

**SKRIPSI**

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
DALAM MENJALANI PERKULIAHAN PADA MASA PANDEMI COVID-  
19 DI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

*Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi  
Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan*



**Oleh:**

**SAHRUNI RAJA**

**C051171314**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

**2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
DALAM MENJALANI PERKULIAHAN PADA MASA PANDEMI COVID-  
19 DI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

**Hari/Tanggal : Rabu/23 Juni 2021**  
**Pukul : 13.00 WITA**  
**Tempat : Via Online**

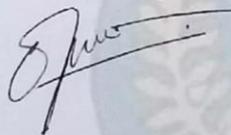
Disusun oleh:

**SAHRUNI RAJA**  
**C051171314**

Dan yang bersangkutan dinyatakan  
**LULUS**

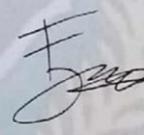
Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN**  
**NIP. 198012152012121003**

Pembimbing II



**Andi Fajrin Permana, S.Kep.,Ns.,MSc**  
**NIP. 199212062019015001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



**Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si**  
**NIP. 19760618 200212 2 002**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Judul Skripsi

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
DALAM MENJALANI PERKULIAHAN PADA MASA PANDEMI COVID-  
19 DI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Oleh :

**SAHRUNI RAJA**

**C051171314**

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



**Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN**  
**NIP. 198012152012121003**



**Andi Fajrin Permana, S.Kep.,Ns.,MSc**  
**NIP. 199212062019015001**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sahruni Raja

NIM : C051171314

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 30 Juni 2021

Yang membuat pernyataan,



Sahruni Raja

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama dalam Menjalani Perkuliahan pada Masa Pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”. Tidak lupa pula salam dan shalawat senantiasa tercurahkan untuk Baginda Rasulullah SAW, keluarga, dan para sahabat Beliau.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Penyusunan skripsi ini tentunya menuai banyak hambatan dan kesulitan sejak awal hingga akhir penyusunan. Namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka hambatan dan kesulitan yang ada dapat diatasi. Oleh karena itu dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN selaku pembimbing 1, Bapak Andi Fajrin Permana, S.Kep., Ns., MSc selaku pembimbing 2, Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku penguji 1, dan Ibu Hapsah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji 2 yang senantiasa memberikan masukan, arahan, serta motivasi dalam penyempurnaan skripsi ini.

3. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Rajamuddin dan Ibunda Nur Intang yang telah mencurahkan rasa cinta dan kasih sayangnya yang tak ternilai selama ini serta selalu memberikan dukungan dan do'a terbaik untuk anaknya.
5. Kedua kakak saya, Karniati Raja dan Nur Asma Raja yang selalu ada di samping saya untuk memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Sahabat saya Sulfiani dan Desriyani Saputri, sebagai orang terdekat saya selama menjalani masa kuliah, yang selalu memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa reguler angkatan 2017, khususnya Anisa Susianti, Nurul Pratiwi, Atalya Angela Tandungan, Andi Dhiya Aqilah, Asmira, Chintya Rezky, Syamsinar, Arfan Irwan, Suci Aprilia Afifa, dan Siti Fauziah yang selalu memberikan semangat satu sama lain untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman sekelas saya saat SMA, "Miracle sp." yang selalu memberikan keceriaan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Adik-adik mahasiswa keperawatan program reguler angkatan 2020 yang telah membantu penelitian skripsi ini dengan meluangkan waktunya untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Atas semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis hanya dapat mendoakan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Hamba-Nya yang senantiasa membantu sesamanya.

Penulis menyadari bahwa penulis hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf dalam penyusunan skripsi ini, karena sesungguhnya kebenaran sempurna hanya milik Allah semata. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan masukan yang konstruktif sehingga penulis dapat berkarya lebih baik lagi di masa yang akan datang. Akhir kata, terima kasih dan mohon maaf atas segala salah dan khilaf.

Makassar, 30 Juni 2021



Sahrani Raja

## ABSTRAK

Sahrani Raja. C051171314. **GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA DALAM MENJALANI PERKULIAHAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**, dibimbing oleh Akbar Harisa dan Andi Fajrin Permana.

**Latar Belakang:** Stres adalah respon tubuh terhadap keadaan yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman. Prevalensi stres pada mahasiswa keperawatan cukup tinggi, khususnya pada mahasiswa keperawatan tahun pertama. Di samping itu, perkuliahan yang dilakukan secara daring di masa pandemi Covid-19 juga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Oleh karena itu, masalah ini perlu untuk segera diidentifikasi.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survey deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres pada mahasiswa adalah kuesioner *Student Life Stress Inventory* yang dibagikan secara daring dalam bentuk *google form*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *quota sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama menjalani perkuliahan di masa pandemi Covid-19, mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin mengalami stres berat (47,5%), stres sedang (35,6%), dan stres ringan (16,8%). Persentase mahasiswa yang mengalami stres berat paling banyak ditemukan pada kelompok usia 19 tahun, jenis kelamin perempuan, memiliki IPK 2,76 – 3,00, memiliki status sosial ekonomi rendah, dan tinggal serumah dengan orang tua selama menjalani perkuliahan daring. Persentase mahasiswa yang mengalami stres sedang paling banyak ditemukan pada kelompok usia 17 tahun, jenis kelamin perempuan, memiliki IPK 3,01 – 3,50, memiliki status sosial ekonomi sedang, dan tinggal sendiri selama menjalani perkuliahan daring. Persentase mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak ditemukan pada kelompok usia 18 tahun, jenis kelamin laki-laki, memiliki IPK 3,51 – 4,00, memiliki status sosial ekonomi rendah, dan tinggal di rumah keluarga selama menjalani perkuliahan daring. Mayoritas mahasiswa tahun pertama mengalami lebih dari satu kendala selama menjalani perkuliahan daring dan tingkat stres yang dialami berada dalam rentang sedang hingga berat.

**Kesimpulan:** Mayoritas mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin mengalami stres berat selama menjalani perkuliahan di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk memberikan perhatian terhadap masalah stres pada mahasiswa dan juga menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa.

**Kata Kunci:** Tingkat stres, mahasiswa tahun pertama, pandemi Covid-19

## ABSTRACT

Sahruni Raja. C051171314. **DESCRIPTION OF THE STRESS LEVEL OF FIRST-YEAR STUDENTS IN STUDYING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN NURSING STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING HASANUDDIN UNIVERSITY**, supervised by Akbar Harisa and Andi Fajrin Permana.

**Background:** Stress is the body's response to a situation that a person accepts as a challenge or threat. The prevalence of stress in nursing students is quite high, especially in first-year nursing students. In addition, lectures conducted online during the Covid-19 pandemic can also cause stress to students. Stress on students can cause various negative impacts. Therefore, this problem needs to be identified immediately.

**Research objective:** To describe the stress level of first-year students in studying during the Covid-19 pandemic at the Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Hasanuddin University.

**Methods:** This research is a quantitative research with a descriptive survey method. The instrument used to measure stress in students is the Student Life Stress Inventory questionnaire which is distributed online in the form of a google form. Sampling was carried out by quota sampling technique. The sample in this study consisted of 101 students.

**Results:** The results showed that during studying in the Covid-19 pandemic, first-year students of the Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Hasanuddin University experienced severe stress (47.5%), moderate stress (35.6%), and mild stress ( 16.8%). The percentage of students who experienced severe stress was mostly found in the 19 years old students, female gender, GPA 2.76 – 3.00, having low socioeconomic status, and living at home with their parents during online lectures. The percentage of students who experienced moderate stress was mostly found in the 17 years old students, female gender, GPA 3.01 – 3.50, having moderate socioeconomic status, and live alone during online lectures. The percentage of students who experienced mild stress was mostly found in the 18 years old students, male gender, GPA of 3.51 - 4.00, having low socioeconomic status, and living at a relative's home during online lectures. The majority of first-year students experience more than one obstacle during online lectures and the stress level experienced is in the moderate to severe range.

**Conclusion:** The majority of first-year students of the Nursing Study Program Faculty of Nursing Hasanuddin University experienced severe stress during their lectures in the Covid-19 pandemic. The results of this study are expected to be used as input to pay attention to the problem of stress in students and also become study material for future researchers who want to research similar topics.

**Keywords:** Stress level, first-year students, Covid-19 pandemic

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Pandemi Covid-19 .....	9
B. Mahasiswa Tahun Pertama .....	10
C. Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama .....	11
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b> .....	26
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	27
A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Alur Penelitian .....	30
E. Variabel Penelitian .....	31
F. Instrumen Penelitian .....	31
G. Pengolahan dan Analisa Data .....	32
H. Prinsip Etik Penelitian .....	34
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	36

A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 5.1	Karakteristik mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin .....	37
Tabel 5.2	Kendala yang sering dialami mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Selama Menjalani Perkuliahan Daring .....	38
Tabel 5.3	Gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin secara umum.....	39
Tabel 5.4	Gambaran tingkat stres berdasarkan karakteristik mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin .....	39
Tabel 5.5	Gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin berdasarkan kendala yang sering dialami selama menjalani perkuliahan daring.....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Penjelasan untuk Responden.....	61
Lampiran 2 Persetujuan Responden.....	63
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	65
Lampiran 4 Master Tabel.....	71
Lampiran 5 Hasil Analisis Data.....	82
Lampiran 6 Surat-surat.....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

*Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019. Saat ini penyebarannya telah meluas ke berbagai negara di dunia sehingga WHO (*World Health Organization*) akhirnya menetapkan Covid-19 sebagai pandemi pada 9 Maret 2020 (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Hingga tanggal 1 Januari 2021, WHO melaporkan terdapat 81,9 juta kasus terkonfirmasi Covid-19 secara global (World Health Organization, 2021). Di Indonesia sendiri per tanggal 1 Januari 2021 telah tercatat lebih dari 751 ribu kasus positif Covid-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Data ini menunjukkan bahwa Covid-19 adalah permasalahan serius yang sedang dihadapi oleh dunia saat ini, termasuk Indonesia.

Dalam menghadapi permasalahan Covid-19 di Indonesia, berbagai kebijakan dibuat oleh pemerintah. Masyarakat senantiasa dihibau untuk melakukan *physical distancing*. Sejumlah wilayah pun memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dalam pelaksanaan PSBB, pembatasan yang dilakukan meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, serta pembatasan kegiatan di tempat umum (Menteri Kesehatan RI, 2020). Jadi, selama masa PSBB semua aktivitas

dilakukan dari rumah, termasuk aktivitas pendidikan, pekerjaan, hingga ibadah.

Dalam bidang pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) telah memberlakukan bahwa segala kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring (dalam jaringan) termasuk di tingkat perguruan tinggi (Santoso et al., 2020). Memasuki semester genap tahun akademik 2020/2021, berdasarkan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 6 Tahun 2020, kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi sudah dapat dilakukan dengan metode *hybrid learning* (menggabungkan antara pembelajaran daring dan luring) dengan tetap memprioritaskan kesehatan dan keselamatan warga kampus. Dalam hal ini, pelaksanaan tatap muka dibatasi pada aktivitas-aktivitas tertentu dan sebagian besar aktivitas perkuliahan masih dilakukan secara daring.

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring menjadi solusi untuk tetap terselenggaranya pendidikan di masa pandemi Covid-19. Namun, terlepas dari kehadirannya sebagai solusi, terdapat beberapa kendala dalam penerapan sistem pembelajaran daring ini yang dirasakan oleh berbagai pihak, termasuk mahasiswa. Harahap et al. (2020) mengemukakan bahwa kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa meliputi masalah jaringan, paket internet yang memerlukan banyak biaya, pekerjaan rumah yang juga harus dikerjakan, dan tugas kuliah yang banyak. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Santoso et al. (2020) bahwa berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa dalam perkuliahan daring adalah jaringan yang tidak stabil, tidak

mampu membeli kuota internet, serta banyaknya tugas yang diberikan dengan waktu pengerjaan yang singkat.

Pelaksanaan perkuliahan secara daring dengan berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa jika tidak mampu beradaptasi dengan situasi yang sedang dihadapi (Harahap et al., 2020). Stres adalah salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan secara daring. Penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al. (2020) terhadap 300 mahasiswa di salah satu universitas di Medan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (75%) mengalami stres sedang selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian lainnya terhadap 204 mahasiswa di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (34,8%) mengalami stres sedang selama menjalani perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19 (Hamzah & Hamzah, 2020). Argaheni (2020) juga mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Berbagai hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan perkuliahan secara daring menjadi salah satu stresor bagi mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Stres selama masa pandemi Covid-19 ini juga dialami oleh mahasiswa keperawatan. Pada sebuah penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan salah satu universitas negeri di Turki diperoleh 32,1 % mahasiswa mengalami stres sedang hingga berat (Uğurlu et al., 2020). Penelitian lainnya di Turki yang dilakukan oleh Aslan & Pekince (2020) terhadap mahasiswa

keperawatan di 3 universitas berbeda menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa keperawatan mengalami stres sedang. Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) terhadap 70 mahasiswa keperawatan di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) di Kediri menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang selama menjalani perkuliahan daring. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa kejadian stres cukup banyak dialami oleh mahasiswa keperawatan di masa pandemi Covid-19 ini.

Mahasiswa keperawatan tahun pertama merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mardiaty et al. (2018) terhadap 63 mahasiswa keperawatan tahun pertama di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) menunjukkan bahwa 21% mahasiswa mengalami stres sedang dan terdapat 3% mahasiswa mengalami stres berat. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sunarni et al. (2017) terhadap 140 mahasiswa keperawatan di Universitas Musi Charitas menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa angkatan lainnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres adalah masalah yang prevalensinya cukup tinggi pada mahasiswa keperawatan tahun pertama.

Stres pada mahasiswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Mentari (2018) terhadap mahasiswa keperawatan di Universitas Jember menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat stres maka prestasi akademik mahasiswa semakin rendah. Penelitian lainnya

mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak negatif berupa kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, bahkan malas mengerjakan tugas, sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018). Oleh karena itu, stres pada mahasiswa adalah masalah yang perlu untuk segera diidentifikasi dan ditangani agar tidak menimbulkan berbagai dampak yang dapat merugikan.

Mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin di tahun akademik 2020/2021 memulai kehidupan mereka sebagai mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dengan segala aktivitas yang dilakukan secara daring, mulai dari proses penerimaannya sebagai mahasiswa baru hingga pelaksanaan perkuliahan. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan lainnya. Di samping itu, perkuliahan yang dilaksanakan secara daring di masa pandemi Covid-19 juga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Berbagai penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama sudah pernah dilakukan sebelumnya. Namun, penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama dalam Menjalani

Perkuliahan pada Masa Pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”.

## **B. Rumusan Masalah**

Stres adalah masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan. Menurut beberapa penelitian, mahasiswa keperawatan tahun pertama adalah kelompok yang rentan mengalami stres. Di samping itu, dalam berbagai hasil penelitian juga dijelaskan bahwa perkuliahan yang dilakukan secara daring di situasi pandemi Covid-19 saat ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa, termasuk pada mahasiswa keperawatan. Stres yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa. Penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa tahun pertama selama menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin belum pernah dilakukan. Dengan demikian, masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa

pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini yaitu:

- a. Diketuainya gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, IPK, status sosial ekonomi, tempat tinggal selama menjalani perkuliahan di masa pandemi Covid-19) mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- b. Teridentifikasinya kendala yang sering dialami mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin selama menjalani perkuliahan daring.
- c. Teridentifikasinya tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- d. Teridentifikasinya tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin berdasarkan karakteristik mahasiswa.
- e. Teridentifikasinya tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin berdasarkan kendala yang sering dialami selama menjalani perkuliahan daring.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan masukan bagi institusi untuk memberi perhatian dan penanganan terhadap masalah stres pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun pertama.

##### 2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa mengenai stres. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan kepustakaan bagi penelitian selanjutnya mengenai stres pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa keperawatan.

##### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai stres pada mahasiswa serta dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pandemi Covid-19**

##### 1. Definisi Pandemi Covid-19

Covid-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yaitu *Sars-CoV-2* yang dapat menimbulkan gejala berupa demam diatas 38°C, batuk, sesak nafas, dan dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Status Covid-19 sebagai pandemi berarti bahwa telah terjadi penambahan kasus penyakit yang cukup cepat dan penyebaran secara luas di dunia (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

##### 2. Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya pendidikan. Pada tanggal 24 Maret 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang menetapkan bahwa selama masa pandemi Covid-19, proses belajar pada semua level pendidikan, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring (Gusty et al., 2020).

Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilaksanakan tanpa tatap muka langsung, melainkan dengan memanfaatkan berbagai platform yang dapat diakses dengan jaringan internet sehingga memungkinkan proses pembelajaran dilaksanakan dari jarak jauh (Gusty et al., 2020). Menurut

Firman (2020) platform yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran daring diantaranya: *zoom, google meet, google classroom, whatsapp, email, edmodo*, dan lain sebagainya.

Pembelajaran daring memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pembelajaran daring diantaranya: memungkinkan untuk mengakses aktivitas perkuliahan dari mana saja, efektif waktu dalam proses belajar mengajar, lebih fleksibel dalam berinteraksi, meningkatkan keterampilan menggunakan berbagai teknologi dalam pembelajaran, serta meningkatkan kemandirian belajar, kreativitas, dan tanggung jawab mahasiswa (Firman, 2020; Gusty et al., 2020). Adapun kekurangan pembelajaran daring meliputi berbagai kendala yang dialami oleh mahasiswa seperti banyaknya biaya paket internet yang diperlukan, pembelajaran praktikum yang tidak dapat dilakukan langsung di lapangan, jaringan yang kurang memadai, dan materi yang lebih sulit dipahami (Ulfa & Mikdar, 2020). Berbagai kendala yang dialami selama pembelajaran daring dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Harahap et al., 2020)

## **B. Mahasiswa Tahun Pertama**

Menurut UU No. 12 Tahun 2012 mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa adalah individu berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Berdasarkan kedua definisi tersebut, maka mahasiswa tahun pertama adalah individu yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi

atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi dan sedang menempuh pendidikan pada tahun pertama perkuliahan.

Mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada suatu perubahan besar dalam hidupnya, di mana terjadi proses transisi dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi orang yang baru di perguruan tinggi. Masa transisi ini dapat menjadi masa yang penuh stres bagi individu yang memasuki masa dewasa awal, di mana mereka mengalami transisi ganda yaitu perkembangan secara psikologis dan secara institusional (Villatte et al., 2017, dikutip dalam Rahayu & Arianti, 2020). Oleh karena itu, stres adalah masalah yang rentan dialami oleh mahasiswa tahun pertama.

### **C. Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama**

#### **1. Definisi Stres**

Stres adalah reaksi fisik ataupun emosional (mental/psikis) ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Menurut Hartono (2016) stres adalah bentuk respon tubuh ketika menghadapi situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan sebagainya. Definisi ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sukma (2017) bahwa stres adalah suatu respon adaptif terhadap keadaan yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres adalah hal yang normal dialami oleh seseorang, namun jika sudah terakumulasi dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan dampak negatif.

## 2. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres dapat dipicu oleh berbagai penyebab yang disebut stresor. Potter, 2005 (dikutip dalam Puspitha, 2017) membagi stresor menjadi dua, yaitu stresor internal dan stresor eksternal.

- a. Stresor internal, yaitu penyebab yang berasal dari dalam diri individu, seperti gangguan kesehatan (misal: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan). Stresor internal lainnya adalah adanya perasaan rendah diri (*self devaluation*) akibat konflik maupun frustrasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Kondisi gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, dan intelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang.
- b. Stresor eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar diri individu seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, tuntutan dan sikap keluarga yang bertolak belakang dengan keinginan individu, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, hubungan interpersonal, proses pembelajaran. Situasi pandemi Covid-19 juga merupakan salah satu bentuk stresor eksternal yang sedang dihadapi oleh banyak orang saat ini dikarenakan berbagai perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, seperti isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada di rumah, pekerjaan yang dilakukan dari rumah, dan penyelenggaraan pembelajaran secara daring (Livana et al., 2020).

Menurut Gadzella, 1994 (dikutip dalam Zakiah, 2019) penyebab stres pada mahasiswa terdiri dari lima kategori yaitu:

- a. Frustrasi, yaitu emosi yang terjadi ketika sebuah pencapaian terhambat akibat adanya keterlambatan, gangguan rutinitas sehari-hari dalam mencapai tujuan, kurangnya sumber daya yang tersedia (uang untuk membeli buku, pulsa dan sebagainya), kegagalan dalam mencapai tujuan, merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial, permasalahan dalam percintaan dan kehilangan kesempatan meskipun telah memenuhi kriteria kualifikasi.
- b. Konflik, yaitu pertentangan perasaan karena adanya dua atau lebih hal yang diinginkan, hal yang tidak diinginkan, dan suatu tujuan yang memiliki dampak positif maupun negatif.
- c. Perubahan, yaitu perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, terlalu banyak, dan tidak menyenangkan sehingga mengganggu kehidupan seseorang.
- d. Pemaksaan diri, yaitu keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan disukai oleh orang lain.
- e. Tekanan, disebabkan karena adanya kompetisi, tenggat waktu, kelebihan beban kerja, dan tanggung jawab kerja serta target yang ingin dicapai.

Adapun menurut beberapa penelitian, faktor penyebab stres pada mahasiswa tahun pertama atau disebut juga mahasiswa baru adalah masalah penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa baru perlu

beradaptasi dengan lingkungan di perguruan tinggi yang tentu berbeda dengan lingkungan di Sekolah Menengah Atas (SMA). Namun demikian, kemampuan adaptasi setiap individu berbeda dan hal ini bisa menjadi sebuah masalah yang dihadapi oleh mahasiswa baru. Mahasiswa yang sulit beradaptasi akan mengalami kendala dalam proses interaksinya dengan lingkungan, baik itu dengan teman, senior, maupun dosen. Selain itu, kesulitan beradaptasi juga dapat mengganggu proses belajar, menyebabkan krisis identitas dan bahkan stres pada mahasiswa baru (Mardiati et al., 2018). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rahayu dan Arianti (2020) bahwa ketika masalah penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi tidak ditangani dengan tepat, maka dapat berdampak negatif terhadap perkembangan studi mahasiswa pada masa berikutnya, dan salah satu masalah yang berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa di tahun-tahun awal adalah stres.

Stresor pada mahasiswa baru di tahun ajaran 2020/2021 ini bertambah dengan adanya situasi pandemi Covid-19 yang mengharuskan kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) terhadap 70 mahasiswa keperawatan tahun pertama di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) di Kediri menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang selama menjalani perkuliahan daring.

Berbagai faktor penyebab stres di atas tidak serta-merta menyebabkan stres pada individu karena terdapat beberapa hal yang

mempengaruhi, yaitu: sifat stresor, jumlah stresor yang diterima dalam waktu bersamaan, seberapa sering individu menerima stresor yang sama, pengalaman masa lalu individu menghadapi masalah, dan tingkat perkembangan individu (Hartono, 2016). Purwati (2012) mengemukakan bahwa setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda yang dipersepsikan berbeda pula meskipun menghadapi stresor yang sama, sehingga tingkat stres yang dialami juga bervariasi tergantung dari pengalaman individu tersebut.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut berbagai artikel penelitian, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, antara lain sebagai berikut:

#### a. Usia

Menurut Aris et al. (2018) usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, di mana rentang usia antara 17-20 tahun yang merupakan fase remaja akhir cenderung memiliki stres yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah & Hamzah (2020) terhadap 204 mahasiswa di STIKES Graha Medika yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan tingkat stres pada mahasiswa ( $p=0,001$ ), di mana mahasiswa yang berada pada rentang usia 15-20 tahun adalah kelompok yang paling banyak mengalami stres sedang, dan tingkat stres semakin menurun pada tingkatan usia yang semakin tinggi. Lebih lanjut Hamzah & Hamzah (2020) menjelaskan bahwa usia sangat berkaitan erat dengan

pengalaman seseorang dalam menghadapi stresor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam hal pengelolaan stres, sehingga tingkat stres semakin rendah pada usia yang semakin meningkat dengan karakteristik stresor yang sama.

b. Jenis Kelamin

Kaplan & Sadock, 2005 (dikutip dalam Ambarwati et al., 2017) menjelaskan bahwa perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan laki-laki karena terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi perempuan dan laki-laki. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian Adryana et al. (2020) terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Lampung yang menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa perempuan yang mengalami stres lebih banyak (72%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (28%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ambarwati et al., (2017) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Magelang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada mahasiswa laki-laki.

c. IPK (Indeks Prestasi Kumulatif)

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah angka yang menunjukkan prestasi atau keberhasilan studi mahasiswa secara kumulatif selama semester yang telah ditempuh (Mentari, Yoesoef, &

Nurasiah, 2017). IPK dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mentari (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan IPK mahasiswa (*p value* 0,023), di mana mahasiswa dengan stres yang tinggi cenderung memiliki IPK yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena tingkat stres mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Musabiq dan Karimah (2018) bahwa stres dapat menyebabkan mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi, pikiran tidak tenang, mudah lupa, dan kurang teliti sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademiknya.

Bertolak belakang dengan penelitian Mentari (2018), penelitian Legiran et al. (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan prestasi akademik yang baik cenderung mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dengan prestasi akademik kurang baik. Hal ini dikarenakan semakin baik prestasi akademik mahasiswa, maka mereka akan merasa terbebani dan dituntut untuk terus menerus belajar, lulus dalam setiap ujian dan mengejar nilai sehingga mereka dapat mempertahankan atau meraih prestasi akademik yang lebih baik.

d. Status Sosial Ekonomi

Saputri (2020) mengemukakan bahwa seseorang dengan status sosial ekonomi lebih rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi karena rendahnya pendapatan sehingga ada kesulitan ekonomi yang menyebabkan tekanan dalam hidup. Penelitian yang dilakukan

oleh (Jain et al., 2017) menunjukkan bahwa tingkat stres lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa dengan status sosial ekonomi menengah dan rendah, masing-masing 44% dan 49%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mohammad et al. (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres sangat tinggi ditemukan pada mahasiswa yang termasuk dalam strata ekonomi rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Jain et al. (2017) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi tidak begitu khawatir tentang hasil yang baik, prestasi akademik yang lebih baik dan karir yang cerah, sedangkan di kalangan keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah, mahasiswa adalah pusat harapan untuk masa depan keluarga yang lebih baik sehingga mereka banyak tertekan.

e. Status Tempat Tinggal

Tinggal jauh dari keluarga adalah faktor yang turut mempengaruhi stres pada mahasiswa. Ali & Asrori, 2010 (dikutip dalam Aris et al., 2018) menjelaskan bahwa banyak hal dari dalam keluarga yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam proses perkembangan sosialnya, antara lain: kebutuhan akan rasa aman, dihargai, disayangi, diterima, dan kebebasan untuk menyatakan diri. Rasa aman dalam hal ini meliputi perasaan aman secara material dan mental. Kondisi yang aman secara material seperti pemenuhan kebutuhan terhadap pakaian, makanan, dan lain-lain yang diperlukan sejauh tidak berlebihan dan sesuai dengan kemampuan orang tua. Perasaan aman secara mental

meliputi pemenuhan kebutuhan dalam bentuk perlindungan emosional, membantu dalam mengatasi ketegangan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, serta memberikan bantuan dalam menstabilkan emosi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Legiran et al. (2015) terhadap 240 mahasiswa kedokteran di Universitas Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa secara statistik tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Amiruddin (2017) terhadap 75 mahasiswa kedokteran di Universitas Hasanuddin menyatakan bahwa tempat tinggal secara signifikan mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa, di mana mahasiswa yang tinggal sendiri (kos) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Dengan demikian status tempat tinggal adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

f. Metode Pembelajaran

Pembelajaran yang dilakukan secara daring di situasi pandemi saat ini menjadi stresor baru bagi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Hal ini dikarenakan terdapat berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan secara daring, seperti jaringan yang tidak stabil, tidak mampu membeli kuota internet, serta banyaknya tugas yang diberikan dengan waktu pengerjaan yang singkat (Santoso et al., 2020). Kusyanat et al., 2020

(dikutip dalam Gusty et al., 2020) juga menjelaskan bahwa pada tingkat perguruan tinggi penggunaan teknologi dalam melakukan pembelajaran secara daring mampu diserap oleh mahasiswa rata-rata 60%, namun demikian tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa rata-rata juga sekitar 60% dalam menerima tugas yang diberikan oleh dosen. Dengan demikian, pembelajaran daring sangat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

#### 4. Tahapan Stres

Menurut Hartono (2016) stres yang dialami seseorang dapat terjadi dengan tingkatan sebagai berikut.

- a. Tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai dengan perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.
- b. Tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan fisik, badan tidak terasa segar dan merasa letih saat bangun pagi, mudah lelah pada saat menjelang sore hari, lambung atau perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar, serta otot tengkuk dan punggung menjadi tegang.
- c. Tahap ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan fisik, seperti diare, otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi, gangguan koordinasi tubuh, dan mudah jatuh pingsan.
- d. Tahap keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan fisik, seperti tidak

mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terlalu sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin dan pola tidur terganggu, sering menolak ajakan, penurunan konsentrasi dan daya ingat, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

- e. Tahap kelima, yaitu tahapan stres yang disertai dengan kelelahan secara fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
- f. Tahap keenam, yaitu tahapan stres yang paling berat dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan keluar banyak keringat.

Adapun tingkatan stres menurut Wiebe dan Williams (dikutip dalam Anelia, 2012) adalah sebagai berikut:

a. Stres Ringan

Stres ringan tidak merusak aspek fisiologis dan tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Kondisi ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam saja.

b. Stres Sedang

Stres sedang dapat berlangsung lebih lama dari stres ringan, biasanya mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres ini dapat menimbulkan gejala berupa mudah merasa letih, mudah marah, sulit

untuk beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah. Salah satu contoh stresor yang bisa menyebabkan stres sedang ini adalah beban kerja yang berlebihan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi selama beberapa minggu bahkan beberapa tahun. Pada stres berat, persepsi individu sangat menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan. Contoh stresor dari stres berat ini adalah perselisihan yang terus-menerus dan penyakit fisik kronis yang diderita.

5. Dampak Stres

Menurut Dadang Hawari, 2001 (dikutip dalam Hartono, 2016) stres dapat berdampak pada fisiologis dan psikologis seseorang. Dampak fisiologis stres meliputi perubahan warna rambut dari hitam menjadi kecoklat-coklatan, ubanan atau mengalami kerontokan; gangguan penglihatan; gangguan pendengaran (*tinnitus*); penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir; wajah nampak tegang, serius, sulit senyum, dan terdapat kerutan; bibir dan mulut terasa kering, tenggorokan terasa tercekik; kulit terasa dingin atau panas, banyak berkeringat, dan gatal-gatal; terasa berat dan sesak saat bernapas; jantung berdebar-debar, wajah merah, dan pucat; mual dan kembung atau perih pada lambung; peningkatan frekuensi berkemih; otot tegang dan pegal; serta kadar glukosa darah meningkat.

Dampak psikologis yang ditimbulkan stres meliputi:

- a. Kecemasan, yang ditandai dengan jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin, mulut kering, tekanan darah tinggi dan susah tidur.
- b. Kemarahan dan agresi, yaitu perasaan jengkel sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Kemarahan merupakan reaksi umum lain terhadap situasi stres yang mungkin dapat menyebabkan agresi.
- c. Depresi, ditandai dengan hilangnya gairah dan semangat, terkadang disertai rasa sedih.

Adapun menurut Musabiq & Karimah (2018), dampak yang dapat ditimbulkan dari stres yang dialami mahasiswa antara lain sebagai berikut:

- a. Dampak Fisik

Dampak yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa kelelahan dan lemas. Hal lain yang dirasakan adalah sakit kepala, pusing, gangguan makan, nyeri, badan pegal dan tegang otot, mudah sakit, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan atau sakit perut.

- b. Dampak Emosi

Sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah, lebih mudah menangis, mudah tersinggung, dan memiliki suasana hati yang buruk ketika merasa stres.

- c. Dampak Perilaku

Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk; adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas berinteraksi dengan orang lain; malas

mengerjakan tugas atau hal lain; bahkan tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

d. Dampak Kognitif

Dampak kognitif dari stres pada mahasiswa antara lain merasakan sulit untuk berkonsentrasi, pikiran tidak tenang, bingung, panik, sering termenung, serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti. Dampak kognitif akibat stres dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

6. Instrumen Pengukur Stres

a. DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*)

DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*) merupakan salah satu skala pengkajian diri sendiri (*self assessment*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosi negatif seseorang yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Pada DASS-42 terdapat 42 item yang ditanyakan. Interpretasi tingkat stres pada instrumen ini berupa normal, sedang, ringan, berat, dan sangat berat yang ditentukan berdasarkan perolehan skor akhir. Skor akhir untuk DASS-42 dihitung berdasarkan total nilai pada setiap gangguan (depresi, kecemasan, dan stress), sehingga maksimal total skor untuk setiap gangguan adalah sebesar 42 (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020).

b. *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

*Perceived Stress Scale* merupakan kuesioner yang dibuat oleh Sheldon Cohen. Pada kuesioner ini terdapat sepuluh pertanyaan, yang

terdiri dari enam pertanyaan negatif dan empat pertanyaan positif. Setiap pertanyaan diberikan skor dari 0 hingga 4. Tingkat stress dinilai berdasarkan total skor yang diperoleh. Total skor 13 menunjukkan tingkat stres masih dalam batas normal, sedangkan skor sekitar 20 atau lebih menunjukkan terdapat stres berat (Indira, 2016).

c. *Subjective Units of Distress Scale (SUDS)*

*Subjective Units of Distress Scale (SUDS)* adalah skala penilaian stres yang bersifat *self assessment*. Skor pada skala penilaian ini adalah 0-10, dimana 0 adalah relaksasi total dan 10 adalah level stres tertinggi. Interpretasi dari penilaian ini adalah 0-3 merupakan zona hijau atau stres normal, 4-6 merupakan zona kuning atau stres sedang, dan skor 7-10 merupakan zona merah atau tingkat stres paling tinggi (Indira, 2016).

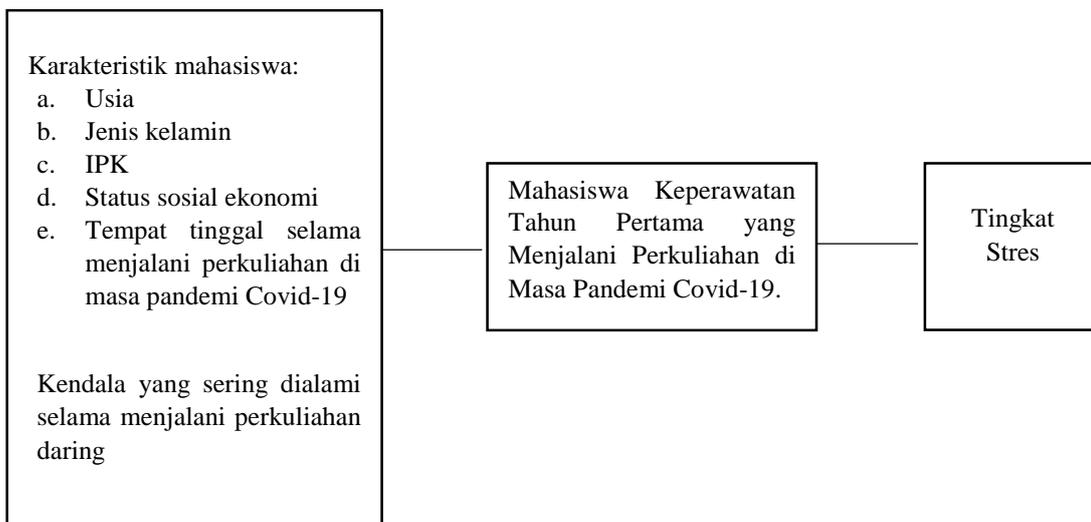
d. *Student-Life Stress Inventory (SLSI)*

*Student Life Stress Inventory (SLSI)* adalah instrumen yang dikembangkan oleh Gadzella pada tahun 1994 untuk mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa. Dalam instrumen ini terdapat 51 item pertanyaan yang mengidentifikasi lima kategori stresor (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori reaksi terhadap stresor (fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif). Setiap item pertanyaan memiliki rentang skor 1-5. Tingkat stress dinilai berdasarkan total skor yang diperoleh. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami (Zakiah, 2019).

### BAB III

## KERANGKA KONSEP

Berdasarkan landasan teoritis yang telah diuraikan pada tinjauan pustaka, maka dapat disusun kerangka konseptual sebagai berikut:



Bagan 3.1 Kerangka Konsep