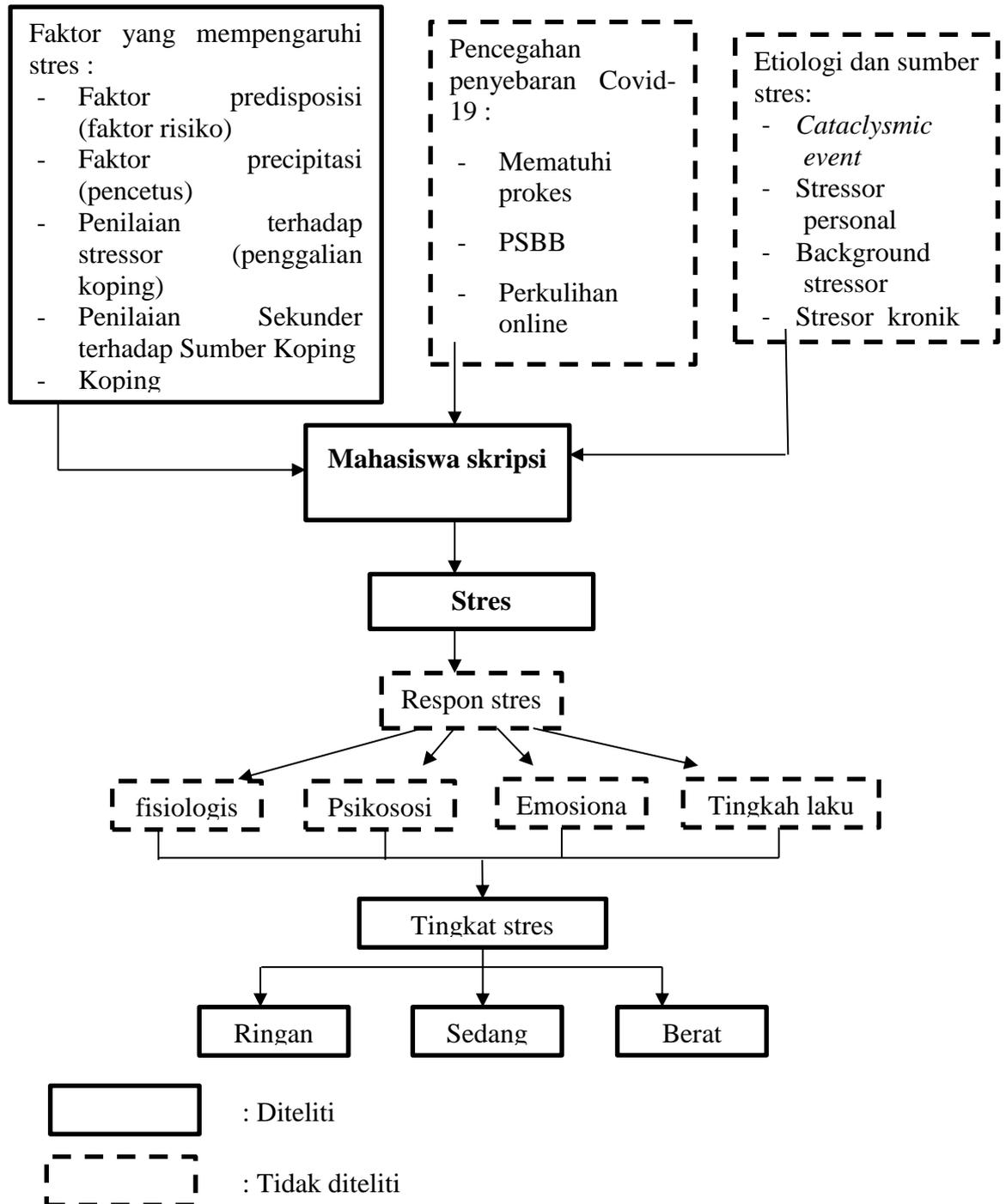
(S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi