



**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PADEMI COVID-19**

SKRIPSI

Oleh :

ZANITA WAHYU SUPRAPTO

NIM. 010118A168

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022



**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PADEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

ZANITA WAHYU SUPRAPTO

NIM.010118A168

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PANDEMI COVID-19**

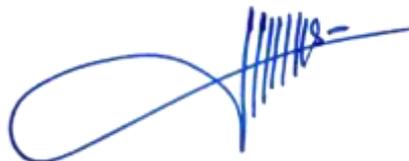
**OLEH :
ZANITA WAHYU SUPRAPTO
NIM.010118A168**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, Februari 2022

Pembimbing



Umi Setyoningrum, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0612118002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARANTINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI
MASA PADEMI COVID-19**

Disusun oleh :

**ZANITA WAHYU SUPRAPTO
010118A168**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan,
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 04 Maret 2022

Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing


Umi Setyoningrum, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0612118002

Anggota/Penguji 1

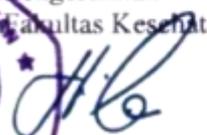

Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0611067101

Anggota/Penguji 2


Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0022038101

Mengesahkan
Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kesehatan

Ns. Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Zanita Wahyu Suprpto
NIM : 010118A168
Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah berjudul **“Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



(Zanita Wahyu Suprpto)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Zanita Wahyu Suprpto

NIM : 010118A168

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas
Ngudi Waluyo

Meyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”** untuk kepentingan akademi.

Ungaran, Maret 2022

Yang membuat pernyataan



(Zanita Wahyu Suprpto)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS

1. Nama : Zanita Wahyu Suprpto
2. NIM : 010118A168
3. Tempat, Tanggal Lahir : Blora, 26 Januari 1999
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Kristen Protestan
6. Alamat Rumah : Jl. Halmahera 1/No. 44, RT 03 RW 01
 - a. Desa : Tambahrejo
 - b. Kecamatan : Blora
 - c. Kab/Kota : Blora
 - d. Provinsi : Jawa Tengah
7. Telephone
 - a. Handphone : 081227655824
 - b. E-mail : zanitaws99@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- TK SION Blora : Tahun 2003-2005
- SD SION Blora : Tahun 2005-2011
- SMP Katholik “Adisucipto” Blora : Tahun 2011-2014
- SMAN 2 Blora : Tahun 2014-2017
- Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018-sekarang

HALAMAN MOTTO

Gagal dan ditolak adalah bagian dalam kehidupan. Tetapi yakin dan percayalah,
hidup di dalam Tuhan selalu ada harapan di masa depan.

Bersyukur bukan hanya karena keadaan kita baik-baik saja, tetapi karena selalu
ada kebaikan Tuhan dalam keadaan apapun.

Tetap kuat dan berani. Jangan takut, karena Tuhan Allahmu akan menyertaimu
kemana pun kamu pergi.

Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk
mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang
terpanggil sesuai dengan rencana Allah.

Roma 8 : 28

Tuhan Memberkati

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Skripsi, Februari 2022
Zanita Wahyu Suprpto
010118A168

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Latar Belakang :Penyebaran wabah Covid-19 sangat cepat, sehingga pemerintah Indonesia memutuskan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh bagi mahasiswa. Kondisi ini membuat pembelajaran dilakukan dengan sistem jarak jauh dan dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

Tujuan :Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa S1 keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan besar sampel sebanyak 133 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-21 secara *online* dan dianalisis menggunakan program komputer SPSS (*Statistic Package for Social Science*). Analisis statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif, yaitu penyajian data persentase hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram.

Hasil : Didapat hasil 48 mahasiswa (36,1%) tidak mengalami stres (normal), 32 mahasiswa (24,1%) mengalami stres sedang, 29 mahasiswa (21,8%) mengalami stres ringan. 29 mahasiswa (21,8%) mengalami stres berat dan 5 mahasiswa (3,8%) mengalami stres sangat berat. Selain itu sebanyak 75 mahasiswa (56,4%) merasakan bahwa kuliah daring tidak efektif, 30 mahasiswa (22,6%) merasa tidak ada perubahan, dan 28 mahasiswa (21,1%) merasa efektif.

Saran : Mahasiswa, institusi dan masyarakat harus lebih memperhatikan kesehatan mental.

Kata kunci : Stres, Mahasiswa, Pembelajaran Daring

Ngudi Wlayulo University
Nursing Faculty
S1 Nursing Study Program
Thesis, Feb 2022
Zanita Wahyu Suprpto
010118A168

**DESCRIPTION OF STRESS LEVEL IN ONLINE LEARNING OF
NURSING STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

ABSTRACT

Background : The spread of the Covid-19 outbreak has made Indonesian government made learning methods were delivered through online learning. This condition makes learning done with a remote system and can cause stress to students.

Objective : This research aimed to describe stress level in students of nurses while doing distance learning during the Covid-19 pandemic.

Method : This research used observational descriptive method. The sampling technique used total probability sampling technique. The sample size was 133 respondents who met inclusion and exclusion criteria. Data was collected using a DASS-21 online questionnaire. The data were analyzed by using SPSS (Statistic Package for Social Science) and using descriptive analysis as statistical analysis. It is using frequency distribution tables and diagrams to show the research result.

Result : The results showed that 48 students (36.1%) has normal stress level, 32 students (24.1%) has moderate stress level, 29 students (21.8%) has mild stress level. 29 students (21.8%) has severe stress level and 5 students (3.8%) has very severe stress level. In addition, 75 students (56.4%) felt that online learning were not effective, 30 students (22.6%) felt there was no change, and 28 students (21.1%) felt it was effective.

Conclusion : The majority of respondent feel that online learning are not effective and most of the respondents have normal stress levels.

Keywords : nursing students, stress level, online learning

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”.Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, dorongan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang ikut membantu dalam proses penelitian ini. Pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi waluyo yang begitu baik dan bijaksana.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Progam Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sangat baik dan bijaksana.
4. Umi Setyoningrum, S.Kep., Ns., M.Kep.selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Seluruh dosen, staf, karyawan dan karyawan di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada penulis dalam kelancaran penyusunan skripsi.
6. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang yang sudah membantu dan memberikan ijin penelitian sampai dengan terlaksananya skripsi ini.
7. Kepada Orang tua tercinta, Bapak Soepraptono dan Ibu Jarmi Mamik, yang selalu memberikan doa ,semangat, serta kasih sayang yang tiada hentinya agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada pakde budhe, Poernomo dan Yulianingsih yang sudah menolong saya untuk tinggal dirumahnya selama kuliah.

9. Kepada om tante, Bernadus Niva Yulius Munarbowo dan Agung Febrianti D.I.P.W.S yang sudah membantu dalam biaya kuliah.
10. Kepada *my twin* mbul Audrizan Wahyu Suprpto yang selalu memberikan *support*, dukungan, dan doa.
11. Kepada *my partner* Alfian Septa Prama yang selalu menolong dalam segala hal, memberikan doa, dukungan, dan semangat.
12. Kepada kakak dan abang-abang saya, kak Tyas, bang Roy, bang Anton, bang Yadi, bang Omri yang sudah memberikan doa, dukungan, dan semangat.
13. Kepada teman-teman saya Paulina Apriliani E.P.D, Arifah Dammayanti dan Urwatul Usqo yang sudah banyak menolong saya.
14. Dan semua pihak yang terlibat dalam terlaksananya skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan banyak terimakasih sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam Skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan dikarenakan oleh segala keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Namun peneliti berusaha untuk mempersembahkan Skripsi ini sebaik-baiknya agar dapat memiliki manfaat bagi banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti akan menerima segala kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan penelitian skripsi ini.

Blora, Maret 2022

Penulis



(Zanita Wahyu Suprpto)

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL.....</u>	<u>i</u>
<u>HALAMAN PERSETUJUAN.....</u>	<u>ii</u>
<u>HALAMAN PENGESAHAN.....</u>	<u>iii</u>
<u>PERNYATAAN ORISINILITAS.....</u>	<u>iv</u>
<u>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI</u>	<u>v</u>
<u>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</u>	<u>vi</u>
<u>HALAMAN MOTO</u>	<u>vii</u>
<u>ABSTRAK.....</u>	<u>viii</u>
<u>ABSTRACT.....</u>	<u>ix</u>
<u>KATA PENGANTAR</u>	<u>x</u>
<u>DAFTAR ISI.....</u>	<u>xii</u>
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	<u>xiv</u>
<u>DAFTAR TABEL.....</u>	<u>xv</u>
<u>DAFTAR LAMPIRAN.....</u>	<u>xvi</u>
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	<u>1</u>
A. <u>Latar Belakang</u>	<u>1</u>
B. <u>Rumusan Masalah</u>	<u>4</u>
C. <u>Tujuan</u>	<u>5</u>
D. <u>Manfaat</u>	<u>6</u>
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	<u>7</u>
A. <u>Tinjauan Teori.....</u>	<u>7</u>
1. <u>Stres.....</u>	<u>7</u>
2. <u>Covid-19.....</u>	<u>11</u>
3. <u>Pembelajaran Daring Keperawatan.....</u>	<u>17</u>
B. <u>Kerangka Teori.....</u>	<u>21</u>
C. <u>Kerangka Konsep.....</u>	<u>22</u>
<u>BAB III METODE PENELITIAN.....</u>	<u>23</u>
A. <u>Desain Penelitian.....</u>	<u>23</u>
B. <u>Lokasi Penelitian.....</u>	<u>23</u>

C. <u>Subyek Penelitian</u>	24
D. <u>Definisi Operasional</u>	26
E. <u>Pengumpulan Data</u>	27
F. <u>Metode Pengolahan Data</u>	30
G. <u>Analisis Data</u>	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. <u>Hasil Penelitian</u>	33
B. <u>Pembahasan</u>	42
C. <u>Keterbatasan Penelitian</u>	56
BAB V PENUTUP	58
A. <u>Simpulan</u>	58
B. <u>Saran</u>	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut Umur di Universitas Diponegoro	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut Jenis Kelamin di Universitas Diponegoro	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut IPK di Universitas Diponegoro	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut Kota Tempat Tinggal Selama Kuliah Daring di Universitas Diponegoro	35
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro.....	35
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro.....	35
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro	35
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan IPK Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro	35
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Kota Tempat Tinggal Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro	35
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro	35
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Gambaran Pembelajaran Daring Tentang Tingkat Stres di Universitas Diponegoro.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Permohonan Penelitian.....	57
Lampiran 2	Surat Ijin Selesai Penelitian.....	58
Lampiran 3	Lembar Informed Consent.....	59
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 5	Lembar Kuesioner	61
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	62
Lampiran 7	Tabulasi Hasil Penelitian.....	66
Lampiran 8	Hasil Penelitian.....	73
Lampiran 9	Lembar Konsultasi.....	74
Lampiran 10	Dokumentasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah melalui surat edarannya memerintahkan seluruh aktivitas pembelajaran ditiadakan untuk sementara waktu baik dari jenjang prasekolah hingga perguruan tinggi digantikan dengan aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh (sekolah dari rumah/daring) dan bekerja dari rumah (WFH). Pembelajaran daring atau pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh merupakan hal yang baru bagi mahasiswa ataupun dosen lainnya sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi. PPKM ini berlangsung dikarenakan terjadinya kenaikan angka terinfeksi Covid-19 dan menyebabkan lonjakan wabah Covid-19 di Indonesia. Dalam kondisi seperti ini, pemerintah Indonesia mengambil keputusan untuk dibelakukannya PPKM yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 (Mulyani et al., 2021).

Kegiatan pembelajaran dilakukan jarak jauh melalui perangkat yang mendukung aktivitas perkuliahan antara lain menggunakan Zoom Meeting, Google Meet, Microsoft Teams dan lain-lain. Beberapa perangkat yang dapat digunakan untuk membantu dalam mengerjakan tugas dan menjalani perkuliahan. Namun, masih banyak kendala selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Adapun halangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa yaitu seperti jaringan internet yang buruk, kewajiban mengerjakan pekerjaan rumah, dan menumpuknya tugas perkuliahan (Barseli et al., 2020).

Stres akademik adalah kondisi dimana ketidakmampuan mahasiswa menjalani tuntutan akademik secara maksimal dan merasakan bahwa kewajiban akademik merupakan sebuah gangguan. Mahasiswa keperawatan juga berpotensi mengalami stres. Mahasiswa keperawatan memiliki beban belajar yang cukup berat karena selain melakukan aktivitas akademik, mereka juga melakukan pembelajaran praktik klinik yang telah ditetapkan oleh pihak kampus, pembuatan laporan praktikum, tugas kuliah dan masih banyak lagi (Barseli & Ifdil, 2017).

Kompleksnya perubahan pola hidup juga menambah beban mahasiswa diluar akademik. Beban tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi, *mood*, bahkan prestasi akademik sehingga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Stres yang disebabkan oleh beban akademik merupakan hal yang wajar dan merupakan bagian dari proses penyesuaian serta pengembangan diri. Ada beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, materi dan praktikum yang kurang memahami dikarenakan sistem pembelajaran yang sedang dilakukan saat ini secara *online/daring*, dan lingkungan pergaulan yang dapat terjadinya susah untuk bergaul dengan teman-teman sebaya. Penyesuaian yang kurang baik terhadap tuntutan akademik dapat membuat mahasiswa memiliki stres tinggi hingga pada akhirnya tidak dapat mencapai apa yang diinginkan (Polida, 2019).

Dari uraian tersebut, mahasiswa keperawatan sangat mungkin mengalami stres, terutama ketika sedang menjalani aktivitas perkuliahan

daring, baik mahasiswa baru maupun mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani bimbingan tugas akhir secara daring. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan ketika sedang menjalani perkuliahan daring. Salah satu proses pembelajaran di keperawatan adalah pembelajaran klinik. Praktikum klinik merupakan metode untuk mendidik mahasiswa keperawatan sebelum memasuki RS yang memungkinkan dosen atau pembimbing untuk memilih serta mengaplikasikan cara mendidik sesuai dengan tujuan dan karakteristik tiap-tiap mahasiswa (Munadliroh, 2015).

Sebelum pembelajaran klinik, dilaksanakan pembelajaran yang berbasis teori baik di kelas maupun di laboratorium. Hal ini bertujuan untuk memberi pemahaman teori secara menyeluruh sebelum melakukan praktik di klinik. Pembelajaran klinik memberikan kesempatan mahasiswa keperawatan untuk mengaplikasikan teori yang didapat dari pembelajaran sebelumnya. Tujuan dari pembelajaran klinik antara lain meningkatkan pemahaman mahasiswa terkait keperawatan, meningkatkan keterampilan, beradaptasi dengan lingkungan kerja (Munadliroh, 2015).

Selama kuliah daring, proses pembelajaran klinik susah untuk dilaksanakan. Hal ini membuat mahasiswa keperawatan khawatir akan kemampuan teknisnya. Pengetahuan teori saja tidak cukup kalau tidak diimbangi dengan kemampuan teknis dalam praktikum. Penelitian tentang tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menjalani kuliah daring selama pandemi Covid-19 telah dilakukan beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan Inama S., 2021 menggunakan objek penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Sumatera Utara dan metode pengukuran tingkat stresnya menggunakan Medical Student Stressor Questionnaire. Pada penelitian ini, objek yang diamati adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro, Semarang dan pengukuran tingkat stresnya menggunakan DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) yang terdiri dari 21 pertanyaan yang mencakup tiga subvariabel yaitu fisik, emosi/psikologis dan perilaku.

Pada studi pendahuluan didapatkan 10 mahasiswa keperawatan pada bulan November 2021 yang setelah dilakukan observasi dan wawancara secara tertutup menggunakan kuesioner, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan ada 6 orang, sedangkan mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang ada 4 orang. Dan diantaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan meneliti tentang “Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya gambaran tingkat stress pada mahasiswa S1 keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa S1 keperawatan di Universitas Diponegoro.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan di Universitas Diponegoro.
- c. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan berdasarkan usia di Universitas Diponegoro.
- d. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Universitas Diponegoro.
- e. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan berdasarkan IPK di Universitas Diponegoro.
- f. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan berdasarkan kota tempat tinggal selama menjalani perkuliahan daring di Universitas Diponegoro.
- g. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan berdasarkan pembelajaran daring di Universitas Diponegoro.
- h. Mengetahui gambaran respon mahasiswa S1 keperawatan terhadap pembelajaran daring di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi pendidikan keperawatan untuk lebih memperhatikan masalah tingkat stres akademik pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa keperawatan selama menjalani pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut dimasa yang akan datang khususnya bagi peneliti yang ingin meneliti tentang analisis tingkat stress akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai tingkat stress akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 serta dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Pengertian

Istilah ‘stres’ digunakan oleh masyarakat luas dan memiliki pengertian tersendiri walaupun dari setiap peneliti belum ada kesepakatan tentang stres. Bahkan di era sekarang, stres merupakan hal yang lazim ditemui dalam kehidupan umat manusia. Karena hal itu Kupriyanov dan Zhdanov (2014) mengatakan bahwa stres merupakan atribut di kehidupan modern.

Stres dapat menimpa siapapun baik itu anak-anak hingga orang dewasa bahkan dapat juga menimpa usia lanjut. Stres dapat menjadi masalah yang serius ketika jumlah stres banyak sehingga dapat membahayakan mental dan fisik seseorang (Gaol, 2016).

Stres dapat menimpa siapapun baik dalam lingkungan sekolah/kuliah, pekerjaan, keluarga dan dimanapun. Stres muncul ketika seseorang sedang dalam tekanan, baik tekanan ringan hingga tekanan berat ataupun situasi dimana seseorang tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan. Yang menjadi permasalahannya adalah jika jumlah tingkat stresnya lebih banyak yang dialami oleh seseorang. Dengan kata

lain, dampak dari stres dapat membahayakan kondisi fisik bahkan mental seseorang.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020) mendefinisikan stres merupakan gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (KBBI, 2020). Ada beberapa prinsip dalam mendefinisikan stres :

- 1) Stimulus, yaitu stres sebagai dampak suatu tekanan dari lingkungan.
- 2) Response, merupakan stres sebagai respon terhadap stimulus yang merugikan. Dapat berupa respon fisiologis dan respon psikologis.
- 3) Proses dinamik, merupakan stres sebagai proses dinamik yang merefleksikan faktor eksternal dan internal seseorang. Tingkat stres yang dimiliki seseorang berasal dari tuntutan dirinya sendiri dan tuntutan dari lingkungan sekitar.

Penelitian tentang tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menjalani kuliah daring selama pandemi covid-19 telah dilakukan beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan Inama S., 2021 menggunakan objek penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dan metode pengukuran tingkat stresnya menggunakan Medical Student Stressor Questionnaire. Pada penelitian ini, objek yang diamati adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang dan pengukuran tingkat stresnya menggunakan DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) yang terdiri

dari 21 pertanyaan yang mencakup tiga subvariabel yaitu fisik, emosi/psikologis dan perilaku.

b. Klasifikasi

Damayanthi (2015), dalam penelitiannya menjelaskan klasifikasi stres menurut Seyle dibagi menjadi dua tipe, yaitu :

- 1) Eustres, merupakan pengalaman stres yang berbentuk menyenangkan. Umumnya terjadi ketika orang tersebut mengalami pencapaian dalam hidupnya, misalnya kemenangan dan kesuksesan. Eustres dapat meningkatkan kreatifitas individu.
- 2) Distres, merupakan pengalaman stres yang menyakitkan. Umumnya terjadi ketika orang tersebut mengalami kecemasan, khawatir, ketakutan. Distres memiliki dampak negatif pada fisik, emosional dan perilaku.

c. Penyebab

Rice, dalam Septiani (2013) menyatakan bahwa stres disebabkan oleh *stressor* yang bersumber dari diri individu (internal) dan dari luar (eksternal).

- 1) *Stressor* internal merupakan faktor-faktor penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu. Misalnya harga diri atau konsep diri. Persepsi individu menilai suatu fenomena yang berbahaya atau mengancam.
- 2) *Stressor* eksternal merupakan faktor-faktor penyebab stress yang berasal dari luar diri individu. Misalnya seorang mahasiswa yang

mendapatkan tugas berlebihan, banyak mendapat distraksi ketika sedang melakukan kuliah daring, daya serap materi yang kurang sehingga mahasiswa khawatir akan nilai IPK dan masih banyak lagi.

Perubahan metode pembelajaran saat ini memicu mahasiswa akan terjadinya stress. Pembelajaran daring merupakan sistem belajar dengan menggunakan perangkat pedagogi, yaitu alat bantu pendidikan dan melalui jaringan internet dan menggunakan teknologi untuk mendukung proses pembelajaran (Pakpahan, 2020).

Yusuf dalam Azmy et al., (2017) menyatakan bahwa individu yang mengalami stress dibagi menjadi empat reaksi, yaitu

- 1) Reaksi fisik, yaitu mulai munculnya kelelahan fisik, susah tidur, sakit kepala, dan lainnya.
- 2) Reaksi emosional, yaitu munculnya perasaan cemas, diabaikan, dan lainnya.
- 3) Reaksi perilaku (behavioral), yaitu munculnya agresif, berbohong, dan lainnya.
- 4) Reaksi proses berpikir, yaitu munculnya gejala kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negative terus.

d. Koping stress

Waiten dan Lloyd dalam Azmy et al., (2017) mengatakan bahwa koping merupakan tindakan untuk mengatasi dan mentoleransi ancaman yang membebani perasaan karena stres.

Lazarus dan Folkman mengkategorikan dua strategi koping, yaitu *problem focused coping* yang merupakan cara mengurangi stres dengan cara mengatur masalah (lingkungan) yang menyebabkan stres dan *emotion focused coping* adalah penyesuaian diri dengan perubahan lingkungan yang menyebabkan stress (Azmy et al., 2017).

e. Dampak Stres Terhadap Mahasiswa Keperawatan

Selama kuliah daring, mahasiswa keperawatan dituntut untuk mengasah kemampuan praktik secara mandiri karena tidak semua mahasiswa keperawatan dapat melakukan pembelajaran praktik secara luring. Hal membuat mahasiswa keperawatan khawatir dan cemas akan kompetensinya nanti. Kekhawatiran ini dapat menyebabkan stres pada mahasiswa keperawatan.

Stres mempengaruhi kondisi fisik, emosi, perilaku dan proses berpikir, sehingga sangat mempengaruhi akademik mahasiswa keperawatan. Dampak dari stres ini dapat membuat semangat belajar mahasiswa turun, penyerapan materi yang kurang maksimal hingga bisa mengganggu Kesehatan.

2. Covid-19

a. Pengertian

COVID-19 adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh varian baru dari virus corona (Kemenkes RI, 2020). Keluarga virus corona dominan menyerang sistem pernapasan. WHO (2020) mengatakan COVID-19 dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian,

yaitu *suspect case*, *probable case*, kasus yang sudah terkonfirmasi. Kemenkes RI (2020) mendefinisikan klasifikasi kasus COVID-19 menjadi pasien dalam pengawasan (PDP), orang dalam pantauan (ODP), orang tanpa gejala (OTG)

b. Klasifikasi gejala infeksi COVID-19

Kemenkes RI (2020) mengklasifikasikan gejala infeksi covid-19 menjadi 3, yaitu :

- 1) Gejala ringan, dianjurkan untuk isolasi mandiri di rumah.
- 2) Gejala sedang, harus dirawat di Rumah Sakit karena berpotensi naik ke tahap gejala berat.
- 3) Gejala berat, harus dirawat di Rumah Sakit rujukan yang memiliki fasilitas penanganan Covid-19 yang memadai.

Menurut WHO (*World Health Organization*), semua pemahaman yang lebih baik mengenai SARS-CoV-2 sangatlah penting untuk mengeksplorasi terciptanya vaksin yang efektif untuk setiap manusia. Semua negara berjuang untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 dengan cara menciptakan vaksin. Indonesia termasuk negara yang berjuang menciptakan vaksin buatan sendiri dan terus mengembangkan vaksin corona yang diberi nama Vaksin Merah Putih melalui tiga institusi yang ditunjuk, antara lain Lembaga Biologi Molekuler Eijkman, PT Kalbe farma, dan PT Biofarma. Sampai saat ini, vaksin merah putih masih dalam uji coba klinis.

Indonesia termasuk negara yang pelaksanaan vaksinasi dengan baik dan cepat. Pemerintah Indonesia bersikeras mendatangkan vaksin dari berbagai negara untuk diberikan ke semua orang. Diketahui dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan, bahwa Indonesia mengimpor berbagai vaksin dari lima negara diantaranya, Tiongkok, Hongkong, Amerika Serikat, Belgia, dan Prancis yang didatangkan ke Indonesia.

c. Penyebab

Coronavirus Disease 2019 atau Covid-19 merupakan penyakit baru yang baru ditemukan di tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok. Penyebab Covid-19 menurut Kemenkes (2020) yaitu virus Sars-CoV-2. Virus ini merupakan virus Zoonosis, merupakan jenis virus yang penularannya antara hewan dan manusia. Asal mula penyakit ini bermula dari laporan kasus penyakit Pneumonia misterius di Kota Wuhan, Provinsi Hubei kepada WHO Republik Rakyat Tiongkok pada akhir 2019 yang lalu. Kasus Covid-19 pertama masuk ke Indonesia pada bulan Maret 2020 (Makmun & Hazhiyah, 2020).

d. Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19

1) Rutin mencuci tangan

Kemenkes RI (2020) mengkampanyekan budaya mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 30 – 60 detik sebanyak 4 kali hitungan disetiap langkah. Bila tidak ada sabun dan air, maka dapat menggunakan handsantizer yang

mengandung sekitar 60% alcohol. Karena dengan mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol dapat membantu membunuh virus yang ada. Ada 6 langkah mencuci tangan dengan benar menggunakan air yang mengalir, yaitu :

- a) Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
- b) Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian.
- c) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
- d) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi kedua tangan saling mengunci.
- e) Genggam kedua ibu jari dengan cara digosok dan diputar secara bergantian.
- f) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

2) Jaga Jarak (*Physical Distancing*)

WHO telah resmi mengubah frasa *social distancing* menjadi *physical distancing* yaitu jaga jarak ketika sedang diluar rumah. Frasa *physical distancing* dirasa lebih cocok karena bukan dimaksudkan untuk menjaga jarak sosial, melainkan menjaga jarak fisik dengan yang lainnya. Oleh sebab itu, disarankan untuk menjaga jarak setidaknya 2 meter dari orang lain. Jarak yang terlalu dekat dapat memungkinkan menghirup tetesan air dari hidung atau mulut orang yang mungkin terinfeksi Covid-19 bahkan dapat

tertular melalui pakaian satu ke pakaian yang lainnya. Hal ini memicu tersebarnya virus Covid-19 dengan cepat.

3) Memakai masker

Seluruh masyarakat Indonesia dihimbau untuk selalu menggunakan masker saat keluar rumah. Hal ini penting dilakukan oleh siapapun, karena salah satu di antara penyebaran Covid-19 bisa melalui udara, dengan memakai masker maka akan meminimalisir penyebaran Covid-19. WHO memutuskan cara penggunaan masker dengan minimal 4 *play*, jika menggunakan masker medis sebaiknya *double* dengan masker kain. Masker KN95 dan KF94 cukup gunakan satu saja karena masing-masing dari masker tersebut sudah diatas 4 *play*.

4) Mengurangi aktivitas diluar rumah

Pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan pembatasan aktivitas di luar rumah. Salah satu cara mencegah penularan Covid-19 adalah mengurangi aktivitas diluar rumah untuk dapat membantu memperlambat penyebaran virus Covid-19. Walaupun saat ini sudah dilonggarkan, tapi harus waspada dan jika tidak diperlukan untuk keluar rumah sebaiknya tidak keluar rumah. Menjaga keinginan untuk menimbulkan kurumunan.

5) Menjaga imunitas tubuh

Pada dasarnya daya tahan tubuh seseorang berpengaruh terhadap rentan atau tidaknya seseorang terkena sebuah penyakit. Semakin tinggi daya tahan tubuh seseorang, maka kemungkinan untuk terinfeksi akan semakin kecil. Maka dari itu sangat penting untuk selalu meningkatkan daya tahan tubuh mengonsumsi makanan yang bergizi dan juga perlu mengonsumsi suplemen/vitamin. Semua ini juga didukung adanya vaksinasi yang wajib kita dapatkan, karena vaksin ini dapat meningkatkan imunitas didalam tubuh.

e. Mekanisme penularan

Penularan Covid-19 sangat mudah, 1 orang dapat menularkan hingga 3 orang selama masa inkubasi (Salazar, 2020). Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa virus Covid-19 menular melalui droplet yang masuk ke saluran pernapasan atau mulut.

Orang-orang dengan kondisi riwayat penyakit yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau diabetes, atau penyakit kronik lainnya kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius. Contohnya orang lanjut usia (lansia) rentan terjangkit virus Covid-19 dan bukan hanya lansiasaja yang rentan terjangkit virus corona, tetapi anak-anak juga rentan terjangkit virus covid-19. (Silman, 2014).

3. Pembelajaran Daring Keperawatan

a. Mahasiswa Keperawatan

1) Proses pembelajaran

Dalam pembelajaran mahasiswa keperawatan dilakukan metode pembelajaran klinik untuk dapat menerapkan pengetahuan teori yang sudah mereka dapatkan sebelumnya. Pembelajaran daring menjadi proses pembelajaran yang dilakukan saat ini dimulai sejak terjadinya pandemi Covid-19. Perangkat lunak pembelajaran daring umumnya menggunakan *platformonline meeting* semacam *Zoom meeting*, *Google meet*, *Microsoft teams* dan masih banyak lagi (Munadliroh, 2015).

2) Metode pembelajaran berbasis Teori

Metode pembelajaran berbasis teori dipelajari sebelum mahasiswa keperawatan melakukan pembelajaran klinik. Dalam prosesnya, pembelajaran ini dilakukan dengan diskusi antara dosen dan mahasiswa. Sejak adanya pandemi dari tahun 2020 hingga saat ini, mahasiswa mendapatkan teori melalui online. Kendala yang mungkin sering terjadi pada mahasiswa adalah kesulitan dalam memahami apa yang sudah dijelaskan dikarenakan sinyal kurang kuat ketika perkuliahan sedang berlangsung.

3) Metode pembelajaran berbasis Praktik

Proses pembelajaran mahasiswa keperawatan bukan hanya mendapatkan teori, tetapi mereka juga mendapatkan pembelajaran

berbasis praktik. Sebelum adanya pandemi Covid-19, praktik dilakukan di laboratorium kampus yang sudah disediakan. Ruangan dan alat-alat praktik yang memadai untuk dilakukan praktik. Setelah terjadinya pandemi Covid-19, mahasiswa melakukan praktik dengan menggunakan alat yang mereka miliki dirumah masing-masing. Tidak semua mahasiswa memiliki alat-alat yang lengkap untuk dilakukan praktik. Kendala yang terjadi pada mahasiswa ketika melakukan praktikum dirumah masing-masing adalah kurang memahami untuk melakukan suatu tindakan praktikum yang diberikan oleh dosen, dikarenakan penjelasan yang diberikan melalui online dan menjadi perbedaan ketika penjelasan secara langsung/tatap muka di laboratorium kampus. Bahkan tugas praktikum dikumpulkan dalam bentuk video untuk memenuhi tugas praktik, hal ini menjadi kendala akan kapasitas *handphone* yang kurang besar untuk menampung beberapa video yang harus terpenuhi. Metode pembelajaran klinik melibatkan aspek kemampuan intelektual dan psikomotor untuk memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas untuk pasien (Munadliroh, 2015).

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran daring mahasiswa keperawatan

1) Pengaruh faktor usia terhadap tingkat stres

Papalia et al., (2009) dalam Hasanah (2017) menjelaskan bahwa masa remaja dimulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan

berakhir hingga usia 18 sampai 22 tahun. Dalam rentang waktu tersebut, remaja mengalami transisi dari SMA ke perguruan tinggi dan proses menuju kedewasaan yang seringkali mengakibatkan permasalahan mental. Beralih menjadi mahasiswa, baik mahasiswa tahun pertama, mahasiswa tahun pertengahan, bahkan mahasiswa tahun akhir mengalami tekanan mental yang lebih berat. Pada mahasiswa tahun pertama, hal ini disebabkan mereka perlu adaptasi ditempat dan lingkungan akademik yang benar-benar baru. Sedangkan untuk kasus mahasiswa akhir, hal ini dipicu karena tekanan skripsi. Bahkan untuk mahasiswa tahun pertengahan mereka juga memiliki tekanan yang dipicu karna tugas dan praktikum yang semakin banyak dan tanggung jawab semakin besar.

2) Pengaruh faktor kota tempat tinggal terhadap tingkat stres

Dalam menjalankan perkuliahan daring, koneksi internet memainkan peran penting. Di Indonesia, masih banyak kabupaten yang belum memiliki jaringan internet yang memadai (Johannes, 2020). Ketidakmerataan jaringan internet ini membuat dosen harus mempunyai cara untuk membuat proses pembelajaran bisa dijangkau semua mahasiswa. Seringkali jaringan internet terputus saat sedang ujian atau sedang kuliah. Hal ini membuat mahasiswa merasa mengganggu proses akademik yang sedang berlangsung. Bukan hanya jaringan internet terputus, tetapi yang menjadikan

kendala lain adalah kuota internet yang habis seperti *zoom meeting* yang memerlukan kuota dengan kapasitas besar dan sinyal yang bagus, perekenomian keluarga yang kurang, hal ini menjadikan penyebab timbulnya stress.

3) Pengaruh faktor jenis kelamin terhadap tingkat stres

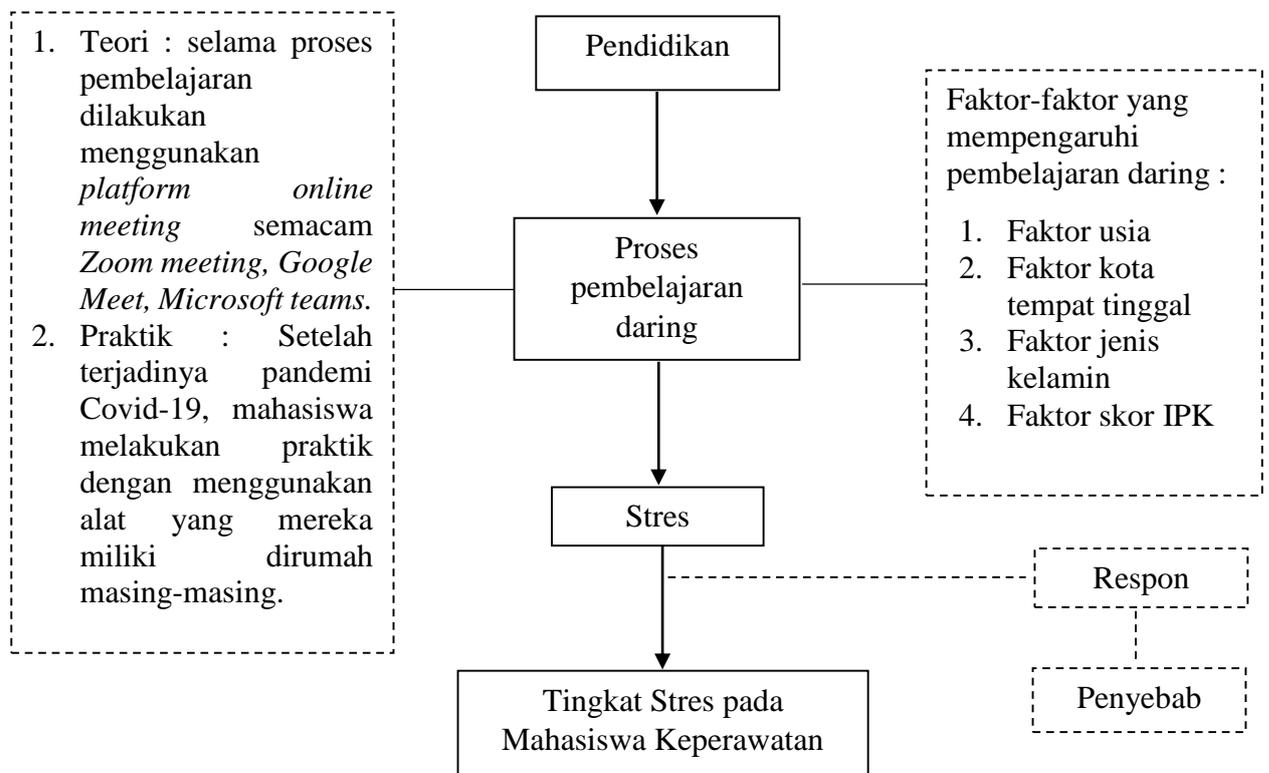
Menurut WHO, stres merupakan penyakit yang memiliki peringkat ke 4 dunia berdasarkan jumlah penderita dengan angka lebih dari 350 juta jiwa. *Health and Safety Executive* pada tahun 2013 sampai 2014 melakukan penelitian yang melibatkan 487.000 warga Inggris tentang stres dan menemukan fakta bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dengan persentase 54,62% dibanding laki-laki sebanyak 45,38% (Ambarwati, 2017).

4) Pengaruh faktor skor IPK terhadap tingkat stres

IPK merupakan singkatan dari Indeks Kumulatif. IPK merupakan suatu indikator penilaian mahasiswa dalam periode tertentu. Indikator ini mempunyai *range* dari yang paling bawah nol sampai yang tertinggi empat. Feriyanto (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara IPK dan stres. Selama kuliah daring, mahasiswa yang tidak bisa mengikuti materi dan praktikum yang dilakukan secara online, ada kendala teknis selama ujian dan kesulitan koordinasi dalam mengerjakan tugas. Hal ini mudah mengalami tekanan mental yang dapat mempengaruhi nilai IPK (Feriyanto, 2021).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan pada penelitian ini dapat dilihat dalam skema dibawah ini :



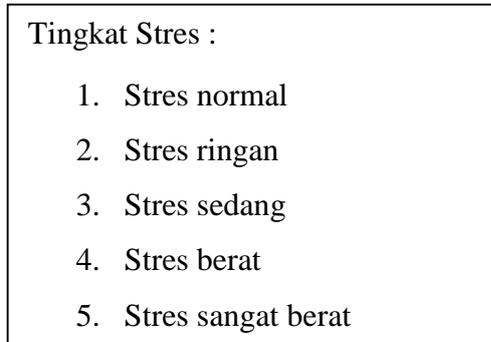
Gambar 2.2. Kerangka Teori (Andiarna & Kusumawati, 2020)

Keterangan :

————— : Diteliti

----- : Tidak diteliti

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif observasional. Menurut (Yana, 2015) mendefinisikan penelitian deskriptif observasional merupakan suatu desain penelitian yang menggambarkan keadaan secara objektif tanpa diketahui sebab dan akibatnya. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu data yang dikumpulkan hanya sekali saja dalam periode waktu tertentu (Sutikno, 2015).

Penelitian menggunakan instrumen kuisioner DASS-21 yang bertujuan mengetahui tingkat stres mahasiswa program studi Keperawatan ketika sedang melakukan kuliah daring (Naibaho & Ricky, 2021).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dalam jejaring komunikasi mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas di kota Semarang, yaitu Universitas Diponegoro Semarang pada bulan Januari 2022 – Februari 2022.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

- a. Populasi target : Mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang melakukan pembelajaran daring di Universitas Diponegoro dengan jumlah 200 mahasiswa.
- b. Populasi sampel : Semua Mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang melakukan pembelajaran daring di Universitas Diponegoro

2. Sampel

a. Besar sampel

Bagian dari sejumlah karakteristik dari suatu populasi yang digunakan untuk penelitian disebut dengan sampel (Hidayat, 2021).

Menurut Nursalam (2008) besar sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus :

Keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi (200)

d = tingkat signifikan (0,05)

Jadi besar yang akan diteliti, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{200}{1 + 200 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{200}{1 + 200 (0,0025)}$$

$$n = \frac{200}{1,25}$$

$$n = 133,3 = 133 \text{ Responden}$$

Besar sampel yang diambil oleh peneliti sejumlah 133 mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro, Semarang dengan kelas A sebanyak 70 mahasiswa dan kelas B sebanyak 63 mahasiswa.

Adapun kriteria inklusi sampel sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa S1 Keperawatan yang aktif kuliah di UNDIP
- 2) Mahasiswa yang sedang menjalani kuliah secara daring
- 3) Mahasiswa berumur 18-26 tahun

Adapun kriteria eksklusi sampel sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa yang sedang cuti

b. Metode sampling

- 1) Cara pengambilan sampel : *Probability sampling*
- 2) Teknik pengambilan sampel : Simple random sampling

c. Kriteria sampel : Semua mahasiswa S1 Keperawatan yang memenuhi kriteria

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro, Semarang. Pengambilan sampel ini metode non probability sampling tipe purposive sampling. Didapatkan sejumlah 133 responden yang terlibat dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui *google form* yang berisi karakteristik responden. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis data,

yaitu dengan melihat distribusi frekuensi presentase dari masing-masing subvariabel karakteristik mahasiswa S1 Keperawatan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah didasarkan pada definisi karakteristik yang dapat diteliti dari sesuatu untuk mendefinisikan atau mengubah konsep dengan kata yang menguraikan perilaku sehingga bisa diteliti dan bisa diuji serta ditentukan kebenarannya oleh seseorang ketika dilakukan penelitian. (Sugiyono, 2017)

Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Respon Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring	Respon terhadap stres merupakan suatu reaksi terhadap stresor stres yang terdiri dari pikiran, prilaku, reaksi tubuh, dan perasaan. Respon yang muncul dari pemikiran meliputi kehilangan rasa percaya diri, takut gagal. (Barseli, 2017).	Kuesioner	1 = Suka 2 = Tidak suka 3 = Netral	Ordinal

Tingkat Stres	Tingkat stres adalah keadaan yang timbul akibat situasi yang tidak menyenangkan terhadap suatu respon yang tidak spesifik yang disebabkan oleh sebuah stimulus atau sebagai sumber tekanan (Wibawa, 2013).	Kuesioner berisi DASS-21 yang terdiri dari 21 pertanyaan. Pada penelitian ini digunakan 7 pertanyaan yang terkait dengan stress meliputi fisik, emosi/ psikologis dan perilaku	Hasil diinterpretasikan ke dalam empat kategori, yaitu: 1 = Normal (0-14) 2 = Ringan (15-18) 3 = Sedang (19-25) 4 = Berat (26-33) 5 = Sangat Berat (>34)	Ordinal
---------------	--	--	---	---------

E. Pengumpulan Data

1. Jenis / Sumber Data

Data Primer

Data Primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari sumber data. Data primer pada penelitian ini adalah kuesioner yang telah diisi oleh responden.

2. Alat / Instrumen Penelitian

Menggunakan kuesioner yang dibuat dalam google form dengan jumlah pertanyaan yang digunakan oleh peneliti sebanyak 7 pertanyaan terkait yang dengan stres dan disebarkan secara daring.

3. Keabsahan instrumen

Gambaran tingkat stress pada mahasiswa S1 Keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

4. Etika penelitian

a. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Responden mendapat informasi secara lengkap melalui lembar persetujuan yang sudah disediakan dan dibuat oleh peneliti tentang tujuan penelitian yang akan di laksanakan, serta mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden.

b. *Anonymity* (tidak mencantumkan nama)

Dalam penelitian ini, peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan mengisi kuesioner yang sudah disediakan namun hanya menulis inisial nama untuk menjaga kerahasiaan responden.

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Dalam proses berjalannya penelitian, peneliti harus dapat menjamin kerahasiaan terhadap informasi yang diberikan kepada responden bukan untuk kepentingan hal lain hanya untuk kepentingan penelitian.

d. *Beneficiency* (manfaat)

Dalam hal ini, peneliti harus bisa meminimalisir kerugian dan ketidaknyamanan responden baik dari psikologi, sosial, dan ekonomi.

e. *Justice*(adil)

Peneliti harus memperlakukan responden secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah keikutsertaan dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi atau paksaan.

5. Langkah / Prosedur pengambilan data

a. Prosedur perijinan

- 1) Peneliti mengajukan surat ijin ke Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- 2) Peneliti mendapatkan surat ijin penelitian dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- 3) Peneliti mengajukan surat ijin penelitian dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang akan diajukan ke Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

b. Cara mendapatkan sampel atau responden

- 1) Peneliti mengurus surat ijin dari institusi.
- 2) Peneliti mendapatkan surat ijin dari institusi.
- 3) Peneliti mengajukan surat ijin ke Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- 4) Peneliti mendapatkan data responden kelas A dan kelas B yang dilakukan penelitian sejumlah 200 mahasiswa.
- 5) Peneliti menanyakan kesediaan responden untuk dilakukan pengisian kuesioner .

c. Proses pengumpulan Data

- 1) Peneliti menghubungi responden melalui via *online (WhatsApp)*..

- 2) Peneliti memberikan lembar persetujuan untuk ditandatangani oleh calon responden apabila setuju menjadi subjek penelitian.
- 3) Setelah responden setuju, responden di berikan kuesioner dalam bentuk *link google form* dan diberikan penjelasan tentang cara pengisian.
- 4) Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya kepada peneliti apabila ada yang kurang jelas.
- 5) Memberikan waktu kepada responden untuk mengisi kuesioner.
- 6) Responden dan klik submit kuesioner yang telah diisi kepada peneliti.

F. Metode Pengolahan Data

(Warmansyah, 2020)mengemukakan tahap-tahap mengolah dan menganalisis data, yaitu :

1. *Editing*, yaitu proses penyuntingan data mulai dari google form ke excel dengan mengedit nama menjadi inisial, mengedit kota tempat tinggal menjadi kota Semarang dan luar kota Semarang, selanjutnya diproses ke dalam SPSS.
2. *Skoring*, yaitu pemberian skor pada data yang telah melalui proses editing untuk selanjutnya dilakukan pemberian bobot atau nilai.
 - a. Pembelajaran Daring : 1 = Suka
2 = Tidak suka
3 = Netral

- b. Tingkat Sres : 0-14 = Normal
 15-18 = Ringan
 19-25 = Sedang
 26-33 = Berat
 >34 = Sangat berat
3. *Coding*, yaitu proses pemberian kode pada data yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Setiap item pada lembar koesioner diberi kode sesuai dengan karakter masing-masing.
- a. Pembelajaran Daring : Diberi kode 1 = Suka
 Diberi kode 2 = Tidak suka
 Diberi kode 3 = Netral
- b. Tingkat Stres : Diberi kode 1 = Normal
 Diberi kode 2 = Ringan
 Diberi kode 3 = Sedang
 Diberi kode 4 = Berat
 Diberi kode 5 = Sangat Berat
4. *Entry*, yaitu memasukkan data ke komputer
5. *Cleaning Data*, yaitu mengoreksi kembali keseluruhan data dan memperbaiki kesalahan yang ada di data
6. *Saving*, yaitu menyimpan data di dalam computer

G. Analisis Data

2. Analisis Univariat

Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis univariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran deskriptif dan presentase masing-masing variabel penelitian. Peneliti melakukan analisis univariat dengan tujuan untuk mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Setelah data diperoleh, dilakukan olah data dan dianalisis menggunakan program komputer SPSS (*Statistic Package for Social Science*). Statistik deskriptif digunakan untuk analisis statistik, yaitu suatu metode yang penyajian data persentase hasil penelitian berbentuk tabel distribusi frekuensi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Karakteristik Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

- a. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Umur Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut Umur di Universitas Diponegoro Semarang

No	Umur Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	18 tahun	13	9,8
2	19 tahun	12	9,0
3	20 tahun	20	15,0
4	21 tahun	46	34,6
5	22 tahun	34	25,6
6	23 tahun	5	3,8
7	24 tahun	1	0,8
8	26 tahun	2	1,5
Total		133	100

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut, umur mahasiswa keperawatan Universitas Diponegoro Semarang dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel mahasiswa keperawatan berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 46 responden (34,6%), mahasiswa keperawatan berumur 18 tahun sebanyak 13 responden (9,8%), mahasiswa keperawatan berumur 19 tahun sebanyak 12 responden (9,0%), mahasiswa keperawatan berumur 20 tahun sebanyak 20 responden (15,0%), mahasiswa keperawatan berumur 22 tahun sebanyak 34 responden (25,6%), mahasiswa keperawatan berumur 23 tahun sebanyak 5 responden (3,8%),

mahasiswa keperawatan berumur 24 tahun sebanyak 1 responden (0,8%), dan mahasiswa usia 26 tahun sebanyak 2 responden (1,5%).

- b. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut Jenis Kelamin di Universitas Diponegoro Semarang

No	Jenis Kelamin Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Lakin-laki	31	23,3
2	Perempuan	102	76,7
Total		133	100

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut, jenis kelamin mahasiswa keperawatan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 102 responden (76,7%) dan mahasiswa keperawatan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 responden (23,3%).

- c. Karakteristik Berdasarkan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut IPK di Universitas Diponegoro Semarang

No	IPK Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	1,00 - 1,99	1	0,8
2	2,00 - 2,75	4	3,0
3	2,76 - 3,50	51	38,3
4	3,51 - 4,00	77	57,9
Total		133	100

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut, IPK mahasiswa keperawatan sebagian besar sampel rata-rata 3,51 – 4,00 yaitu sebanyak 77 responden (57,9%), mahasiswa yang mendapatkan IPK rata-rata 2,76 – 3,50 sebanyak 51 responden (38,3%), mahasiswa yang mendapatkan IPK

rata-rata 2,00 – 2,75 sebanyak 4 responden (3,0%), dan mahasiswa yang mendapatkan IPK rata-rata 1,00 – 1,99 sebanyak 1 responden (0,8%).

- d. Karakteristik Berdasarkan Kota Tempat Tinggal Selama Kuliah Daring Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Mahasiswa S1 Keperawatan Menurut Kota Tempat Tinggal Selama Kuliah Daring di Universitas Diponegoro Semarang

No	Kota Tempat Tinggal Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kota dan Kabupaten Semarang	57	42,9
2	Luar Kota dan Kabupaten Semarang	76	57,1
Total		133	100

Berdasarkan tabel 4.4, kota tempat tinggal selama kuliah daring mahasiswa keperawatan sebagian besar sampel tinggal di luar kota dan kabupaten Semarang sebanyak 76 responden (57,1%), yang tinggal di kota dan kabupaten Semarang sebanyak 57 responden (42,9%).

2. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

- a. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal (0-14)	48	36,1
Ringan (15-18)	29	21,8
Sedang (19-25)	32	24,1
Berat (26-33)	19	14,3
Sangat Berat (>34)	5	3,8
Total	133	100

Berdasarkan tabel 4.5 tentang tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di atas, dapat diketahui bahwa hanya 48 mahasiswa (36,1%) dari total mahasiswa yang tidak mengalami stres (normal). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres. Dari semua mahasiswa yang mengalami stres, mayoritas masuk kategori stres sedang dengan 32 mahasiswa (24,1%). Jenis stres selanjutnya merupakan stres ringan yang dialami 29 mahasiswa (21,8%), stres berat 19 mahasiswa (14,3%) dan stres sangat berat menempati posisi yang paling sedikit dialami, yaitu 5 mahasiswa (3,8%) saja atau menempati proporsi 3,8% dari keseluruhan sampel.

- b. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Umur di Universitas Diponegoro.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Umur Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

Umur		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
18 tahun	n	3	1	5	3	1	13
	%	23.1%	7.7%	38.5%	23.1%	7.7%	100.0%
19 tahun	n	3	5	0	3	1	12
	%	25.0%	41.7%	0.0%	25.0%	8.3%	100.0%
20 tahun	n	7	4	7	2	0	20
	%	35.0%	20.0%	35.0%	10.0%	0.0%	100.0%
21 tahun	n	18	9	11	6	2	46
	%	39.1%	19.6%	23.9%	13.0%	4.3%	100.0%
22 tahun	n	15	8	9	2	0	34
	%	44.1%	23.5%	26.5%	5.9%	0.0%	100.0%
23 tahun	n	1	2	0	1	1	5
	%	20.0%	40.0%	0.0%	20.0%	20.0%	100.0%
24 tahun	n	1	0	0	0	0	1
	%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
26 tahun	n	0	0	0	2	0	2
	%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	n	48	29	32	19	5	133
	%	36.1%	21.8%	24.1%	14.3%	3.8%	100.0%

Pada tabel 4.6 tersebut, didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 9 mahasiswa (19,6%) dan berumur 22 tahun sebanyak 8 mahasiswa (23,5%), mahasiswa yang mengalami stres sedang paling banyak berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 11 mahasiswa (23,9%) dan berumur 22 tahun sebanyak 9 mahasiswa (26,5%), mahasiswa yang mengalami stres berat paling banyak berumur 21 tahun sebanyak 6 mahasiswa (13,0%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat paling banyak berumur 21 tahun sebanyak 2 mahasiswa (4,3%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal paling banyak berumur 21 tahun sebanyak 18 mahasiswa (39,1%).

- c. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Universitas Diponegoro

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

Jenis Kelamin		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Laki-laki	n	15	6	5	4	1	31
	%	48.4%	19.4%	16.1%	12.9%	3.2%	100.0%
Perempuan	n	33	23	27	15	4	102
	%	32.4%	22.5%	26.5%	14.7%	3.9%	100.0%
Total	n	48	29	32	19	5	133
	%	36.1%	21.8%	24.1%	14.3%	3.8%	100.0%

Pada tabel 4.7 tersebut, didapatkan bahwa kondisi stres ringan paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak

23 mahasiswa (22,5%). Kondisi stres sedang paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 27 mahasiswa (26,5%), kondisi stres berat paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 15 mahasiswa (14,7%), kondisi stres sangat berat ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 4 mahasiswa (3,9%), dan kondisi stres normal ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 33 mahasiswa (32,4%).

d. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan IPK di Universitas Diponegoro

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan IPK Mahasiswa Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang

IPK		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Sangat kurang (1,00 – 1,99)	n	1	0	0	0	0	1
	%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Cukup (2,00 – 2,75)	n	1	0	1	1	1	4
	%	25.0%	0.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%
Memuaskan (2,76 – 3,50)	n	20	10	11	9	1	51
	%	39.2%	19.6%	21.6%	17.6%	2.0%	100.0%
Sangat Memuaskan (3,51– 4,0)	n	26	19	20	9	3	77
	%	33.8%	24.7%	26.0%	11.7%	3.9%	100.0%
Total	n	48	29	32	19	5	133
	%	36.1%	21.8%	24.1%	14.3%	3.8%	100.0%

Pada tabel 4.8 tersebut, didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak rata-rata IPK sangat memuaskan 3,51 – 4,00 sebanyak 19 mahasiswa (24,7%), mahasiswa yang mengalami stres sedang rata-rata IPK sangat memuaskan 3,51 – 4,00 sebanyak 20 mahasiswa (26,0%), mahasiswa yang mengalami stres berat rata-rata IPK memuaskan 2,76 -3,50 sebanyak 9 (17,6%) dan sangat memuaskan 3,51 – 4,00 sebanyak 9 mahasiswa (11,7%), mahasiswa yang mengalami stres sangat berat rata-rata IPK sangat memuaskan 3,51 – 4,00 sebanyak 3 mahasiswa (3,9%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal rata-rata IPK sangat memuaskan 3,51 – 4,00 sebanyak 26 mahasiswa (33,8%).

- e. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Kota Tempat Tinggal Selama Menjalani Perkuliahan Daring di Universitas Diponegoro

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Kota Tempat Tinggal Mahasiswa Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang

Kota Tempat Tinggal	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Kota dan Kabupaten Semarang	20	11	14	10	2	57
%	35.1%	19.3%	24.6%	17.5%	3.5%	100.0%
Luar Kota dan Kabupaten Semarang	28	18	18	9	3	76
%	36.8%	23.7%	23.7%	11.8%	3.9%	100.0%

Total	n	48	29	32	19	5	133
	%	36.1%	21.8%	24.1%	14.3%	3.8%	100.0%

Pada tabel 4.9 tersebut, didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak berada di luar kota dan kabupaten Semarang, yaitu sebanyak 18 mahasiswa (23,7%), mahasiswa yang mengalami stres sedang paling banyak berada di kota dan kabupaten Semarang, yaitu sebanyak 18 mahasiswa (23,7%), mahasiswa yang mengalami stres berat paling banyak berada di kota dan kabupaten Semarang, yaitu sebanyak 10 mahasiswa (17,5%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat paling banyak berada di luar kota dan kabupaten Semarang sebanyak 3 mahasiswa (3,9%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal paling banyak berada di luar kota dan kabupaten Semarang sebanyak 28 mahasiswa (36,8%).

- f. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Pembelajaran Daring

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Pembelajaran Daring Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

Pembelajaran Daring		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Suka	n	16	6	2	4	0	28
	%	57.1%	21.4%	7.1%	14.3%	0.0%	100.0%
Tidak suka	n	20	18	26	8	3	75
	%	26.7%	24.0%	34.7%	10.7%	4.0%	100.0%

Netral	n	12	5	4	7	2	30
	%	40.0%	16.7%	13.3%	23.3%	6.7%	100.0%
Total	n	48	29	32	19	5	133
	%	36.1%	21.8%	24.1%	14.3%	3.8%	100.0%

Pada tabel 4.10 tersebut, didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 18 mahasiswa (24,0%), mahasiswa yang mengalami stres sedang merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 26 mahasiswa (34,7%), mahasiswa yang mengalami stres berat merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 8 mahasiswa (10,7%), mahasiswa yang mengalami stres sangat berat merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 3 mahasiswa (4,0%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 20 mahasiswa (26,7%).

3. Gambaran Respon Mahasiswa S1 Keperawatan Terhadap Pembelajaran Daring di Universitas Diponegoro

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Gambaran Pembelajaran Daring Tentang Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

Pembelajaran Daring	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Suka	28	21,1
Tidak suka	75	56,4
Netral	30	22,6
Total	133	100

Berdasarkan tabel 4.6 tentang pembelajaran daring di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidak suka dilakukan kuliah daring sebanyak 75 mahasiswa (56,4%) dari total sampel, sedangkan diurutan kedua sebanyak 30 mahasiswa (22,6%) dari total sampel mahasiswa merasa netral ketika sedang kuliah daring maupun luring dan yang paling sedikit adalah mahasiswa yang merasa suka dilakukan kuliah daring, yaitu sebanyak 28 mahasiswa (21,1%) dari total sampel.

B. Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Mahasiswa Keperawatan di Universitas Diponegoro

a. Umur Responden

Umur merupakan lama waktu hidup manusia yang diukur sejak manusia lahir (Dewi & Perdhana, 2016). Setiap tahapan-tahapan pertumbuhan usia memiliki dampak mental pada setiap individu (Bryant, 2015). Oleh karena itu sangat penting untuk mengetahui kondisi mental dalam rentang-rentang waktu tertentu.

Dari tabel 4.1, didapat bahwa umur mahasiswa keperawatan Universitas Diponegoro Semarang sebagian besar sampel mahasiswa keperawatan berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 46 responden (34,6%), mahasiswa keperawatan berumur 18 tahun sebanyak 13 responden (9,8%), mahasiswa keperawatan berumur 19 tahun sebanyak 12 responden (9,0%), mahasiswa keperawatan berumur 20 tahun sebanyak

20 responden (15,0%), mahasiswa keperawatan berumur 22 tahun sebanyak 34 responden (25,6%), mahasiswa keperawatan berumur 23 tahun sebanyak 5 responden (3,8%), mahasiswa keperawatan berumur 24 tahun sebanyak 1 responden (0,8%), dan mahasiswa usia 26 tahun sebanyak 2 responden (1,5%). Dari data tersebut, usia termuda mahasiswa keperawatan Universitas Diponegoro adalah 18 tahun dan usia tertua adalah 26 tahun.

b. Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin merupakan suatu variabel yang mengekspresikan kategori kategori variabel (Dewi & Perdhana, 2016).

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut, jenis kelamin mahasiswa keperawatan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 102 responden (76,7%) dan mahasiswa keperawatan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 (23,3%). Dari data tersebut didapat kesimpulan bahwa jenis kelamin yang dominan pada sampel adalah perempuan yang memiliki presentase 76,7% dibanding laki-laki sebanyak 23,3%.

Menurut (Hafifah et al., 2017) tingkat stres dipengaruhi oleh berbagai macam faktor sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres dalam akademik, salah satu diantaranya adalah faktor jenis kelamin bahwa perempuan lebih siap dalam menghadapi masalah dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih

emosional dalam menyelesaikan masalah. Bukan berarti laki-laki tidak mampu menghadapi masalah.

c. **IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) Responden**

IPK merupakan parameter evaluasi kemajuan studi mahasiswa dan merupakan akumulasi nilai seluruh mata kuliah yang telah ditempuh. Nilai IPK maksimal 4. Semakin mendekati 4 maka semakin baik prestasi mahasiswa (Pratama & Sudaryanto, 2012).

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut, IPK mahasiswa keperawatan sebagian besar sampel rata-rata 3,51 – 4,00 yaitu sebanyak 77 responden (57,9%), mahasiswa yang mendapatkan IPK rata-rata 2,76 – 3,50 sebanyak 51 responden (38,3%), mahasiswa yang mendapatkan IPK rata-rata 2,00 – 2,75 sebanyak 4 responden (3,0%), dan mahasiswa yang mendapatkan IPK rata-rata 1,00 – 1,99 sebanyak 1 responden (0,8%).

Dari karakteristik responden terkait IPK, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro paling banyak mendapatkan nilai IPK sebesar 3,51 – 4,00 sehingga masuk kategori sangat baik.

Prestasi akademik mahasiswa sangat mempengaruhi kondisi mental (Suwartika dkk., 2014). Seseorang dengan IPK yang tidak baik akan mengalami kekhawatiran akan kesuksesan akademiknya, sehingga hal ini mengakibatkan kondisi stres pada mahasiswa tersebut.

d. Kota Tempat Tinggal Selama Kuliah Daring Responden

Elly, dalam Wulandari & Nurmalisa (2017) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa tempat tinggal adalah suatu media dimana manusia tinggal dan melakukan aktifitasnya serta mendapat pengaruh dari lingkungan.

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut, kota tempat tinggal selama kuliah daring mahasiswa keperawatan sebagian besar sampel tinggal di luar kota dan kabupaten Semarang sebanyak 76 responden (57,1%), yang tinggal di kota dan kabupaten Semarang sebanyak 57 responden (42,9%).

Kuliah daring memerlukan sarana dan prasarana infrastruktur yang memadai. Misalnya perangkat seperti ponsel, komputer jinjing dan jaringan internet. Jaringan internet di daerah pedesaan cenderung lebih lemah dibanding perkotaan. Hal ini dikarenakan ketersediaan tower sinyal dan jaringan *provider* di daerah pedesaan lebih sedikit dibanding perkotaan. Hal ini membuat proses pembelajaran daring di daerah pedesaan lebih berpotensi mengalami gangguan.

2. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

a. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Diponegoro

(Saleh et al., 2017) Dalam penelitiannya mengatakan bahwa dalam rentang usia 12 sampai 25 tahun, manusia mengalami tingkatan

fase psikologis. Hal ini tidak bisa dianggap remeh, karena mengurangi kualitas hidup mahasiswa dan bahkan ada dua penelitian di Perancis yang mengatakan bahwa 15% murid di perancis pernah berpikir tentang bunuh diri. Dari peristiwa tersebut, kesehatan mental, khususnya tingkat stres yang dialami mahasiswa perlu mendapat perhatian yang serius.

Berdasarkan tabel 4.5 di atas tentang tingkat stres pada mahasiswa keperawatan, dapat diketahui bahwa hanya 48 mahasiswa (36,1%) dari total mahasiswa yang tidak mengalami stres (normal). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres. Dari semua mahasiswa yang mengalami stres, mayoritas masuk kategori stres sedang dengan 32 mahasiswa (24,1%). Jenis stres selanjutnya merupakan stres ringan yang dialami 29 mahasiswa (21,8%), stres berat 19 mahasiswa (14,3%) dan stres sangat berat menempati posisi yang paling sedikit dialami, yaitu 5 mahasiswa (3,8%) saja atau menempati proporsi 3,8% dari keseluruhan sampel.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitasari pada tahun 2011 di dalam Ambarwati. (2019). Bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia yaitu sebesar 36,7 % - 71,6%.

Stres adalah hal yang lumrah terjadi pada mahasiswa dan hal tersebut adalah wujud penyesuaian dan pengembangan diri pada

kehidupan bersosialisasi yang baru, peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang mahasiswa (Rosyidah et al., 2020)

b. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel 4.6, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 9 mahasiswa (19,6%) dan berumur 22 tahun sebanyak 8 mahasiswa (23,5%), mahasiswa yang mengalami stres sedang paling banyak berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 11 mahasiswa (23,9%) dan berumur 22 tahun sebanyak 9 mahasiswa (26,5%), mahasiswa yang mengalami stres berat paling banyak berumur 21 tahun sebanyak 6 mahasiswa (13,0%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat paling banyak berumur 21 tahun sebanyak sebanyak 2 mahasiswa (4,3%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal paling banyak berumur 21 tahun sebanyak 18 mahasiswa (39,1%).

Secara karakteristik, bahwa mahasiswa yang menyatakan kondisi sering mengalami stres berdasarkan kelompok umur mayoritas dialami oleh mahasiswa berumur 21 tahun. Perubahan pola hidup juga berpengaruh terhadap tingkat stres. Jika sewaktu SMA jadwal pembelajaran teratur, ketika kuliah jadwal pembelajarannya mengikuti mata kuliah yang diambil sehingga tidak seteratur SMA. Ross, et al pada tahun 1999 dalam (Monteiro et al., 2014) menyimpulkan bahwa

perubahan pola hidup pada mahasiswa mengakibatkan stres. Usia dapat menunjukkan bagaimana seseorang menghadapi suatu masalah. Semakin dewasa seseorang, maka kemampuannya dalam melakukan perubahan sikap, kognitif, bahkan emosi, dalam rangka melakukan strategi koping, juga semakin baik (Monteiro et al., 2014).

Prentice dan Eccles, (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa orang yang lebih tua rentan mengalami perasaan negatif. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya penyebab stres.

c. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.7, didapatkan hasil bahwa kondisi tingkat stres ringan paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 23 mahasiswa (22,5%). Kondisi stres sedang paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 27 mahasiswa (26,5%), kondisi stres berat paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 15 mahasiswa (14,7%), kondisi stres sangat berat ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 4 mahasiswa (3,9%), dan kondisi stres normal ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 33 mahasiswa (32,4%).

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eva et al.,2015), di salah satu universitas di Bangladesh yang mengatakan bahwa mahasiswa kedokteran tahun kedua dan ketiga yang berjenis

kelamin perempuan (64%), memiliki prevalensi tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (36%).

Dalam penelitian yang dilakukan (Monteiro et al., 2014) mahasiswa laki-laki dalam mengatasi stres cenderung menghindari pemicu stres, dan fokus ke penyelesaian masalah sedangkan pada perempuan cenderung mengekspresikan perasaan dan dukungan dari lingkungan.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dapat dikaitkan dengan teori yang dikemukakan menurut Wang et al., di penelitiannya pada tahun 2007 dalam Adiwibawa (2020) tentang respon stres bahwa perbedaan laki-laki dan perempuan tersebut berkaitan dengan aktivitas *Hypophysis-Pituitary-Adrenal (HPA)* axis bekerja dalam mengatur produksi dari hormon kortisol, sedangkan sistem saraf simpatis bekerja dalam pengaturan denyut dan tekanan darah dan sistem saraf simpatis yang akan memberikan perasaan negatif saat tubuh sedang mengalami stres. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perempuan cenderung mengalami stres daripada laki-laki.

Menurut Agolla & Ongori (2009) dikutip dalam (Hafifah et al., 2017) laki-laki memiliki ciri dominan mengalami tingkat stres yang berkaitan dengan konflik, sementara perempuan dominan menampilkan suatu reaksi perilaku dan psikologis yang besar terhadap stresor akademik. Perempuan dominan mengekspresikan perasaan sedangkan

laki-laki dominan mengendalikan emosi dan segera berpikir untuk mengatasi permasalahan. Mahasiswa laki-laki dan perempuan punya cara yang berbeda-beda untuk mengatasi permasalahan. Perempuan juga cenderung mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibanding laki-laki.

d. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif)

Berdasarkan tabel 4.8, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak rata-rata memiliki IPK sangat memuaskan dalam rentang 3,51 – 4,00 sebanyak 19 mahasiswa (24,7%), mahasiswa yang mengalami stres sedang rata-rata memiliki IPK sangat memuaskan dalam rentang 3,51 – 4,00 sebanyak 20 mahasiswa (26,0%), mahasiswa yang mengalami stres berat rata-rata memiliki IPK memuaskan dalam rentang 2,76 -3,50 sebanyak 9 (17,6%) dan sangat memuaskan dalam rentang 3,51 – 4,00 sebanyak 9 mahasiswa (11,7%), mahasiswa yang mengalami stres sangat berat rata-rata memiliki IPK sangat memuaskan dalam rentang 3,51 – 4,00 sebanyak 3 mahasiswa (3,9%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal rata-rata memiliki IPK sangat memuaskan dalam rentang 3,51 – 4,00 sebanyak 26 mahasiswa (33,8%).

Dari data tersebut, mahasiswa dengan tingkat stres normal didominasi oleh mahasiswa dengan nilai IPK dalam rentang 3,51-4,00. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Travis,

(2020). Bahwa semakin tinggi nilai IPK, semakin rendah juga tingkat stres mahasiswa.

Berbagai banyak faktor yang dapat timbulnya stres, salah satu faktor paling berpengaruh saat situasi pandemi Covid-19 adalah prestasi belajar. Hal ini yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mahasiswa. Apabila mahasiswa terus menerus dalam kondisi tertekan maka akan berpengaruh pada prestasi akademiknya. (Lubis et al., 2021).

Melihat kemungkinan sumber stressor yang ada di atas, maka setiap orang berpotensi untuk mengalami stres. Tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa yang mengalami stres karena sistem perkuliahan daring yang sedang dilakukan dapat menyebabkan penurunan prestasi. Namun ada juga mahasiswa yang tidak mengalami stres karena perkuliahan daring (Nurdiansyah et al., 2021).

e. **Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Kota Tempat Tinggal Kuliah Daring**

Berdasarkan tabel 4.9, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan paling banyak berada di luar kota dan kabupaten Semarang, yaitu sebanyak 18 mahasiswa (23,7%), mahasiswa yang mengalami stres sedang paling banyak berada di kota dan kabupaten Semarang, yaitu sebanyak 18 mahasiswa (23,7%), mahasiswa yang mengalami stres berat paling banyak berada di kota dan kabupaten Semarang, yaitu sebanyak 10 mahasiswa (17,5%),

sedangkan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat paling banyak berada di luar kota dan kabupaten Semarang sebanyak 3 mahasiswa (3,9%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal paling banyak berada di luar kota dan kabupaten Semarang sebanyak 28 mahasiswa (36,8%).

Dalam menjalankan perkuliahan daring, koneksi internet memainkan peran penting. Di Indonesia, masih banyak kabupaten yang belum memiliki jaringan internet yang memadai. Hal ini dapat membuat mahasiswa mengalami stres ketika perkuliahan sedang berlangsung terutama bagi mahasiswa yang tempat tinggal kuliah daring jauh dari kota, karena dipedesaan jaringan internetnya cenderung lemah. Fasilitas jaringan internet yang belum memadai daya jangkauannya dapat mengakibatkan mahasiswa resah yang berdampak kepada stres ketika mereka mengikuti proses pembelajaran daring (Pandini & Novitayani, 2021)

Semua elemen mulai dari dosen dan mahasiswa harus beradaptasi terhadap kondisi ini, dimana pembelajaran harus dilakukan dengan sistem jarak jauh. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Tentu saja timbul adanya rasa tidak nyaman dengan sistem perkuliahan daring, rasa terbebani dengan tugas perkuliahan daring, kesulitan mengerjakan tugas daring, kesulitan memahami materi kuliah secara daring, rasa bosan saat harus melakukan *social distancing*, dan koneksi internet

yang kurang maksimal ketika pembelajaran dilakukan. Hal ini juga menuntut untuk memiliki kapasitas internet yang besar sesuai dengan jaringan yang ada di kota tempat tinggal masing-masing mahasiswa dan mengeluarkan biaya dalam nominal cukup besar selama perkuliahan daring. (Sari, 2020)

f. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Berdasarkan Pembelajaran Daring

Berdasarkan tabel 4.10, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 18 mahasiswa (24,0%), mahasiswa yang mengalami stres sedang merasakan tidak suka dilakukan pembelajaran daring dilakukan sebanyak 26 mahasiswa (34,7%), mahasiswa yang mengalami stres berat merasakan bahwa tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 8 mahasiswa (10,7%), mahasiswa yang mengalami stres sangat berat merasakan bahwa tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 3 mahasiswa (4,0%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres normal merasakan bahwa tidak suka dilakukan pembelajaran daring sebanyak 20 mahasiswa (26,7%).

Dari hasil penelitian didapatkan mahasiswa yang mengatakan suka untuk dilakukan pembelajaran daring karena lebih *fleksibel*. Mahasiswa yang mengatakan tidak suka untuk dilakukan pembelajaran daring karena kurang memahami atau sulit memahami materi yang diberikan, mudah kehilangan konsentrasi saat pembelajaran dilakukan,

skill dalam praktikum kurang maksimal. Sedangkan mahasiswa yang mengatakan netral untuk dilakukan pembelajaran daring karena tergantung kondisi, terkadang efektif untuk pembelajaran mandiri yang tentunya sudah terlebih dahulu dijelaskan dosen, tidak efektif untuk pembelajaran yang memerlukan praktikum yang harus dilakukan di laboratorium.

Lokasi pembelajaran daring berpengaruh besar terhadap kelancaran proses perkuliahan. Daerah dengan sarana dan prasarana yang memadai akan membuat proses perkuliahan lancar dan mengurangi resiko mahasiswa untuk mengalami stres.

3. Gambaran Respon Mahasiswa S1 Keperawatan Terhadap Pembelajaran Daring di Universitas Diponegoro

Berdasarkan tabel 4.11 di atas tentang pembelajaran daring, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidak suka dilakukan kuliah daring sebanyak 75 mahasiswa (56,4%) dari total sampel, sedangkan di urutan kedua sebanyak 30 mahasiswa (22,6%) dari total sampel mahasiswa merasa netral ketika sedang kuliah daring maupun luring dan yang paling sedikit adalah mahasiswa yang merasa suka dilakukan kuliah daring, yaitu sebanyak 28 mahasiswa (21,1%) dari total sampel.

Mengingat adanya pandemi Covid-19 yang telah membawa dampak dalam sistem pembelajaran di seluruh dunia. Sejak terjadinya pandemi Covid-19, telah dilakukan pembelajaran daring karena adanya

kebijakan dari pemerintah dalam pencegahan penularan virus Covid-19 (Siahaan, 2020).

Beberapa hal yang perlu diketahui yaitu bagi mahasiswa, menjadi masalah dalam implementasi pembelajaran daring seperti, pemahaman penggunaan teknologi yang masih minim, jaringan internet yang tidak stabil, biaya yang dikeluarkan untuk internet, dan masalah psikologis yaitu stres yang dihadapi mahasiswa (Rosyidah et al., 2020)

Ketidaknyamanan karena rendahnya ketidak sukaan dilakukan kuliah daring menyebabkan stres dalam akademik. Menurut Harahap, (2020) stres ini dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu, normal, ringan, sedang, berat, sangat berat.

Stres dalam perkuliahan daring dapat berupa tugas yang diberikan terlalu banyak, rasa bosan yang mulai timbul karena sistem daring terlalu lama, bosan dirumah, adanya keterbatasan dalam bertemu dengan teman-teman sebaya, tidak aktif berpartisipasi disaat jam perkuliahan dilaksanakan karena koneksi internet yang buruk, dan tidak adanya praktik yang dilakukan secara langsung di laboratorium kampus (Iskandar et al., 2020).

Adapun gejala-gejala stres yang sering terjadi pada mahasiswa S1 Keperawatan antara lain :

1) Gejala Fisik

Berupa sakit kepala, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang, dada rasa

panas/nyeri, rasa tersumbat dikerongkongan, nafsu makan menurun, mual dan sejumlah gejala lainnya.

2) Gejala emosional

Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, waswas, kuatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, dan mudah putus asa.

3) Gejala sosial

Makin banyak merokok/minum/makan, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah bertengkar, dan lainnya.

4) Gejala-gejala stres berat

Adapun gejala-gejala stres berat yaitu gila (psikosis) dan hilangnya kontak sama sekali dengan lingkungan sosial. Mereka juga mengatakan stres karena tugas yang semakin banyak, bahkan untuk mahasiswa tingkat akhir stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai. Selain itu dosen yang susah ditemui untuk proses bimbingan. Hal ini menimbulkan rasa cemas dan takut, bahkan dapat menimbulkan *overthinking* pada diri sendiri. (Sandra, 2015)

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini diantaranya yaitu :

1. Dalam proses pengambilan data yang dilakukan, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena adanya perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga

faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesioner.

2. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui WhatsApp kepada mahasiswa keperawatan Universitas Diponegoro Semarang, sehingga sulit dalam memantau responden ketika dilakukan pengisian kuesioner.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Mahasiswa Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang dapat diketahui mahasiswa yang mengalami stres paling banyak berumur 21 tahun sebanyak 9 mahasiswa (19,6%) dan berumur 22 tahun sebanyak 8 mahasiswa (23,5%) termasuk kategori tingkat stres ringan.
2. Mahasiswa Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang dapat diketahui kondisi stres yang dialami paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 27 mahasiswa (26,5%) termasuk kategori tingkat stres sedang.
3. Mahasiswa Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang yang mengalami stres rata-rata IPK sangat memuaskan 3,51 – 4,00 sebanyak 20 mahasiswa (26,0%) termasuk kategori tingkat stres sedang.
4. Mahasiswa yang dikategorikan kedalam stres ringan dan sedang sebanyak 18 mahasiswa (23,7%) berada di luar kota dan kabupaten Semarang.
5. Mahasiswa yang merasakan bahwa pembelajaran daring tidak efektif untuk dilakukan sebanyak 26 mahasiswa (34,7%) termasuk kategori tingkat stres sedang.

B. Saran

Melalui penelitian ini, dapat diungkapkan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi beberapa pihak yang berperan dalam penelitian ini:

1. Bagi masyarakat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi masukan agar mahasiswa lebih memperhatikan kondisi stres yang dialami selama pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 yang saat ini masih dilakukan, terutama mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan kondisi tingkat stres berat dan sangat berat juga disarankan untuk melakukan konsultasi agar mahasiswa dapat beradaptasi dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stres sehingga tidak mempengaruhi prestasi akademik.

2. Bagi ilmu keperawatan

Dapat dijadikan sebagai acuan persiapan untuk mahasiswa berikutnya dalam penyusunan skripsi serta menambah referensi dan sebagai sumber pustaka di perpustakaan kampus mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

3. Bagi Institusi

Terutama Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam melakukan evaluasi dan perubahan terhadap sistem pembelajaran daring yang dilaksanakan pada era pandemi Covid-19.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadi evaluasi dalam melakukan penelitian, khususnya dalam metode penelitian, jumlah sampel, lokasi penelitian, sehingga dapat lebih bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan. Peneliti juga dapat menambah variabel baru misalkan tahun angkatan dengan menambah sebagai variabel independen atau alat pengukuran selain DASS-21, misal DASS 42.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Bryant, S. E. (2015). an Empirical Study of Emotional Intelligence and Stress in College Students. *Business Education & Accreditation*, 7(1), 1944–5903. <http://ssrn.com/abstract=2653968www.theIBFR.com>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hidayat, A. H. (2021). *Cara Mudah Menentukan Besar Sampel*. Health Books Publish.
- Iskandar, Masthura, S., & Oktabiyana, C. (2020). Penerapan Sistem Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 4(2), 323–332.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Makmun, A., & Hazhiyah, S. F. (2020). Paragraf 1. *Molucca Medica*, 13, 52–59.
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 19, Issue 2, pp. 153–173). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Naibaho, J. F., & Ricky, D. (2021). *Edudikara : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 terhadap Psikologis Mahasiswa Keperawatan*. 6, 211–215.
- Nurdiansyah, G., Yamin, A., & DA, I. A. (2021). TINGKAT STRESS MAHASISWA S1 ANGKATAN 2014 DALAM MENGHADAPI PENINGKATAN STRATA PENDIDIKAN DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN KAMPUS GARUT. *Keperawatan Komprehensif*, 7(1), 20–26.
- Pandini, I. C., & Novitayani, S. (2021). TINGKAT STRES MAHASISWA KEPERAWATAN MENGIKUTI PROSES PERKULIAHAN DENGAN SISTEM DARING SELAMA MASA WABAH COVID-19. *FKep*, V(2), 147–153.

- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8(JAN), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sandra, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(2002), 80–85.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31–35.
<https://doi.org/10.53599/jip.v2i1.36>
- Silman, J. (2014). Work from home. *Primary Teacher Update*, 2014(28), 5–5.
<https://doi.org/10.12968/prtu.2014.1.28.5>
- Sutikno, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Jurnal Wiyata*, 2(1), 1–8.
- Warmansyah, J. (2020). *Metode Penelitian & Pengolahan Data Untuk Pengambilan Keputusan Pada Perusahaan*.
- Yana, D. (2015). Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014 Work Stress Among Nurses In Emergency Room in RSUD Pasar Rebo 2014. *Jurnal ARSI*, 1(2), 107–115.