

**GAMBARAN PENYEBAB STRES MAHASISWA DALAM
PROSES BELAJAR DI PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Ajar Skripsi



Disusun oleh:

CHEMPAKA INDAH SUKMA

22020112140048

**DEPARTEMEN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, SEPTEMBER 2017**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda-tangan di bawah ini, saya:

Nama : Chempaka Indah Sukma
NIM : 22020112140048
Fakultas/Jurusan : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar di Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Jurusan Keperawatan Undip atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Jurusan Keperawatan Undip, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Jurusan Keperawatan Undip dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagai mestinya.

Semarang, September 2017

Yang menyatakan



Chempaka Indah sukma

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Chempaka Indah Sukma
Tempat/tanggal lahir : Cirebon/10 September 1993
Alamat Rumah : Jl. Cideng jaya Sijombang Kabupaten Cirebon
No Telp : 085712335743
Email : chempakaindahsukma@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran penyebab stres dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro” bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan undang-undang yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, September 2017

Yang menyatakan



Chempaka Indah Sukma

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN PENYEBAB STRES MAHASISWA DALAM PROSES
BELAJAR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

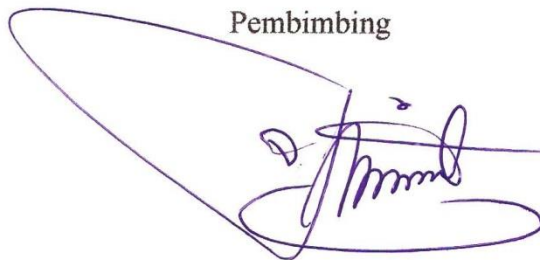
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Chempaka Indah Sukma

NIM : 22020112140048

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk *review*

Pembimbing



Bambang Edi Warsito, S.Kp.,M.Kes

NIP. 19630307 198903 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN PENYEBAB STRES MAHASISWA DALAM PROSES
BELAJAR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
DIPONEGORO

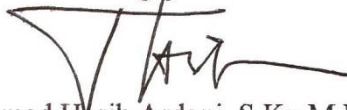
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Chempaka Indah Sukma

NIM : 22020112140048

Telah diuji pada 22 September 2017 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapat gelar sarjana

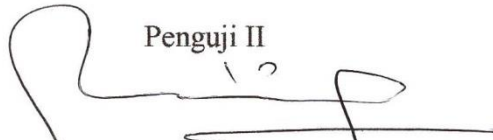
Penguji I



Muhammad Hasib Ardani, S.Kp.,M.Kes

NIP. 19741218 201012 1 001

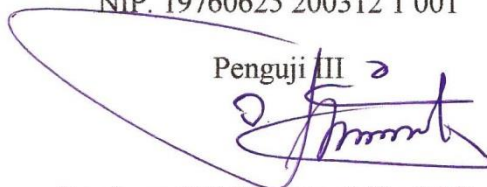
Penguji II



Ns. Muhammad Rofii, S.Kep., M.Kep

NIP. 19760625 200312 1 001

Penguji III



Bambang Edi Warsito, S.Kp.,M.Kes

NIP. 19630307 198903 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karuniaNya untuk menyelesaikan pembuatan skripsi yang berjudul “Gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Peneliti menyadari sepenuhnya keterbatasan dan kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantun dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Untung Sujianto, S. Kp., M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
2. Sarah Ulliya, S.Kp., M. Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
3. Bambang Edi Warsito, S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing
4. Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
5. Bapak dan Ibu selaku orang tua yang selalu mendoakan, memberi semangat, memberi dukungan moril dan materil
6. Kakak dan adik penulis yang senantiasa memberi semangat dan mendoakan
7. Teman dan sahabat penulis yang senantiasa selalu mendoakan, memberi semangat, dan motivasi

8. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan mendoakan dalam penyusunan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan karena keterbatasan waktu dan pengetahuan peneliti. Kritik dan saran sangat peneliti harapkan. Semoga ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam ilmu keperawatan.

Semarang, September 2017

Chempaka Indah Sukma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres	8
1. Definisi	8
2. Penyebab Stres	9
3. Jenis Stres	14
4. Tingkat Stres	15
5. Respon Stres	17
B. Proses Belajar	19
1. Definisi Belajar	19
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar	28
3. Masalah Dalam Proses Belajar	29
C. Kerangka Teori	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	33
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Besar Sampel	34
E. Tempat dan Waktu Penelitian	35

F. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	36
G. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	38
H. Teknik Pengolahan dan Analisa Data	43
I. Etika Penelitian	46
BAB IV ANALISA DATA	
A. Karakteristik Responden	48
B. Penyebab Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar	49
BAB V PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Responden	56
B. Kondisi Kesehatan	57
C. Manajemen Waktu	59
D. Motivasi Belajar	61
E. Lingkungan Sosial	63
F. Lingkungan non sosial	66
G. Proses Pembelajaran	67
H. Keterbatasan Penelitian	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Judul Tabel	Halaman
1	Pembagian sampel <i>proportionate Stratified Random Sampling</i>	36
2	Variabel penelitian, definisi operasional, dan skala pengukuran	36
3	Kisi-kisi penelitian	39
4	Skoring	40
5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	48
6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Kondisi Kesehatan Mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	49
7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	49
8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	50
9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	50
10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret (n=100)	51
11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Item Pertanyaan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu	51

	Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	
12	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	52
13	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Item Pertanyaan Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	52
14	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	53
15	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Item Pertanyaan Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	53
16	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Bulan Maret 2017 (n=100)	54
17	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2017 (n=100)	55

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	32
2	Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Keterangan
1	Surat Permohonan Uji <i>Expert</i> 1
2	Surat Permohonan Uji <i>Expert</i> 2
3	Hasil Uji <i>Expert</i> Kuesioner (1)
4	<i>Ethical Clearance</i>
5	Surat Permohonan Ijin Uji Validitas dan Reliabilitas
6	Surat Ijin Validitas dan Reliabilitas
7	Lembar Permohonan sebagai Responden
8	Lembar Persetujuan sebagai Responden
9	Lembar Kuesioner
10	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
11	Hasil Analisa Data

Departemen Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang, September 2017

ABSTRAK

Chempaka Indah Sukma

Gambaran Penyebab Stres dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro

xiv + 71 halaman + 17 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

Mahasiswa memiliki banyak kegiatan belajar. Kegiatan belajar tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa. Mahasiswa yang keadaan psikisnya terganggu akan lebih mengalami stres belajar. Penyebab stres belajar mahasiswa diantaranya kondisi kesehatan, manajemen waktu, motivasi belajar, lingkungan sosial, lingkungan non sosial, dan proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro dengan teknik sampling yang digunakan adalah *propotionate random sampling*. Pada teknik sampling ini populasi memiliki unsur yang tidak homogen dan berstrata serta memberi peluang yang sama untuk setiap anggotanya. Besarnya sampel pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Kondisi kesehatan berada pada kategori kurang baik. Manajemen waktu berada pada kategori baik. Motivasi belajar berada pada baik. Lingkungan sosial berada pada kategori kurang baik. Lingkungan non sosial berada pada kategori kurang baik. Penyebab stres berdasarkan proses pembelajaran berada pada kategori kurang baik. Penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa mampu menghadapi kondisi stres dalam proses belajar dan untuk pendidik dapat memberikan semangat, motivasi kepada mahasiswa, serta berhubungan baik dengan mahasiswa.

Kata kunci: stres, mahasiswa keperawatan, penyebab stres

Daftar Pustaka : 69 (2004-2017)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
Semarang, September 2017

ABSTRACT

Chempaka Indah Sukma

The images of the cause stress students in a learning process in course of nursing, Diponegoro University

xiv + 71 pages + 17 tables + 2 images + 11 appendixes

Students have many learning activities. Learning activities can affect student psychology. A university student who is the state of psychic disturbed it would be subjected to stress learn. The cause of stress learn students were health condition, management time, the motivation to study, social environment, nonsocial environment, and learning. The purpose of this research was to understand an illustration of the cause stress students in a learning process in course of nursing Diponegoro University. The kind of research was quantitative research. The population in research was all students school of nursing Diponegoro University with technique sampling used proportionate random sampling. In this technique sampling the population had elements of the inhomogeneous and having levels and gave an equal chance of any of his members. The total sample of this research was 100 students. The data was taken by using questionnaire and used descriptive method. Health conditions was in the less well category. Management time was in good category. The motivation to study was in good category. Social environment was in the less well category. Non social environment was in the less well category. The stress based on learning was in the less well category. Research expected for college students able to get a condition stress in learning process and for lecturer can be giving spirit, motivation for student, as well as related both with students.

Keywords: *stress, university student, cause stress*

References: 69 (2004-2017)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah suatu respon adaptif terhadap keadaan yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau acaman. Definisi lainnya menurut Beehr dan Newman yang dikutip dalam Fred, stres adalah kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan serta dikarakterisasikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka.¹

Tanda-tanda stres dapat dibedakan berdasarkan tanda-tanda fisik, psikologis, dan sikap. Keadaan fisik orang yang mengalami stres biasanya mengalami sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, cepat lelah, insomnia, dll. Secara umum orang yang mengalami stres, keadaan psikologisnya cenderung mengalami perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas, dan marah. Sedangkan pada sikapnya akan menjadi tidak sabar, suka berdebat, menarik diri, dll.²

Seseorang yang mengalami tanda-tanda seperti di atas, sudah dapat dipastikan bahwa orang tersebut mengalami stres. Stres adalah suatu dampak dari masalah (*problem*) yang tidak dapat terselesaikan. Setiap manusia pasti pernah mendapatkan masalah atau melakukan kesalahan. Begitu juga dengan mahasiswa, seorang mahasiswa pasti memiliki permasalahan dalam menempuh studi di perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh Govaerst dan

Gregoire yang berpendapat bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester.³

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya.⁴

Keadaan-keadaan tersebut dapat mempengaruhi psikis mahasiswa. Mahasiswa yang keadaan psikisnya terganggu akan mengakibatkan kehilangan kontrol terhadap dirinya dan akan lebih mengalami stres belajar.⁵ Stres belajar adalah stres yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar.⁶ Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Guthrie dalam Zuharman yang dikutip oleh Vita dan Tria, melaporkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengaku pernah mengalami stres yang berhubungan dengan tugas-tugas perkuliahan.⁷

Terdapat dua sumber stres belajar yaitu stres belajar internal dan eksternal. Stres belajar internal berasal dari diri sendiri, biasanya terjadi ketika kondisi tubuh kurang sehat atau memiliki masalah pribadi yang mengganggu pikiran. Stres belajar eksternal berasal dari keluarga, orang terdekat, dan lingkungan sekitar.⁸ Ketika mengalami stres belajar akan

muncul beberapa respon stres yaitu respon emosional, fisiologis, kognitif dan behavioral.

Respon emosional merupakan respon emosi yang timbul akibat stres seperti marah, kesal, cemas, frustrasi, iri, bimbang, takut, sedih dan duka cita. Respon fisiologis adalah reaksi yang terjadi dalam tubuh ketika mengalami stres. Respon kognitif adalah respon individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup sebagai sesuatu yang berbahaya. Respon behavioural adalah upaya yang dilakukan untuk menuntaskan, mengurangi atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Pada mahasiswa yang mengalami stres belajar biasanya akan mengalami respon behavioural yaitu ketika mendapat nilai jelek akan meningkatkan kedisiplinan dalam belajar atau bahkan membenci dosen yang memberikan nilai.⁶

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro angkatan 2014 mengenai pengalaman stres yang mempengaruhi proses belajar selama di perguruan tinggi menunjukkan bahwa 3 dari 5 (60%) mahasiswa menyatakan mengalami stres ketika menghadapi ujian dan responsi dengan dosen serta menyatakan juga bahwa prestasi akademiknya menurun dan menjadi malas ketika mengalami stres.

Hasil studi pendahuluan tersebut di dukung oleh penelitian Fatmawati dan Tria melaporkan bahwa dari 13 mahasiswa (24,5%) yang mengalami stres sedang dikategorikan tidak siap menghadapi KTI. Dari 2 mahasiswa yang mengalami stres berat, semuanya dikategorikan tidak siap menghadapi

KTI. Dalam penelitian ini stres disebabkan karena mahasiswa sulit menemui dosen pembimbing, karena mahasiswa belum mendapatkan acc dari dosen pembimbing dalam waktu yang lama, mahasiswa yang kurang memahami mengenai metodologi yang mengakibatkan terhambatnya mahasiswa dalam mengolah data hasil penelitian. Stres semacam itu mengakibatkan rasa percaya diri mahasiswa menurun dalam menghadapi karya tulis.⁷

Peneliti belum menemukan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terkait respon stres dalam proses belajar mahasiswa. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai “Gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro”.

B. Rumusan Masalah

Setiap manusia pasti pernah mendapatkan masalah atau melakukan kesalahan. Begitu juga dengan mahasiswa, seorang mahasiswa pasti memiliki permasalahan dalam menempuh studi di perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh Govaerst dan Gregoire yang berpendapat bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester.

Umumnya mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi diuntut banyak hal terkait kegiatan belajar. Hal tersebutlah yang dapat memicu stres belajar pada mahasiswa. Ketika mengalami stres belajar, akan muncul beberapa respon stres yaitu respon emosional, fisiologis, kognitif dan behavirol. Salah satu contoh yang dapat ditunjukkan ketika mahasiswa

mengalami respon behavioural adalah mahasiswa akan lebih giat belajar atau bahkan menjadi membenci dosen ketika mendapatkan nilai yang jelek.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro angkatan 2014 mengenai pengalaman stres yang mempengaruhi proses belajar selama di perguruan tinggi menunjukkan bahwa 3 dari 5 (60%) mahasiswa menyatakan mengalami stres ketika menghadapi ujian dan responsi dengan dosen serta menyatakan juga bahwa prestasi akademiknya menurun dan menjadi malas ketika mengalami stres. Dengan demikian masalah penelitian ini adalah Bagaimana gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran penyebab stres dalam proses belajar berdasarkan:

- a. Kondisi kesehatan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
- b. Ketidakmampuan manajemen waktu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

- c. Penurunan motivasi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
- d. Lingkungan sosial mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
- e. Lingkungan non sosial mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
- f. Proses pembelajaran mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumber informasi terkait penyebab stres pada mahasiswa dalam proses belajar.

2. Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dalam mengatasi stres mahasiswa dalam proses belajar.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini memaparkan penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar, sehingga dapat digunakan sebagai bahan referensi dan masukan bagi institusi sehingga dapat menghasilkan lulusan yang berkualitas dan berintegritas.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk dikembangkan dalam penelitian berikutnya khususnya mengenai penyebab stres pada mahasiswa dalam proses belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar

1. Definisi

Stres bisa diartikan berbeda-beda bagi tiap-tiap individu. Secara umum stres adalah perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Beberapa ahli mengartikan stres sebagai suatu respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan pada fisik, psikologi, maupun spiritual.⁹ Pendapat lainnya menyatakan bahwa stres adalah keadaan individu yang tertekan atau tidak sanggup menghadapi masalah yang dihadapinya. Sarafino mengartikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.¹⁰

Menurut Dougall & Baum yang dikutip oleh Sarafino, mengungkapkan bahwa ada tiga pendekatan yang dapat menentukan definisi stres, yaitu:¹⁰

- a. Pendekatan yang berfokus pada lingkungan, yaitu pengalaman individu yang menyedihkan seperti kehilangan salah satu anggota keluarga.

- b. Pendekatan berfokus pada reaksi individu, dalam hal ini stres dilihat sebagai sebuah respon. Bisa berupa respon psikologis seperti pola-pola pemikiran, emosi seperti keceasan, dan respon fisik seperti meningkatnya detak jantung.
- c. Pendekatan berfokus pada individu dan lingkungan, stres tidak hanya sebagai stimulus dan respon tetapi lebih sebagai proses.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon individu, baik respon fisik maupun psikis terhadap situasi yang penuh tekanan sehingga dapat menimbulkan dampak, baik dampak terhadap psikologi, fisik, maupun spiritual.

2. Penyebab Stres Pada Mahasiswa

Penyebab stres biasa disebut dengan stresor. *Stresor* adalah Stimulasi yang merupakan situasi dan kondisi yang mengurangi kemampuan seorang individu untuk merasakan perasaan senang, nyaman, bahagia, dan produktif. Berdasarkan pengertian tersebut, *stresor* dapat diartikan sebagai pemicu stres. *Stresor* dibagi menjadi dua, yaitu stresor internal dan eksternal. *Stresor* internal adalah penyebab stres yang berasal dari dalam diri. *Stresor* eksternal adalah penyebab stres yang berasal dari luar diri. Setiap individu memiliki penilaian yang berbeda-beda terhadap *stresor*.¹¹

Kebanyakan individu beranggapan bahwa penyebab stres adalah segala hal yang bersifat memberikan tekanan. Berikut ini

adalah beberapa faktor yang menjadi sumber stres terbesar pada mahasiswa:

a. Stresor Internal

1) Kondisi kesehatan

Kesehatan merupakan faktor penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan sangat penting bagi manusia. Setiap manusia punya hak untuk sehat dan memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatannya. Kesehatan yang dimaksud adalah kesehatan jasmani dan rohani.

Kesehatan jasmani memiliki arti keadaan yang baik, maksudnya ialah tidak merasakan sakit atau bebas dari sakit di seluruh. Mahasiswa yang keadaan jasmaninya baik, dapat lebih mudah mengikuti semua aktivitas pembelajaran di kampus. Sedangkan yang dimaksud kesehatan rohani ialah kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan.¹²

Mahasiswa dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Sedangkan mahasiswa yang kondisi jasmani dan rohani yang tidak baik, maka mahasiswa tersebut akan lebih mudah sakit dan mengalami stres.¹²

2) Ketidakmampuan manajemen waktu

Manajemen waktu adalah hal yang paling penting. Manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri

sendiri. Manajemen waktu menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar di perguruan tinggi. Menjadi salah satu penyebab stres karena banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor intern yang mempengaruhi belajar. Sehingga manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang dapat melakukan manajemen waktu yang baik, dapat mendorong mahasiswa tersebut menjadi lebih semangat dalam mempelajari materi perkuliahan dan prestasi belajarnya meningkat. Mahasiswa yang manajemen waktunya kurang baik, cenderung mengalami stres dalam belajar.¹³

3) Penurunan motivasi belajar

Motivasi merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri individu yang menyebabkan adanya tingkah laku ke arah suatu tujuan tertentu. Sedangkan motivasi belajar adalah suatu keadaan yang mendorong mahasiswa untuk mencapai yang diinginkannya dalam mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Motivasi dalam belajar sangat diperlukan oleh mahasiswa.

Motivasi belajar yang rendah adalah salah satu penyebab mahasiswa menjadi stres dan kurang berhasil dalam menempuh pendidikan. Mahasiswa dengan motivasi belajar

yang kurang, cenderung tidak dapat melaksanakan aktivitas belajar, karena motivasi belajar menentukan intensitas belajar yang dilakukan mahasiswa.¹²

b. Stresor Eksternal

1) Lingkungan sosial

Stres pada mahasiswa dapat muncul karena adanya masalah dengan keluarga, dosen, teman kampus, teman kost, dan sebagainya.¹² Masalah tersebut terjadi karena tidak adanya hubungan yang baik antar sesama. Hubungan baik dengan dosen, teman kampus dan teman kost, dapat menjadikan mahasiswa lebih termotivasi untuk semangat belajar.

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi mahasiswa dalam kegiatan belajar. Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya akan menjadikan mahasiswa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik, tenang, dan lebih semangat. Sedangkan, apabila tidak hubungan yang baik dengan orangtua dan keluarga, akan mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa sehingga cenderung cepat mengalami stres.^{11,15}

2) Lingkungan non sosial

Lingkungan non sosial juga dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar. beberapa contoh lingkungan non sosial, yaitu:^{14,15,16}

a) Lingkungan alamiah

Lingkungan alamiah adalah lingkungan yang terbentuk secara alami. Lingkungan alamiah yang dimaksud seperti kondisi udara yang segar, pencahayaan tidak terlalu silau atau tidak gelap, tidak panas dan tidak dingin, suasana yang tidak bising, sejuk, dan tenang. Lingkungan alamiah tersebut menjadikan proses belajar mahasiswa menjadi lebih kondusif. Sebaliknya, jika kondisi lingkungan alamiahnya tidak mendukung, maka proses belajar mahasiswa akan tidak kondusif. Sehingga mahasiswa akan lebih mudah stres.

b) Faktor instrumental

Instrumental disekitar mahasiswa dapat mempengaruhi mahasiswa dalam proses belajar. Instrumen tersebut seperti keadaan gedung kampus, fasilitas yang tersedia di kampus, ketersediaan buku atau literatur, dan lain sebagainya.

3) Proses pembelajaran

Salah satu yang dicita-citakan oleh para lulusan SMA adalah bisa menjadi mahasiswa dan belajar di perguruan tinggi favorit. Belajar di perguruan tinggi tidaklah mudah. Banyak tuntutan akademik yang harus mahasiswa bisa lakukan.

Tuntutan-tuntutan tersebut yang dapat menjadikan stres pada mahasiswa.

Salah satu tuntutan tersebut adalah mengikuti organisasi. Setiap mahasiswa yang berada dalam suatu organisasi memiliki sikap dan perilaku yang berbeda-beda. Perbedaan sikap dan perilaku tersebut yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.¹⁵

Tuntutan tugas juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Beberapa mahasiswa menjadikan tugas yang diberikan sebagai beban. Penyebab mahasiswa yang stres karena tugas biasanya karena tugas yang menumpuk, tugas yang banyak, tidak mampu menyelesaikan tugas, tidak paham atau kurang informasi tentang tugas tersebut.¹⁵

Mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik. Kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik juga dapat disebabkan karena mahasiswa tidak dapat mempergunakan cara belajar yang tepat.¹²

3. Jenis Stres

Kebanyakan individu beranggapan bahwa stres identik dengan emosi negatif yang berakibat buruk. Tidak semua stres berakibat buruk, stres juga ada yang menguntungkan atau

membangun. Terdapat dua jenis stres berdasarkan penggolongannya yaitu:^{11,17}

a. Eustres

Eustres adalah stres yang bersifat positif atau dapat menguntungkan dan membangun. Hal tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga untuk lingkungan di sekitar individu, seperti adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. Jika individu dapat menerapkan eustres dalam kehidupannya, maka semakin cepat mereka bisa mengaktualisasikan impiannya.

b. Distres

Distres adalah kebalikan dari eustres. Distres adalah stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat. Distres dapat mengacu pada stimulus yang dapat menjadikan individu menjadi lemah, lebih peragu, dan tidak mampu.

4. Tingkat Stres

Setiap individu yang mengalami stres memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda. Tingkat stres dibagi menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat.¹¹

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah tipe stres yang harus secara teratur oleh setiap individu, seperti menghadapi pertemuan, ujian, atau melupakan hal yang penting. Individu dengan stres ringan akan mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Pada stres ringan ini, biasanya stres tidak berlangsung lama hanya beberapa menit atau jam.^{19,20}

b. Stres Sedang

Individu yang mengalami stres sedang ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi individu tersebut. Stres sedang ini berlangsung lebih lama dari stres ringan. Lamanya stres biasanya berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari.^{11,20}

c. Stres Berat

Stres berat biasa disebut dengan stres kronis. Stres berat dapat mengakibatkan perilaku menjadi tidak efisien dan efektif. Pada stres berat dapat mempengaruhi kesehatan. Pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan coping yang adaptif, tidak mampu mengontrol berbagai aktivitas dalam waktu lama. Individu dengan stres berat juga tidak fokus ketika memecahkan masalah. Lamanya stres ini terjadi hingga beberapa minggu bahkan bisa sampai beberapa tahun.^{11,20}

5. Respon Stres

Ada beberapa respon yang dapat muncul ketika individu khususnya mahasiswa ketika mengalami stres belajar:^{9,11}

a. Respon Emosional

Respon emosional termasuk dalam respon secara psikologis. Emosi dikaji dengan mengamati perilaku individu secara langsung ataupun tidak langsung. Respon emosi dapat timbul ketika mengalami stres belajar yaitu: perasaan kecewa, kesal, marah, cemas, iri, frustrasi, takut, sedih, dan duka cita.

b. Respon Fisiologis

Respon fisiologis adalah reaksi yang timbul ketika mengalami stres. Respon fisiologis disebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam. Respon ini muncul untuk mempersiapkan individu ketika menghadapi stresor.

Apabila stresor terus menerus muncul, akan memunculkan *General Adaptation Syndrome (GAS)*. *General Adaptation Syndrome (GAS)* terdiri atas rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stresor yaitu:

- 1) Fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*)

Pada fase ini denyut jantung meningkat, keluar keringat dingin, muka pucat, sakit kepala, sakit perut, selalu ingin BAK. Fase ini merupakan tanda awal ketika terkena stres.

2) Fase perlawanan (*Stage of Resistance*)

Pada tingkatan tertentu stres dapat membahayakan tubuh. Sehingga pada fase ini, tubuh mulai membuat mekanisme perlawanan terhadap stres. Apabila stres dibiarkan berlarut-larut, tubuh dapat mengalami disfungsi.

3) Fase kelelahan (*Stage of Exhaustion*)

Pada fase ini, orang yang mengalami stres sudah tidak mampu lagi melakukan perlawanan.

c. Respon Kognitif

Respon kognitif adalah Respon individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang merugikan, berbahaya dan mengancam. Respon yang muncul ketika proses kognitif terganggu adalah pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

d. Respon Behavioural

Respon behavioural adalah upaya yang dilakukan untuk menuntaskan, mengurangi atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Saat terjadi stres individu dapat meresponnya dengan negatif ataupun positif. Salah satu contoh respon negatif adalah saat mahasiswa mendapat nilai jelek, ada

mahasiswa yang menjadi benci terhadap dosen yang memberikan nilai dan malas bertemu dosen. Respon negatif lainnya adalah mahasiswa menjadi malas kuliah, insomnia, suka menyendiri, gugup, dan bahkan akan selalu menyalahkan orang lain.

B. Prose Belajar

1. Definisi Belajar

Pada dasarnya hakekat belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk menguasai sesuatu yang baru, dari belum bisa menjadi bisa. Belajar merupakan perubahan yang relatif menetap pada tingkah laku yang terjadi karena latihan atau pengalaman. Definisi lainnya, belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut dapat terlihat dengan adanya peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, dan lain-lain.²¹

Selain definisi tersebut terdapat beberapa teori tentang belajar. Terdapat empat teori belajar, yaitu:

a. Teori Behaviorisme

Teori belajar menekankan pada tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. Beberapa ahli yang berperan penting dalam teori ini, yaitu:^{22,23}

1) Ivan Pavlov

Pada tahun 1890-an, Pavlov menemukan teori *classical conditioning* (pengkondisian atau persyaratan klasik). Dalam teorinya Pavlov berpendapat, bahwa belajar dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Belajar adalah membentuk asosiasi antara stimulus respon secara selektif.

2) Thorndike

Thorndike mengembangkan prinsip yang disebut hukum efek karena adanya konsekuensi atau efek dari perilaku. Hukum ini menyatakan bahwa perilaku dengan kejadian yang menyenangkan akan lebih cenderung terjadi lagi di masa mendatang. Sedangkan, perilaku dengan kejadian yang tidak menyenangkan akan memperlemah, sehingga cenderung tidak terjadi lagi di masa mendatang.

3) John Watson

Pendekatan Watson lebih menekankan pada peran stimuli dalam menghasilkan respon karena pengkondisian, mengasimilasikan sebagian besar atau seluruh fungsi dari refleks. Menurutnya, belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon, tetapi stimulus dan respon tersebut harus berbentuk tingkah laku yang dapat diamati dan dapat diukur.

4) B.F. Skinner

Menurut Skinner, unsur terpenting dalam belajar adalah penguatan. Penguatan yang dimaksud adalah penguatan terbentuk melalui ikatan stimulus respon akan semakin kuat bila diberi penguatan baik penguatan positif maupun penguatan negatif. Bentuk penguatan positif adalah berupa penghargaan atau hadiah. Sedangkan bentuk penguatan negatif adalah menunda atau tidak memberi penghargaan, memberi tugas tambahan.

5) Edwin Ray Guthrie

Teori Guthrie ini mengatakan bahwa hubungan stimulus dan respon bersifat sementara, oleh karena itu dalam kegiatan belajar, perlu sesering mungkin diberi stimulus agar hubungan stimulus dan respon bersifat lebih kuat dan menetap. Guthrie juga percaya bahwa dengan memberikan hukuman (*punishment*) yang tepat dapat mengubah tingkah laku seseorang.

b. Teori Kognitif

Teori belajar kognitif lebih mementingkan proses dari pada hasil belajarnya. Belajar melibatkan proses mental yang kompleks, termasuk memori, perhatian, bahasa, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Beberapa tokoh yang menganut teori kognitif:²⁴

1) Jerome Bruner

Bruner mengemukakan ada dua mode utama dalam berpikir yaitu berpikir naratif dan paradigmatik. Pada berpikir naratif, pikiran fokus pada berpikir yang sekuensial, berorientasi pada kegiatan, dan dorongan berpikir secara rinci. Sedangkan, berpikir paradigmatik, pikiran melampaui kekhususan sehingga memperoleh pengetahuan yang sistematis dan kategoris.

2) Noam Chomsky

Menurut Chomsky, kapasitas manusia untuk belajar adalah bawaan. Chomsky berpendapat bahwa otak manusia memiliki "*hardware*" untuk bahasa sebagai hasil dari evaluasi. Chomsky memiliki prinsip bahwa untuk memahami perilaku verbal manusia, harus meyakini adanya genetika yang membawa kemampuan linguistik.

3) Teori Piaget

Salah satu pemikirannya yang banyak digunakan sebagai rujukan untuk memahami perkembangan kognitif individu yaitu teori tentang tahapan perkembangan individu. Piaget memiliki asumsi dasar kecerdasan manusia dan biologi organisme berfungsi dengan cara yang sama. Menurutnya, keduanya adalah sistem terorganisasi yang secara konstan berinteraksi dengan lingkungan.

4) Vygotsky

Vygotsky berpendapat bahwa stimulus dan respon saja tidak cukup untuk menjelaskan tentang realitas aktivitas manusia. Dalam teorinya, Vygotsky berpendapat bahwa ada perbedaan antara konsep dan bahasa ketika seseorang masih belia, tetapi sejalan dengan perjalanan waktu, keduanya akan menyatu. Teori Vygotsky menekankan pada bagaimana interaksi anak-anak dengan orang dewasa dalam perkembangan berbagai keterampilan.

c. Teori Humanisme

Dalam Teori humanisme, proses belajar harus dimulai dan ditujukan untuk kepentingan memanusiakan manusia itu sendiri. Proses belajar dapat dianggap berhasil apabila pembelajar telah memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Teori belajar ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatnya. Banyak tokoh penganut aliran humanisme, berikut ini pandangan masing-masing tokoh terhadap belajar:²⁵

1) Kolb

Dalam teorinya, Kolb membagi tahap-tahap belajar menjadi empat. Tahap awal, tahap pengalaman konkrit adalah seseorang dapat mengalami suatu kejadian tetapi belum memiliki kesadaran tentang hakekat dari peristiwa tersebut.

Tahap kedua, tahap pengalaman aktif dan reflektif, seseorang mulai berusaha mencari jawaban dari suatu kejadian kemudian melakukan refleksi terhadap peristiwa yang dialaminya. Tahap ketiga, tahap konseptual, seseorang sudah mulai berupaya untuk membuat abstrak, mengembangkan suatu teori, dan prosedur tentang sesuatu obyek. Tahap terakhir, tahap eksperimentasi aktif, pada tahap ini sudah mampu mengaplikasikan konsep, teori atau aturan kedalam situasi yang nyata.

2) Honey dan Mumford

Honey dan Mumford menggolongkan orang yang belajar kedalam empat golongan, yaitu kelompok aktivis, golongan *reflector*, kelompok teoritis dan golongan pragmatis. Kelompok aktivis adalah mereka yang senang berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan untuk memperoleh pengalaman baru. Kelompok *reflector*, orang-orang tipe ini selalu mempertimbangkan baik-buruk, untung-rugi, sebelum memutuskan sesuatu. Kelompok teoritis, orang-orang dengan tipe ini suka menganalisis, berpikir rasional dengan menggunakan penalarannya. Kelompok pragmatis, orang-orang tipe ini beranggapan bahwa sesuatu adalah baik dan berguna jika dapat dipraktikkan dan bermanfaat.

3) Habermas

Menurutnya, belajar baru akan terjadi jika ada interaksi antara individu dengan lingkungannya. Habermas membagi tipe belajar menjadi tiga yaitu *technical learning*, *practical learning*, dan *emancypatory learning*. *Technical learning* adalah belajar bagaimana seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungan alam secara benar. *Practical learning* adalah belajar bagaimana seseorang dapat berinteraksi dengan sosialnya. *Emancypatory learning* belajar bagaimana seseorang mencapai suatu pemahaman dan kesadaran yang tinggi akan terjadinya perubahan atau informasi budaya dalam lingkungan sosialnya.

4) Bloom dan Krathwohl

Tujuan belajar yang dikemukakan Bloom dan Krathwohl dirangkum ke dalam tiga kawasan yang dikenal dengan sebutan Taksonomi Bloom. Taksonomi Bloom adalah sebagai berikut:

a) Domain kognitif

Terdiri atas enam tingkatan, yaitu pengetahuan (mengingat dan menghafal), pemahaman (menginterpretasikan), aplikasi (menggunakan konsep untuk memecahkan masalah), analisis (menjabarkan suatu konsep), sintesis (menggabungkan bagian-bagian konsep

menjadi suatu konsep utuh), dan evaluasi (membandingkan nilai-nilai, ide, metode, dsb).

b) Domain psikomotor

Terdiri atas lima tingkatan, yaitu peniruan (menirukan gerak), penggunaan (menggunakan konsep untuk melakukan gerak), ketepatan (melakukan gerak dengan benar), perangkaian (melakukan beberapa gerakan sekaligus dengan benar) dan naturalisasi (melakukan gerak secara wajar).

c) Domain afektif

Terdiri atas lima tingkatan, yaitu pengalaman (menerima dan sadar akan adanya sesuat), merespon (aktif berpartisipasi), penghargaan (menerima nilai-nilai, setia pada nilai-nilai tertentu), pengorganisasian (menghubungkan hubungan nilai-nilai yang dipercayainya), dan pengamalan (menjadikan nilai-nilai sebagai bagian dari pola hidupnya).

5) Carl Rogers

Rogers membedakan dua ciri belajar, yaitu belajar yang bermakna dan belajar yang tidak bermakna. Belajar yang bermakna terjadi jika dalam proses pembelajaran melibatkan aspek pikiran dan perasaan. Sedangkan, belajar yang tidak bermakna terjadi jika dalam proses pembelajaran melibatkan aspek pikiran tetapi tidak melibatkan aspek perasaan.

d. Teori Sibernetik

Menurut teori ini, belajar adalah pengolahan informasi. Teori sibernetik memiliki kesamaan dengan teori kognitif yaitu mementingkan proses. Dalam teori sibernetik proses memang penting tetapi lebih penting lagi adalah sistem informasi yang diproses. Beberapa tokoh yang mengembangkan teori sibernetik, yaitu:²⁵

1) Landa

Landa memaparkan bahwa terdapat dua macam proses berpikir. Proses berpikir yang pertama disebut dengan berpikir algoritmik, yaitu proses berpikir linier, konvergen, dan lurus menuju satu target tertentu. Cara berpikir yang kedua adalah berpikir heuristik, yaitu cara berpikir divergen, menuju ke beberapa target sekaligus. Menurut Landa, proses belajar akan berjalan dengan baik apabila yang akan dipelajari atau masalah yang hendak dipecahkan diketahui terlebih dahulu cirinya.

2) Pask dan Scott

Pendekatan yang digunakan dalam teori ini sama dengan pendekatan algoritmik tetapi cara berpikir menyeluruh tidak sama dengan heuristik. Cara berpikir menyeluruh adalah berpikir yang langsung menggambarkan secara utuh suatu informasi. Pendekatan yang berorientasi pada pengelolaan informasi akan menekankan kepada beberapa hal, seperti

ingatan jangka pendek (*short term memory*), ingatan jangka panjang (*long term memory*). dan hal-hal lain yang berhubungan dalam proses pengolahan informasi.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar

Guilbert adalah salah satu ahli pendidikan yang mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar ke dalam empat kelompok besar. Faktor-faktor tersebut, yaitu:²⁶

a. Materi atau hal yang dipelajari

Materi yang dipelajari menentukan proses dan hasil belajar seseorang. Contohnya, ketika belajar pengetahuan dan sikap atau keterampilan akan menentukan perbedaan proses belajar.

b. Lingkungan

Guilbert mengelompokkan lingkungan menjadi dua, yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Lingkungan fisik terdiri atas suhu, kelembapan udara, dan kondisi tempat belajar. Sedangkan lingkungan sosial, yaitu interaksi serta representasi manusia seperti keramaian atau kegaduhan, lalu lintas, pasar, dan sebagainya.

c. Instrumen

Instrumen belajar yang dimaksud yaitu seperti perlengkapan belajar, kurikulum pendidikan, pengajar atau fasilitator belajar, serta metode belajar. Faktor instrumen dirancang sesuai materi dan subjek belajar untuk memperoleh hasil belajar

yang efektif. Contohnya, metode ceramah lebih baik digunakan ketika belajar pengetahuan. Sedangkan untuk belajar sikap, tindakan, atau keterampilan lebih baik digunakan metode diskusi kelompok, demonstrasi, *role play*, atau metode permainan.

d. Faktor Individu

Faktor individu dibedakan berdasarkan kondisi fisiologis dan kondisi psikologis. Kondisi fisiologis yang dimaksud adalah kondisi panca indera (terutama pendengaran dan pengelihatana). Sedangkan kondisi psikologis, seperti intelegensi, pengamatan, daya tangkap, ingatan, motivasi, dan sebagainya.

3. Masalah Dalam Proses Belajar

Hambatan dalam proses belajar dapat terjadi karena adanya kesulitan atau masalah dalam belajar. Salah satu hal yang bisa dijadikan kriteria untuk menentukan apakah seseorang mengalami kesulitan atau masalah dalam belajar adalah sampai sejauh mana orang tersebut terhambat dalam mencapai tujuan belajar. Sebelum menentukan apakah seorang siswa atau mahasiswa mengalami kesulitan belajar atau tidak, maka harus terlebih dahulu melihat indikasi-indikasi dari kesulitan belajar.²⁷

a. Nilai mata kuliah atau pelajaran di bawah sedang

Indikasi ini merupakan yang paling umum dipakai mahasiswa atau siswa. Contoh, siswa atau mahasiswa dapat

dikatakan mengalami kesulitan belajar, apabila sering mendapat nilai dibawah enam atau dibawah C (cukup).

b. Nilai yang diperoleh sering dibawah nilai rata-rata kelas

Indikasi ini sebenarnya tidak mutlak. Contoh, jika dalam satu kelas terdapat banyak siswa atau mahasiswa yang pandai (nilai rata-rata kelas 6,7), maka siswa atau mahasiswa yang mendapat nilai dibawah rata-rata tetapi hanya berbeda sedikit dari nilai rata-rata (nilai 6,5), dipastikan belum tentu mengalami kesulitan belajar. Walaupun nilai tersebut di bawah rata-rata kelas tetapi nilai tersebut masih berada di atas nilai sedang.

c. Prestasi yang dicapai tidak seimbang dengan tingkat intelegensi

Pada indikasi ini, siswa atau mahasiswa dapat dikatakan mengalami kesulitan belajar, jika siswa atau mahasiswa tersebut memiliki prestasi belajar yang sedang-sedang saja tetapi mempunyai tingkat intelegensi di atas rata-rata.

d. Perasaan siswa atau mahasiswa yang bersangkutan

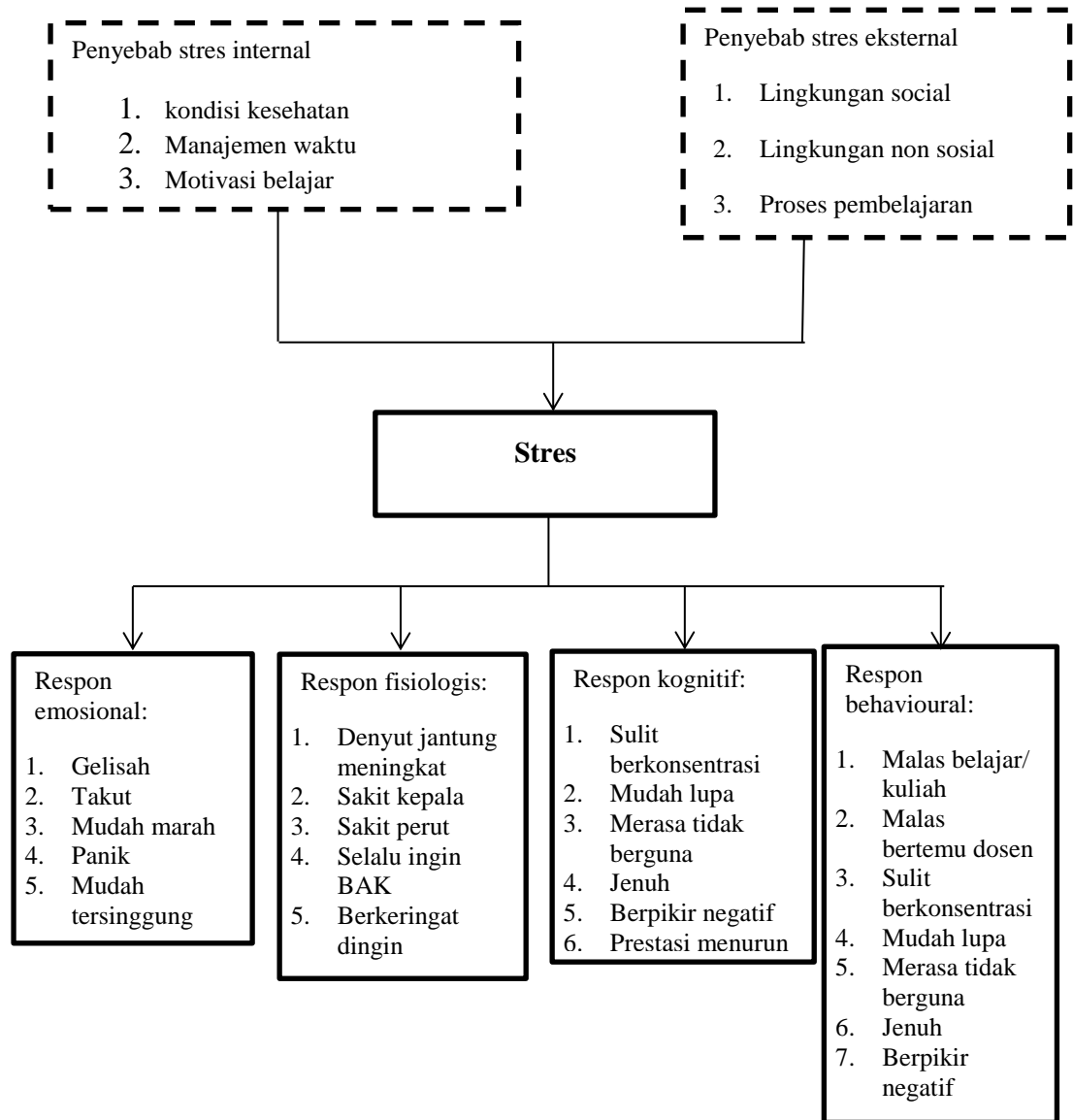
Salah satu contohnya adalah siswa atau mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar, mengungkapkan kesulitan belajarnya kepada pengajarnya, orang tua, guru, konselor, psikolog, dan sebagainya,

e. Kondisi kepribadian siswa atau mahasiswa

Siswa atau mahasiswa yang menunjukkan gejala-gejala seperti tidak tenang, tidak betah diam, tidak bisa berkonsentrasi,

tidak bisa berorientasi, tidak bersemangat, apatis, dan sebagainya. Siswa atau mahasiswa dengan gejala-gejala tersebut dapat dikatakan mengalami kesulitan belajar.

C. Kerangka Teori



Keterangan:

→ : Saling berhubungan atau berkaitan

▭ : Area yang tidak diteliti

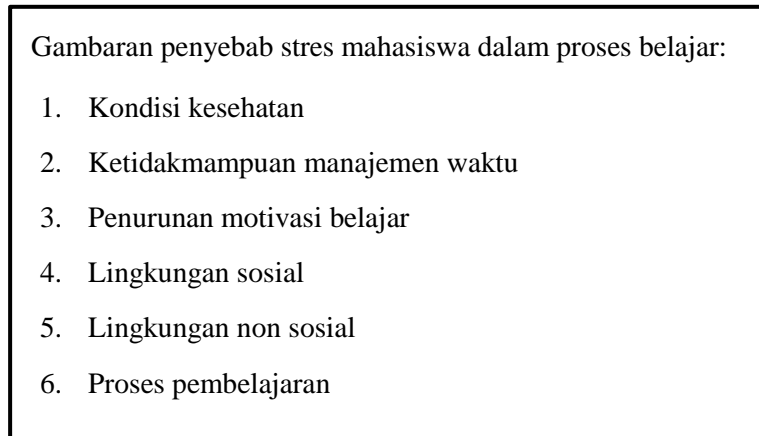
▭ (dashed) : Area yang diteliti

Gambar 1. Kerangka teori^{9,11, 12,13, 14, 15, 16}

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses penelitian untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan prosedur-prosedur statistik dalam bentuk data numerikal atau angka.²⁸ Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif menggambarkan kondisi apa adanya tanpa adanya manipulasi data. Alasan peneliti menggunakan metode deskriptif karena peneliti bermaksud mendeskripsikan penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Diponegoro.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam penelitian yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik tertentu.²⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili suatu populasi yang akan diteliti.²⁹ Penentuan sampel harus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan sehingga dapat menghasilkan tujuan penelitian yang diharapkan. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.³⁰ Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *propotionate random sampling*. Teknik ini memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota untuk dipilih menjadi sampel.

D. Besar Sampel

Pengambilan sampel dalam peneltian ini menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:²⁸

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

$$n = \frac{489}{1 + 489(0,1^2)}$$

$n = 99,79$ dibulatkan menjadi 100

Keterangan:

N = besar populasi/jumlah mahasiswa keperawatan (489 mahasiswa)

n = besar sampel

d = tingkat ketepatan yang diinginkan, sebesar 10%

Tabel 1
Pembagian Sampel *Propotionate Random Sampling*

No	Angkatan	Jumlah	Hasil
1.	2013	125	25
2.	2014	124	25
3.	2015	120	25
4.	2016	120	25
Total		489	Sampel=100

E. Tempat dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di kampus Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 6 – 9 Maret 2017.

F. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran

Tabel 2
Variabel penelitian, definisi operasional, dan skala pengukuran

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Kondisi kesehatan	Persepsi mahasiswa mengenai kondisi kesehatan yang menjadi penyebab stres belajar.	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1.Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 10,18$ 2.Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 10,18$	Ordinal
2.	Manajemen waktu	Persepsi mahasiswa mengenai masalah manajemen waktu yang menjadi penyebab stres belajar.	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1.Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 11,18$ 2.Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 11,18$	Ordinal
3.	Motivasi belajar	Persepsi mahasiswa mengenai masalah motivasi belajar yang menjadi penyebab stres belajar.	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1.Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 11,73$ 2.Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 11,73$	Ordinal

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
4.	Lingkungan sosial	Lingkungan sosial di sekitar mahasiswa (keluarga, teman kampus, teman kost, dll).	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1. Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 9,33$ 2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 9,33$	Ordinal
5.	Lingkungan non sosial	Lingkungan non sosial di sekitar mahasiswa (kebisingan, keadaan udara atau cuaca, keadaan fasilitas kampus, dll).	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1. Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 9,14$ 2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 9,14$	Ordinal
6.	Proses pembelajaran	Proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa.	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1. Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 9,67$ 2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 9,67$	Ordinal

G. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

1. Alat Penelitian

a. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data penelitian dengan cara memberikan formulir berisi pertanyaan-pertanyaan kepada responden untuk diisi responden.²⁸ Kuesioner dalam penelitian ini disusun berdasarkan faktor penyebab stres pada mahasiswa.

b. Kisi-kisi Penelitian

Tabel 3
Kisi-kisi penelitian

Variabel	Nomor pertanyaan	Jumlah item unfavorable
1. Kondisi kesehatan	1, 2, 3, 4, 5	5
2. Ketidakmampuan manajemen waktu	6, 7, 8, 9, 10, 11	6
3. Penurunan motivasi belajar	12, 13, 14, 15, 16,17,18	7
4. Lingkungan sosial	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
5. Lingkungan non sosial	25, 26, 27, 28	4
6. Proses pembelajaran	29, 30, 31, 32, 33	5

c. Skoring

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari SL (selalu), S (sering), KK (kadang-kadang), dan TP (tidak pernah). Kriteria yang digunakan dalam skoring kuesioner respon stres sebagai berikut.

Tabel 4. Skoring

Jawaban	Skor
Selalu	4
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak pernah	1

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar dapat mengukur apa yang diukur.²⁸ Uji validitas digunakan untuk menguji apakah suatu kuesioner dianggap valid. Suatu kuesioner dapat dikatakan valid jika instrumen tersebut dapat mengukur apa yang diukur di dalam penelitian. Ada dua tahapan untuk menguji validitas suatu instrumen penelitian, yaitu *content validity* dan *construct validity*.

1) *Content validity*

Content validity dilakukan melalui uji *expert* oleh para ahli. Tujuannya adalah untuk mengetahui dan menentukan apakah instrumen yang akan digunakan dalam penelitian tersebut valid. Uji *expert* dilakukan dengan mengkonsultasikan instrumen penelitian kepada para ahli. Uji *expert* pada penelitian ini dilakukan oleh dua orang dosen dari Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Diponegoro yaitu, Ns. Diyan Yuli Wijayanti S.Kep.,M.Kep dan Ns. Sri Padma Sari, S.Kep.,MNS.

Content validity dilakkan dengan cara memberi penilaian dengan rentang nilai 1-4 pada setiap pertanyaan. Nilai satu menunjukkan bahwa isi kuesioner tidak relevan dan tidak dapat digunakan dalam penelitian. Nilai 2 menunjukkan bahwa isi kuesioner kurang relevan, tetapi masih dapat digunakan dalam penelitian. Nilai 3 menunjukkan isi kuesioner relevan tetapi memerlukan revisi dan nilai 4 menunjukkan bahwa isi kuesioner sangat relevan.

Setelah dilakukan uji *expert*, maka peneliti melakukan penghitungan CVR (*Content Validity Ratio*) dengan rumus sebagai berikut:

$$CVR = \frac{na - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

na = jumlah expert yang menyatakan item tersebut relevan (nilai 3 atau 4)

N = jumlah expert yang melakukan validitas

Setelah didapatkan nilai CVR, kemudian dilanjutkan menghitung CVI (*Content Validity Index*), rumus yang digunakan untuk mengetahui rata-rata nilai CVI adalah sebagai berikut:

$$CVI = \frac{CVR}{\sum \text{pertanyaan}}$$

Hasil perhitungan yang didapat sebagai berikut:

0,68 – 1 = sangat sesuai

0,34 – 0,67 = sesuai

0 – 0,33 = tidak sesuai

Setelah melakukan uji *expert* dengan mengkonsultasikan kuesioner kepada ahlinya yang berjumlah dua orang, didapatkan hasil bahwa terdapat dua pertanyaan dalam kuesioner yang tidak relevan, sehingga harus dihilangkan. Pertanyaan yang tidak relevan adalah pertanyaan nomer 18 dan 25. Jumlah pertanyaan dalam kuesioner menjadi 33 pertanyaan. Pertanyaan tersebut telah diperbaiki sesuai dengan saran dari *expert*. Hasil dari penghitungan CVR dan CVI didapatkan nilai 1 dimana item pertanyaan sangat sesuai.

2) *Construct validity*

Setelah dilakukan uji *content validity*, kemudian dilanjutkan dengan dilakukan uji *construct validity*. *Construct validity* adalah kemampuan sebuah pertanyaan untuk mengukur sebuah konstruk tertentu. Uji *construct validity* dilakukan dengan menguji cobakan kuesioner kepada responden.³¹ Uji *construct validity* dalam penelitian ini dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo Fakultas Ilmu Keperawatan dengan 20 responden. Kemudian hasil yang didapat diukur menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum xy - (\sum x)(\sum y))}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{hitung} = koefisien korelasi

$\sum X$ = jumlah skor item

$\sum Y$ = jumlah skor total (item)

n = jumlah responden

Sebuah instrumen dikatakan valid jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, dan tidak valid jika $r_{hitung} < r_{tabel}$. Taraf signifikan r_{tabel} yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 5%. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengujian menggunakan SPSS, didapatkan hasil bahwa nilai *corrected item total correlation* dari 33 pertanyaan $> r_{tabel}$ (0,4438). Maka dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan pada instrumen penelitian tersebut valid. (Lampiran 10)

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan.²⁸ Setelah kuesioner dikatakan valid, maka dapat dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas ini dilakukan 20 mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran bersama dengan *construct validity*. Uji reliabilitas dihitung menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*.

Instrumen penelitian dikatakan reliabel jika *Cronbach's Alpha* $> 0,6$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien

reliabilitas sebesar 0,948. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel.

c. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian di lakukan dengan :

- 1) Peneliti akan mengajukan *Ethical Clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- 2) Peneliti menyerahkan permohonan izin ke institusi pendidikan yang terkait.
- 3) Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat serta peran selama penelitian.
- 4) Responden diminta untuk mengisi *informed consent*. Jika responden bersedia maka responden dipersilahkan menandatangani *informed consent*.
- 5) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner.
- 6) Peneliti membagikan kuesioner kepada responden. Kemudian responden dapat mengisi kuesioner tersebut.
- 7) Peneliti mengumpulkan dan memeriksa kembali kelengkapan pengisian kuesioner.

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dalam peneitian ini yaitu:^{32,33}

a. Memeriksa data (*editing*)

Editing adalah Proses memeriksa data penelitian yang sudah di kumpulkan. Beberapa hal yang harus di perhatikan dalam pemeriksaan data meliputi identitas responden, kelengkapan isi dalam kuesioner dan kesesuaian jumlah kuesioner yang dibagikan ke responden.

b. Pemberian kode (*coding*)

Coding adalah mengklasifikasikan data yang sudah diperiksa dalam bentuk kode-kode tertentu. Tujuannya adalah untuk mempermudah dalam pengolahan data. Data yang sudah diperiksa kemudian dikategorikan. Pada penelitian ini, data yang sudah dikategorikan dibedakan berdasarkan kode angka yaitu 4 untuk jawaban selalu, 3 untuk jawaban sering, 2 untuk jawaban kadang-kadang, dan 1 untuk jawaban tidak pernah.

c. *Entry data*

Data yang sudah ditabulasikan kemudian dimasukkan kedalam komputer. Data akan dimasukkan ke dalam *software* atau program komputer yang berkaitan dengan pengolahan data statistik.

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan proses untuk memeriksa kembali data dari responden. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan dalam pengisian.

2. Analisa Data

Analisa data merupakan mengolah data yang sudah tersedia menggunakan statistik untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.²⁸ Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk menentukan hasil ukur kuesioner penyebab stres mahasiswa. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Pada uji *Kologorof Smirnov*, data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi menunjukkan $>0,05$. Data dikatakan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi menunjukkan $<0,05$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan dengan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian.³⁴ Analisa univariat berfungsi untuk meringkas data hasil pengukuran. Data yang sudah diperoleh dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan ukuran tendensi sentral atau grafik.²⁹ Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah penyebab stres mahasiswa. Setelah data dikumpulkan, data dianalisa menggunakan alat bantu komputer kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil yang akan didapatkan berupa gambaran berbentuk tabel yang menunjukkan data penyebab stres mahasiswa.

I. Etika Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, seorang peneliti harus mengenai prinsip etik dalam penelitian. Prinsip etik dalam penelitian adalah sebagai berikut³⁵:

1. *Beneficence*

Beneficence merupakan prinsip untuk melakukan yang baik dan tidak merugikan orang lain. Dalam hal ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan suatu informasi atau wawasan baru kepada subjek penelitian.

2. *Nonmaleficence*

Nonmaleficence merupakan prinsip untuk tidak melukai atau tidak menimbulkan bahaya atau cedera. Pada penelitian ini, penelitian yang dilakukan kepada subjek penelitian tidak mengandung unsur yang membahayakan atau merugikan.

3. Otonomi

Otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan sendiri atau mengatur diri sendiri. Dalam hal ini, peneliti menghargai otonomi individu atau responden, karena setiap individu berhak menentukan keikutsertaannya dalam penelitian. Persetujuan keikutsertaan responden dalam penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*). *Informed consent* adalah suatu

penyataan kesediaan dari responden untuk diambil datanya dan ikut serta dalam penelitian. Lembar persetujuan berfungsi sebagai bukti bahwa sebelum pengambilan data dilakukan, responden sudah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan pengambilan data.

4. *Confidentiallity*

Confidentiallity adalah prinsip yang mewajibkan peneliti untuk merahasiakan data-data yang sudah didapatkan. Pada penelitian ini, untuk menjaga kerahasiaan identitas, subjek penelitian hanya menuliskan inisial nama.

5. *Veracity*

Veracity merupakan prinsip yang berkaitan dengan kejujuran dalam penelitian. Dalam hal ini, peneliti menjelaskan secara jujur mengenai tujuan, manfaat, serta dampak dari penelitian yang dilakukan.

6. *Justice* (Keadilan)

Justice merupakan prinsip moral dengan berlaku adil untuk semua individu yang ikut serta dalam penelitian. Semua subjek penelitian mendapatkan penjelasan yang sama dan perlakuan yang adil.

Daftar Pustaka

1. Fred Luthans. Perilaku organisasi. Yogyakarta: Andi; 2007.
2. Anggota IKAPI. Yoga untuk stres: 50 gerakan yoga stres untuk relaksasi sepanjang hari. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2008.
3. Govaerst S & Gregoire J. *Stressfull academic situation: Study on appraisil variables in adolescence. British Journal of Clinical Psychology.* 2004; 54:261-271.
4. Akhmad Sudrajat. Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran. Bandung: Sinar Baru Algensindo; 2008.
5. Mustaqim. Psikologi pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2008.
6. Diana Janice Hutasoit. Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia Bandung. Universitas Advent Indonesia.
7. Vita Fatmawati & Tria Puspita Sari. Hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan dalam menghadapi karya tulis ilmiah. PROFESI. Maret 2015; 12(2): 41-45.
8. Yusuf S. Mental hygiene perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama. Bandung: Pustaka Banyu Quraisy; 2007.
9. Asmadi. Konsep dasar keperawatan. Jakarta: EGC; 2008.
10. E. P Sarafino. *Health psychology: biopsychosocial interactions (6th ed).* New York: John Wiley & Sons; 2008.
11. Patricia A Potter & Perry. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC; 2005.
12. Miftahul Farihin. Pengaruh kondisi mahasiswa dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa program studi pendidikan administrasi perkantoran fakultas ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2014.
13. Susi P. Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok: Universitas Indonesia; Juni 2012.
14. Sofyani HR. Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa; 2012.
15. Novita Haryanti. Hubungan stres belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas syiah kuala; 2014.
16. Agolla & Ongori, H. *An assasment of academic stress among undergraduate students. Academic journals, Educational research an review.* 2009;4(2):063-067.
17. Timothy Ferriss. *The 4-hour workweek.* Jakarta: Gagas Media; 2011.
18. Alimul. Kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba medika; 2006.
19. Anggota IKAPI. Bebas stres. Yogyakarta: KANISIUS; 2009.
20. Suzanne & Brenda. Text book of medical surgical nursing (11th Ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
21. Roymond H Simamora. Buku ajar pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: EGC; 2009.

22. Izzatur Rusuli. Refleksi teori belajar behavioristik dalam perspektif islam. *Jurnal pencerahan*. 2014;8(1):38-54.
23. B.R Hergenhahn & Matthew HO. *Theories of learning*. Jakarta: Prenada Media Group; 2009.
24. Teori belajar kognitif [Internet]. 2014 [cited 2016 Agustus 10]. Available from: <http://aristwn.staff.iainsalatiga.ac.id/wp-content/uploads/sites/3/2014/09/Teori-Belajar-Kognitif.pdf>.
25. Nursalam & Ferry Efendi. *Pendidikan dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
26. Dimiyati & Mudjiono. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta; 2002.
27. Thursan Hakim. *Belajar secara efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadana Nusantara; 2008.
28. Wiratna Sujawerni. *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media; 2014.
29. Saryono & Mekar DA. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
30. Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta; 2009.
31. Sarwono J. *Metode penelitian kuantitatif dn kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2006.
32. Budiarto E. *Biostatistika untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC; 2001.
33. Santoso S. *Mengatasi masalah statistik dengan SPSS*. Jakarta: PT. Gramedia; 2005.
34. Notoatmodjo. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2005. (30
35. Mimin Emi Suhaemi. *Etika keperawata: aplikasi pada praktik*. Jakarta: EGC; 2004.
36. Arif Setyo Upoyo dan Made Sumarwati. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi mahasiswa profesi ners Jurusan Keperawatan UNSOED Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Juli 2011; 6(2): 82-87
37. Ira Suwartika, Agus Nurdin, Edi Ruhmadi. Analisa faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Juli 2014; 9(3).
38. *Tim dokter anda. 58 QA seputar diet, makanan, dan suplemen*. Depok: Penebar Swadaya Grup. 2012.
39. Mutiara Tirta P L K, Ronny Tri Wirasto, dan Emy Huriyati. Status stres psikososial dan hubungannya dengan status gizi siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Maret 2010; 6(3): 138-144.
40. Sukadiyanto. *Stress dan cara mengurangnya*. Cakrawala Pendidikan. Februari 2010; (1): 55-66.
41. Resti Putri Wulandari. *Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*. Depok: Universitas Indonesia; Juli 2012.
42. Shofiyanti Nur Zuama. *Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD*.

43. Bekti Lestari. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri leher pada pengguna laptop. Surakarta. 2015.
44. Widya Puspitasari. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik yang bekerja. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
45. Andini Dwi Arumsari dan Sugito Muzaqi. Prokratinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Program Studi PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Narotama Surabaya.
46. Evita Tri Purnamasari. Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. Naskah publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.
47. Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana, dan Ilfiandra. Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa.
48. Naila Fitriah. Manajemen waktu belajar mahasiswa keperawatan dalam melaksanakan metode *Problem Based Learning* (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2014.
49. Kavitha Kandasamy. Hubungan stres ujian dengan perubahan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2008. 2010.
50. Ira Nofita Sari, Dwi Fajar Saputri, Sasmita. Pengaruh minat dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar fisika pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. JEMS. Semtember 2016; 4(2): 108-114.
51. Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto. Stres pada mahasiswa penulis skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. 2016
52. Maramis. Catatan ilmu kedokteran jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga. 2009.
53. Ghozali MH dan Aisyah. Analisis perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan saat menjalani praktek laboratorium klinik pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 STIKES Muhammadiyah Samarinda tahun 2014.
54. Rahmi Rusdi. Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman. eJournal Psikologi. 2015; 1(4): 53-64.
55. Farras Cahya Puspitha. Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2017.
56. Mubiar Agustin. Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. 2010.
57. Linda Juita Paususeke. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSRAT Manado. ejournal Keperawatan. Mei 2015; 3(2).
58. Ernawati dan Awaluddin Tjalla. Hubungan komunikasi interpersonal antara mahasiswa dan dosen dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
59. Rozi Januarti. Hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stres dalam menulis skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2009.

60. Anggraini. Religious coping dengan stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2014; 02(01).
61. Syaiful Bahri Djamarah. Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
62. Arida Febriyanti. Hubungan suasana lingkungan belajar dengan motivasi belajar siswa kelas V SD Negeri Gugus III Kota Bengkulu. Bengkulu: Universitas Bengkulu; 2014.
63. Hastuti Naibaho, Firmanto Adi, dan Veryco & Sugiarto. Pengaruh lingkungan kampus terhadap motivasi belajar mahasiswa (Studi Kasus Universitas Pelita Harapan Surabaya). *Jurnal Manajemen Pemasaran*. April 2010; 5(1): 22-26.
64. Yemima Deyfiventy dan Reka Endah Nurhidayah. *Stressor* dan coping mahasiswa pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
65. Yanuar Surya Putra. Hubungan antara motivasi belajar dan sikap mahasiswa STIE AMA Salatiga dalam perkuliahan dengan stres sebagai variabel kontrol. Juli 2010; 3(5): 36-54
66. Tri Nugroho Adi. Perilaku coping mahasiswa dalam mengatasi stres mengikuti mata kuliah MPK kuantitatif. *Acta diurna*. 2010; 6(2).
67. Nur Etika dan Wilda Fasim Hasibuan. Masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal KOPASTA*. 2006; 3(1): 40-52.
68. Indriana Rakhmawati, Pipin Farida, Nurhalimah. Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan di DKI Jakarta. *JKep*. November 2014; 2(3): 72-84.