

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Stres

2.1.1. Definisi Stres

Stres berasal dari kata Latin "*stingere*", yang berarti "menekan" atau "keras" (*stricus*), dan menggambarkan kondisi fisik saat menghadapi situasi yang mengancam, mengejutkan, membingungkan, atau meresahkan (Febriana & Wahyuningsih, 2011). Stres dapat diartikan sebagai gangguan yang memengaruhi individu secara mental maupun fisik, yang timbul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan dirinya. Stres dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial, akademik, dan pekerjaan. Meskipun dalam kadar tertentu stres dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi, namun apabila berlebihan, stres justru dapat menghambat kemampuan seseorang (Putri et al., 2021).

Dengan demikian, stres dapat disimpulkan sebagai kesulitan individu dalam menghadapi ancaman yang dapat memengaruhi aspek mental, fisik, emosional, maupun spiritual, dan berpotensi berdampak terhadap kesehatan fisik individu tersebut.

2.1.2. Sumber Stres

Menurut Nasir dan Muhith (2011), terdapat beberapa sumber stres yang dapat muncul dalam kehidupan, yaitu:

a. Sumber stres dari individu

Dalam beberapa situasi, tekanan mental dapat muncul seseorang itu sendiri. Salah satu pemicunya adalah kondisi penyakit yang sedang dialami. Stres internal juga dapat muncul akibat konflik batin, ketika seseorang mengalami pertentangan antara dorongan atau motivasi yang berbeda. Situasi ini sering kali terjadi saat individu dihadapkan pada pilihan-pilihan yang sama pentingnya, sehingga menimbulkan tekanan psikologis karena harus membuat keputusan yang sulit.

b. Sumber stres dari dalam keluarga

Setiap orang dalam keluarga memiliki sifat, kebutuhan, dan karakter yang unik, yang dapat memengaruhi serta menciptakan dinamika dalam interaksi keluarga. Perbedaan ini terkadang menimbulkan gesekan yang berujung pada konflik antar anggota keluarga. Konflik tersebut bisa timbul karena masalah keuangan, tindakan yang kurang memperhatikan perasaan orang lain, atau adanya perbedaan tujuan di antara anggota keluarga. Selain itu, stres dalam keluarga juga dapat muncul akibat situasi krisis, seperti adanya penyakit kronis pada salah satu anggota, kehilangan pekerjaan secara tiba-tiba, perpindahan tempat tinggal, atau bahkan kondisi tunawisma.

c. Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Hubungan yang dibangun seseorang di luar keluarga juga bisa menjadi sumber stres yang cukup besar. Sebagian besar individu, pada suatu saat dalam hidupnya, pernah mengalami stres yang berhubungan dengan pekerjaan atau lingkungan perkuliahan. Kondisi ini biasanya disebut stres kerja, yang dapat muncul akibat lingkungan fisik yang kurang mendukung, kurangnya hubungan interpersonal yang positif, serta minimnya pengakuan atau penghargaan dari lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi dan meningkatkan tingkat stres seseorang.

2.1.3. Penyebab stres

Penyebab stres disebut dengan stresor, Stresor adalah peristiwa atau situasi eksternal yang dapat membuat penderitanya merasa terancam atau merasa dalam keadaan bahaya (Musradinur 2019).

Stres juga bisa disebabkan oleh:

a. Hubungan Interpersonal

Gangguan ini berkaitan dengan permasalahan dalam hubungan sosial, seperti pertentangan dengan teman dekat, pasangan, maupun antara atasan dan bawahan. Konflik dalam hubungan interpersonal dapat menjadi salah satu pemicu stres bagi individu yang

mengalaminya, yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

b. Pekerjaan /Studi

Stres biasanya muncul karena masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, seperti terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan, ketidakcocokan dengan jenis pekerjaan, perpindahan posisi atau tempat kerja (mutasi), promosi jabatan, masa pensiun, hingga pemutusan hubungan kerja (PHK). Sementara itu, stres dalam bidang studi dapat disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik, seperti tugas-tugas kuliah yang menumpuk atau kesulitan dalam memahami materi perkuliahan.

c. Perkembangan Masalah

Perubahan dalam aspek fisik maupun psikologis selama tahap-tahap perkembangan kehidupan seperti masa remaja, dewasa, menopause, hingga usia lanjut dapat menjadi pemicu munculnya stres. Bagi sebagian individu, perubahan pada fase-fase perkembangan tersebut dapat menimbulkan gejala kecemasan maupun depresi (Buku Ajar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori, 2015).

2.1.4. Mekanisme Terjadinya Stres

Seseorang mengalami stres apabila keadaan diri tidak seimbang. Ini berarti stres timbul ketika seseorang merasa bahwa beban dari penyebab stres melebihi kemampuan atau ketahanan mereka untuk mengatasinya. Jika seseorang masih merasa mampu mengelola tekanan tersebut, yakni saat tekanan dianggap lebih ringan dibandingkan kemampuannya, maka stres belum dirasakan secara nyata. Namun, jika tekanan meningkat baik disebabkan oleh stressor yang sama maupun oleh beberapa stressor bersamaan, individu bisa merasa kewalahan dan mengalami stres secara nyata (Musradinur, 2019).

2.1.5. Faktor pemicu stres

Berbagai faktor diketahui dapat memengaruhi tingkat stres seseorang. Faktor sosiodemografis, seperti jenis kelamin, menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres, di mana wanita biasanya merasakan tekanan lebih besar dibandingkan pria. Selain itu, sejumlah faktor lain yang memiliki hubungan positif terhadap stres antara lain adalah usia, status pekerjaan, risiko terpapar infeksi, serta berbagai kesulitan yang dihadapi, seperti masalah kesehatan, tekanan dalam pekerjaan atau studi, kesulitan finansial, dan gangguan mental. Faktor perilaku juga turut berkontribusi terhadap munculnya stres (Yan et al., 2021). Temuan dari analisis multivariate mengindikasikan bahwa stres berhubungan positif dan signifikan dengan perilaku yang bermasalah, efek emosional yang buruk, kesulitan kognitif seperti rendahnya fokus, selain itu gangguan tidur dan tingkat kewaspadaan yang tinggi juga sering ditemukan. (Schwartz et al., 2021).

2.1.6. Gejala-gejala Stres

Seseorang yang mengalami stres umumnya akan menunjukkan berbagai tanda atau gejala, yang dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu gejala fisik, psikologis, dan perilaku.

a. Gejala fisiologis

Merupakan perubahan yang terjadi dalam sistem tubuh, seperti meningkatnya detak jantung, dan tekanan darah, fluktuasi berat badan secara signifikan, nyeri perut, sakit kepala, dan sesak napas.

b. Gejala psikologis

Terdiri dari perubahan dalam kondisi emosional dan mental, seperti perasaan tegang, gelisah, tidak tenang, bosan, mudah marah, mudah tersinggung, penurunan konsentrasi dan daya ingat, perasaan sedih, serta kecenderungan menunda pekerjaan.

2.1.7. Tahapan stres

Menurut teori Van Amberg (1979 dalam Yosep, 2017), stres berkembang melalui enam tahapan, sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Ini merupakan langkah awal dari stres yang ditandai oleh peningkatan motivasi kerja yang berlebihan, penglihatan yang lebih tajam dari biasanya, serta perasaan sanggup menyelesaikan tugas melebihi batas kemampuan normal. Meskipun individu merasa antusias terhadap pekerjaannya, pada tahap ini kemampuan sebenarnya justru mulai mengalami penurunan secara perlahan.

b. Tahap kedua

Pada tahap ini, individu mulai merasakan kelelahan sejak pagi hari saat bangun tidur, meskipun seharusnya tubuh dalam kondisi segar. Rasa lelah juga muncul setelah makan siang dan semakin memburuk menjelang sore. Keluhan fisik yang sering muncul meliputi ketidaknyamanan pada lambung atau perut, adanya detak jantung yang lebih cepat dari biasanya, serta ketegangan otot di area punggung dan leher yang membuat sulit untuk bersantai.

c. Tahap ketiga

Pada fase ini, gangguan pada sistem pencernaan mulai muncul, seperti masalah dengan gastritis dan masalah dalam buang air besar juga dapat terlihat. Ketegangan pada otot semakin kuat disertai rasa cemas. Masalah tidur pun tampak lebih jelas, seperti adanya kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali itu adalah gejala-gejala yang paling umum. Individu juga mulai merasakan kelemahan, kelelahan, dan penurunan energi. Jika masalah yang muncul pada tahap kedua diabaikan dan jika seseorang terus memaksakan diri untuk bekerja dalam kondisi seperti tersebut, gejala stres pada tahap ini dapat semakin mengganggu.

d. Tahap keempat

Pada tahap ini, aktivitas yang sebelumnya menyenangkan menjadi terasa membosankan. Respons terhadap situasi menjadi kurang tepat, bahkan individu mungkin kehilangan kemampuan

dalam menyikapi kondisi secara wajar. Kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari menurun, pola tidur terganggu, serta muncul penolakan terhadap ajakan atau interaksi sosial akibat hilangnya semangat. Fungsi memori dan konsentrasi juga mengalami penurunan, yang dipengaruhi oleh munculnya perasaan cemas dan takut tanpa sebab yang jelas.

e. Tahap kelima

Tahap ini ditandai dengan tingkat kelelahan yang sangat tinggi, bahkan untuk melakukan tugas-tugas ringan. Masalah dalam sistem pencernaan menjadi semakin serius, bersamaan dengan meningkatnya ketakutan dan kecemasan yang dirasakan.

f. Tahap keenam

Fase ini ialah periode paling ekstrem dari stres, di mana individu mengalami masalah mental dan fisik yang sangat parah. Gejala yang muncul mencakup kepanikan ekstrem, rasa takut akan kematian, detak jantung yang semakin cepat dan kuat, kesulitan bernapas, tubuh terasa gemetar, berkeringat berlebihan, hingga berisiko mengalami kolaps atau kehilangan kesadaran (pingsan).

2.1.8. Jenis-jenis Stres

Berdasarkan penjelasan Jenita DT Donsu (2017), secara umum, stres dapat dibedakan menjadi dua kategori pokok, yaitu:

a. Stes akut

Stres akut merupakan bentuk stres yang sering disebut sebagai reaksi *fight or flight*. Jenis stres ini terjadi sebagai tanggapan cepat tubuh terhadap ancaman, tekanan, atau rasa takut tertentu. Reaksi yang muncul bersifat intens dan langsung, dan dalam beberapa kondisi dapat menyebabkan tubuh mengalami gejala seperti gemetar.

b. Stres kronis

Stres kronis adalah bentuk stres yang berlangsung dalam jangka waktu panjang dan lebih sulit untuk diatasi. Jenis stres ini cenderung menetap dan memiliki dampak yang lebih lama terhadap kondisi fisik maupun psikologis seseorang.

2.1.9. Tingkatan Stres

Stres merupakan keadaan ketika seseorang mengalami gangguan, baik secara fisik maupun psikologis, sebagai respon terhadap tekanan yang diterimanya. Tingkat stres menunjukkan seberapa berat stres yang dialami oleh individu dan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Mardiana & Zelfino, 2019).

a. Stres normal

Stres yang biasa adalah jenis stres yang sering dialami dan dipandang sebagai hal yang lumrah dalam menjalani kehidupan setiap hari. Mahasiswa sering kali mengalaminya dalam berbagai kondisi, seperti merasa lelah setelah menyelesaikan tugas, khawatir tidak lulus ujian, jantung berdebar saat menjalani bimbingan skripsi, atau gugup menjelang presentasi. Jenis stres ini bersifat wajar dan bahkan memiliki peran penting, karena membantu individu tetap waspada dan termotivasi. Stres yang wajar bisa dirasakan oleh siapa pun, dan pada dasarnya adalah reaksi yang telah ada sejak manusia masih dalam rahim (Purwati, 2020).

b. Stres ringan

Stres ringan adalah jenis stres yang sering dirasakan oleh setiap orang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, termasuk para mahasiswa. Contoh stres ringan antara lain adalah lupa akan sesuatu, tidur berlebihan, terjebak kemacetan, menerima kritik, atau menghadapi revisi tugas yang menumpuk. Stresor semacam ini biasanya bersifat sementara dan gejala yang ditimbulkan dapat hilang dalam hitungan menit hingga jam saja, tanpa menyebabkan masalah serius pada fungsi fisik atau psikologis. Dan umumnya tidak menimbulkan resiko. (Rachmadi, 2020).

c. Stres sedang

Stres yang tergolong sedang biasanya berlangsung lebih lama, bisa bertahan dari beberapa jam hingga ke beberapa hari. Jenis stres ini tidak bersifat seketika, tetapi tetap memberikan tekanan yang

cukup signifikan terhadap kondisi mental maupun fisik individu. Selain itu, terjadi peningkatan ketegangan fisik dan emosional meskipun masih berada dalam batas toleransi. Namun, individu mulai mengalami kesulitan dalam mengatasi situasi yang dirasa memengaruhi dirinya secara signifikan (Suzanne & Brenda, 2019).

d. Stres Berat

Situasi yang penuh tekanan yang berlangsung lama, mulai dari beberapa minggu hingga bertahun-tahun, sangat berisiko untuk menimbulkan efek buruk pada kesehatan (Mardiana dan Zelfino, 2019). Stres yang berat dapat disebabkan oleh masalah yang terus berlanjut, seperti konflik dengan dosen atau teman sejawat, masalah keuangan yang berkepanjangan, serta penyakit fisik yang berlangsung lama. Semakin sering seseorang menghadapi kondisi stres, semakin besar pula kemungkinan timbulnya gangguan. Stres semacam ini bisa membawa berbagai gejala, seperti ketidak mampuan untuk merasakan emosi positif, kehilangan energi untuk melakukan kegiatan, kurangnya keyakinan tentang masa depan, merasakan kesedihan dan tekanan, mengalami putus asa, serta kehilangan minat pada kegiatan yang biasanya disukai, merasa tidak berharga, bahkan munculnya pikiran bahwa hidup ini tidak berarti lagi. Peningkatan stres yang dialami oleh mahasiswa selama praktik klinik, terutama jika terjadi secara bertahap dan berkesinambungan, dapat menyebabkan penurunan energi dan mengganggu kemampuan mereka untuk beradaptasi (Purwati, 2020).

2.1.10. Dampak Stres

Stres dalam jumlah kecil sebenarnya bisa memberikan efek positif, seperti meningkatkan motivasi dan kesiapan dalam menghadapi tantangan. Namun, apabila stres berlangsung pada tingkat yang tinggi dan dalam waktu lama, kondisi ini berpotensi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti depresi, gangguan jantung dan pembuluh darah, penurunan daya tahan tubuh, bahkan risiko terkena kanker (Jenita

DT Donsu, 2017). Menurut teori yang dikemukakan oleh Priyono (2020), dampak stres bisa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu:

a. Dampak fisiologis

- 1) Gangguan pada organ tubuh yang terlalu aktif dalam sistem tertentu, seperti:
 - a) Muscle myopathy: ketegangan atau kelemahan pada otot tertentu.
 - b) Tekanan darah meningkat yang beresiko menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah.
 - c) Masalah pada sistem pencernaan seperti maag atau diare.
- 2) Gangguan pada sistem reproduksi, di antaranya:
 - a) Amenorrhea atau tidak terjadinya menstruasi pada perempuan.
 - b) Gangguan ovulasi, disfungsi ereksi pada laki-laki, hingga penurunan produksi sperma.
 - c) Hilangnya hasrat seksual.
- 3) Gangguan fisik lainnya, seperti migraine, otot tegang, serta munculnya rasa jenuh dan bosan.

b. Dampak psikologi

- 1) Kelelahan emosional dan rasa bosan yang merupakan indikator awal terjadinya burnout
- 2) Perasaan kewalahan akibat tekanan emosi yang terus-menerus.
- 3) Penurunan pencapaian diri, yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan perasaan berhasil dalam kehidupan atau pekerjaan.

c. Dampak perilaku

- 1) Ketika stres berubah menjadi distress (stres yang merugikan), hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan munculnya perilaku yang dianggap menyimpang atau tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial.
- 2) Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengingat informasi, membuat keputusan secara tepat, dan menentukan tindakan yang sesuai.

- 3) Pada kondisi stres berat, individu cenderung menunjukkan penurunan partisipasi dalam kegiatan belajar, seperti sering absen atau tidak aktif dalam proses pembelajaran

2.1.11. Cara mengatasi stres (Manajemen Stres)

Menurut Mangkunegara (2011:158), stres dapat ditangani melalui tiga pendekatan berikut:

- a. Pola sehat, yakni cara mengelola stres dengan mengatur perilaku serta tindakan secara optimal. Dengan pendekatan ini, stres tidak akan menjadi hambatan, tetapi justru dapat mempromosikan kesehatan dan perkembangan pribadi.
- a. Pola harmonis, yaitu strategi mengatasi stres dengan menyeimbangkan waktu dan aktivitas secara teratur agar tidak menimbulkan beban berlebihan atau tantangan yang mengganggu, melainkan menciptakan keselarasan dalam rutinitas.
- b. Pola patologis, yakni pola penanganan stres yang justru menyebabkan berbagai masalah, baik dalam aspek fisik maupun sosial dan psikologis.

Nilai-nilai spiritual seperti, kepercayaan dan ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan dasar utama dalam membangun ketahanan individu terhadap berbagai tekanan, termasuk stres di lingkungan kerja. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang mendalam umumnya lebih mampu menghadapi stres dan cenderung tidak mudah terkena dampak negatifnya. Aziz Alimul (2017) mengungkapkan bahwa jika tekanan emosional tidak ditangani atau dikelola dengan baik, maka hal tersebut dapat berubah menjadi masalah kesehatan yang serius baik dalam tubuh maupun pikiran. Karena itu, untuk menghindari stres agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih parah, diperlukan langkah-langkah penanganan sebagai berikut:

- a. Pengaturan Pola Makan dan Nutrisi

Pola makan yang sehat berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi stres. Mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, bergizi, serta menghindari konsumsi secara

berlebihan dapat membantu menjaga daya tahan tubuh. Menjaga jadwal makan teratur dan menghindari makanan dingin juga disarankan karena dapat memengaruhi sistem imun.

b. Istirahat dan Tidur

Tidur yang memadai berperan penting dalam pemulihan kondisi fisik maupun emosional. Dengan kualitas istirahat yang baik, tubuh memperoleh peluang untuk mengembalikan energi yang terkuras, sehingga seseorang akan merasa lebih bugar, segar, dan kembali bersemangat.

c. Aktivitas Fisik dan Olahraga Rutin

Olahraga secara teratur, seperti jalan pagi atau lari ringan dua kali seminggu, terbukti meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan mental. Melakukan aktivitas fisik yang memicu keluarnya keringat, kemudian disusul dengan mandi air hangat yang dapat memberikan rasa rileks serta membantu menjaga kebugaran tubuh secara menyeluruh.

d. Menghentikan Kebiasaan Merokok

Berhenti merokok merupakan langkah penting dalam mengurangi risiko stres, karena merokok berdampak negatif terhadap kesehatan dan menurunkan sistem kekebalan tubuh.

e. Menjauhi Konsumsi Alkohol

Alkohol merupakan salah satu pemicu stres, karena kandungan di dalamnya dapat menurunkan daya tahan tubuh serta memperbesar kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan.

f. Pengelolaan Berat Badan

Menjaga berat badan ideal berkontribusi dalam mempertahankan keseimbangan tubuh dan meningkatkan ketahanan terhadap stres. Berat badan berlebih sering dikaitkan dengan penurunan daya tahan tubuh dan peningkatan risiko stres.

g. Manajemen Waktu yang Efektif

Pengaturan waktu secara efisien dapat mencegah kelelahan dan membantu individu tetap produktif. Waktu hendaknya

dimanfaatkan untuk kegiatan yang bermanfaat agar tidak menimbulkan tekanan yang tidak perlu.

h. Terapi Psikofarmaka

Terapi ini melibatkan penggunaan obat-obatan seperti antidepresan dan ansiolitik untuk mengurangi dampak stres secara neuropsikologis. Obat bekerja dengan memengaruhi hubungan antara sistem psikis, neurologis, dan imunologis agar stresor tidak memicu gangguan fungsi tubuh lainnya.

i. Terapi somatik

Terapi ini focus pada mengatasi gejala fisik yang timbul akibat tekanan, dengan tujuan mencegah agar gangguan tersebut tidak menyebar dan memengaruhi sistem tubuh lainnya.

j. Psikoterapi

Psikoterapi adalah metode penanganan secara psikologis yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu. Pendekatannya mencakup terapi suportif (untuk memberikan dorongan dan dukungan), terapi reduktif (melalui proses edukasi berulang), serta terapi kognitif dan rekonstruktif yang bertujuan mengatasi akar permasalahan dan meningkatkan kemampuan fungsi psikologis individu.

k. Terapi Psikoreligius

Terapi ini mengandalkan pendekatan spiritual sebagai sarana untuk memperkuat daya tahan mental dan emosional seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Aspek spiritual yang kuat dianggap mendukung kesehatan secara menyeluruh, termasuk fisik, psikologis, sosial, dan rohani, sehingga mampu membantu individu mengatasi tekanan hidup.

2.1.12. Pengukuran tingkat stres

Instrumen yang di gunakan untuk mengukur tingkat stres umumnya berupa kuesioner dengan metode penilain yang diisi sendiri oleh subjek dalam sebuah penelitian. Beberapa contoh kuesioner yang biasa dipakai untuk menentukan tingkat stres dikalangan mahasiswa sebagai berikut:

a. *Kessler Psychological Distress Scale*

Kessler Psychological Distress Scale (K10) adalah instrumen psikologis yang terdiri dari 10 pertanyaan yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu dalam 30 hari terakhir. Setiap pertanyaan dijawab berdasarkan skala Likert yang memiliki 5 tingkat, yaitu: skor 1 menunjukkan tidak pernah merasakan stres, skor 2 menandakan jarang merasakan stres, skor 3 berarti kadang-kadang, skor 4 berarti sering, dan skor 5 berarti selalu merasakan stres.

Skala ini bersifat ordinal, artinya jawaban menunjukkan urutan tingkat keparahan stres, namun jarak antar kategori tidak sama. Berdasarkan jumlah skor total, tingkat stres dikategorikan menjadi beberapa tingkatan sebagai berikut:

1. Skor kurang dari 20: tidak mengalami stres
2. Skor 20–24: stres ringan
3. Skor 25–29: stres sedang
4. Skor 30 ke atas: stres berat

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

Perceived Stress Scale (PSS-10) merupakan kuesioner *self-report* yang terdiri dari 10 item dan dirancang untuk mengevaluasi tingkat persepsi stres yang dirasakan individu dalam beberapa bulan terakhir. Instrumen ini mengukur sejauh mana individu memandang situasi hidupnya sebagai sesuatu yang penuh tekanan. Penilaian dalam PSS-10 mencakup pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan emosi dan pemikiran yang dirasakan oleh responden dalam sebulan terakhir. Responden diminta untuk mengevaluasi seberapa sering mereka mengalami peristiwa tersebut menggunakan skala Likert 5 poin, yang dimulai dari tidak pernah (0) sampai sangat sering (4). Empat pertanyaan dalam skala ini (nomor 4, 5, 7, dan 8) bersifat positif dan perlu dilakukan pembalikan skor sebelum dijumlahkan. Proses reverse scoring dilakukan dengan cara: skor 0 menjadi 4, 1 menjadi 3, 2 tetap 2, 3 menjadi 1, dan 4 menjadi 0. Setelah pembalikan skor untuk

item tertentu, keseluruhan skor PSS diperoleh dengan menjumlahkan seluruh nilai dari 10 item tersebut.

Total skor mencerminkan tingkat stres yang dialami oleh seseorang, di mana angka yang lebih besar menandakan tingkat stres yang lebih tinggi. Penilaian diberikan berdasarkan frekuensi pengalaman stres dengan skala sebagai berikut:

- a) Tidak pernah = 0
- b) Hampir tidak pernah = 1
- c) Kadang-kadang = 2
- d) Cukup sering = 3
- e) Sangat sering = 4

Setelah semua skor dijumlahkan, hasilnya diklasifikasikan ke dalam kategori stres sebagai berikut:

- a) Stres ringan dengan total skor 1-14
- b) Stres sedang dengan total skor 15-26
- c) Stres berat dengan total skor lebih dari 26

c. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) merupakan instrumen *self-report* yang terdiri atas tiga skala utama untuk menilai kondisi emosi individu, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. DASS tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur emosional secara umum, namun juga dirancang untuk mengenali, memahami dan mengevaluasi masalah emosional dalam konteks klinis.

Setiap skala dalam DASS terdiri dari 14 item, yang dikelompokkan ke dalam 2 hingga 5 sub dengan indikator yang spesifik. Skala depresi mengukur hal-hal seperti perasaan tidak bahagia, kehilangan harapan, rendahnya arti hidup, kritik terhadap diri sendiri, kurangnya minat, hilang kemampuan untuk merasakan kesenangan, dan keadaan tidak bersemangat. Di sisi lain, skala kecemasan menilai gejala yang muncul seperti aktifnya system saraf otonom, ketegangan pada otot, kecemasan yang berkaitan dengan situasi tertentu, serta pengalaman pribadi terkait tekanan emosional. Sementara itu, skala stres berfokus pada tingkat aktivasi

yang berkepanjangan dan tidak spesifik, termasuk kesulitan dalam bersantai, rasa tenag mudah terganggu, cepet marah, dan kecenderungan untuk bereaksi secara berlebihan serta tidak sabar. Responden diminta untuk memberikan penilaian atas masing-masing item berdasarkan skala empat poin yang merefleksikan tingkat keparahan atau frekuensi gejala selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk masing-masing domain dihitung dengan menjumlahkan nilai dari item-item yang relevan.

Selain versi lengkap, terdapat versi pendek dari DASS yang dikenal dengan DASS-21, yang terdiri dari 21 item, masing-masing 7 item untuk setiap skala.

Ciri-ciri nilai tinggi yang terdapat di skala DASS terdiri dari:

a. Indikator skala depresi

- 1) Memiliki sikap merendahkan diri sendiri
- 2) Kehilangan semangat hidup, merasa murung dan suram
- 3) Merasa hidup tidak berarti atau tidak berharga
- 4) Bersikap pesimis terhadap masa depan
- 5) Kesulitan merasakan kebahagiaan atau kepuasan
- 6) Tidak tertarik atau terlibat dalam aktivitas
- 7) Bertindak lambat dan kurang berinisiatif

b. Indikator skala kecemasan

- 1) Merasa gelisah
- 2) Mengalami panik
- 3) Merasa malu
- 4) Mengalami gemetar
- 5) Waspada terhadap mulut yang kering, sesak nafas, jantung berdegup kencang dan telapak tangan terasa basah.
- 6) Khawatir akan penampilan diri dan takut hilang kendali

c. Indikator skala stres

- 1) Terasa sangat tegang dan mudah terangsang
- 2) Kesulitan untuk rileks
- 3) Cepat merasa tersinggung dan sedih
- 4) Mudah terganggu oleh hal-hal kecil
- 5) Merasa gugup

- 6) Tidak toleran terhadap gangguan atau penundaan

Tabel 2. 1 Indikator Penilaian skala DASS-42

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

Dalam studi ini, tingkat stres diukur dengan memanfaatkan kuesioner DASS-42, namun hanya memfokuskan pada skala stres. Kuesioner DASS-42 memiliki keunggulan karena mampu memberikan analisis yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai stres dibandingkan dengan alat ukur lainnya.

2.2. Konsep Mahasiswa

2.2.1. Definisi Mahasiswa

Etimologisnya, istilah "mahasiswa" diturunkan dari kombinasi dua kata, yaitu "maha" yang maknanya sangat atau agung, dan "siswa" yang artinya pelajar atau peserta didik. Oleh karena itu, mahasiswa bisa dimaknai sebagai pelajar yang menempuh jenjang pendidikan tinggi, contohnya universitas, akademi, institut, sekolah tinggi, atau politeknik (Kurniawan, 2021). Menurut definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa ialah individu yang tengah belajar di institusi pendidikan tinggi (KBBI Online, kbbi.web.id).

Hartaji (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah individu yang secara umum terdaftar dan berpartisipasi dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Dari situ, dapat disimpulkan bahwa individu yang sedang menempuh pengetahuan di lingkungan perguruan tinggi sebagai bagian dari upaya mereka untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan akademik mereka.

2.2.2. Karakteristik Mahasiswa

Menurut teori Kartono (dalam Siregar, 2016), mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang memiliki beberapa karakteristik, seperti:

- a. Mempunyai kapabilitas dan peluang untuk mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, sehingga termasuk dalam kelompok intelektual.
- b. Dengan adanya peluang tersebut, diharapkan mampu menjadi pemimpin yang kompeten serta mahir, baik di lingkungan masyarakat ataupun di dunia kerja.
- c. Diharapkan bisa berperan aktif sebagai pendorong.
- d. Diharapkan siap terjun langsung ke dunia kerja sebagai tenaga profesional yang berkualitas.

2.2.3. Peran serta Fungsi Mahasiswa

- a. Penjaga nilai (Guardian of Value)

Mahasiswa mempunyai peran penting sebagai pelindung nilai-nilai luhur yang ada di masyarakat yang bersifat absolut, seperti kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, serta empati. Mereka diharapkan mampu memandang nilai-nilai tersebut secara ilmiah, sekaligus menjadi pembawa, pengirim, serta penyebar nilai-nilai luhur tersebut ke lingkungan sekitarnya.

- b. Agen perubahan (Agent of Change)

Sebagai kelompok dengan tingkat pendidikan tertinggi, mahasiswa dituntut memiliki moralitas yang tinggi pula. Tingkat intelektualitas mereka harus selaras dengan kualitas moral, menjadikan mahasiswa sebagai kekuatan moral bangsa yang mampu dijadikan teladan serta pemicu untuk memperbaiki moral di dalam masyarakat.

- c. Kekuatan moral (Moral Force)

Mahasiswa yang memiliki tingkat pendidikan tertinggi diharapkan memiliki moral yang baik juga. Inilah yang menjadikan mahasiswa sebagai kekuatan moral bangsa, yang di harapkan menjadi teladan dan penggerak perbaikan moral dalam masyarakat. Dengan peran ini, mahasiswa diharapkan dapat memberikan kontribusi

posistif dalam membentuk karakter yang baik dan etika sosial dalam masyarakat.

d. Kontrol sosial (Social Control)

Dengan adanya potensi intelektual, kepekaan sosial dan sikap kritis yang dimiliki, mahasiswa diharapkan bisa memantau kehidupan sosial di masyarakat. Tugas mereka adalah memberikan saran, kritik serta solusi atas berbagai masalah sosial yang dihadapi oleh masyarakat atau bangsa.

2.3 Konsep Praktik Klinik Keperawatan(PKK)

2.3.1. Definisi Praktik Klinik Keperawatan

Penelitian yang dilakukan Hosizah dan Irmawati (2017), Praktik Klinik Keperawatan merupakan bentuk pembelajaran klinis yang dilakukan di institusi pelayanan kesehatan, yang bertujuan untuk mencapai kompetensi tertentu sesuai dengan kurikulum, beban SKS, dan waktu yang telah ditentukan. PKK memberikan pengalaman belajar langsung di lingkungan nyata, yang memungkinkan mahasiswa untuk menerapkan teori ke dalam praktik.

PKK dirancang sebagai proses pembelajaran aktif yang melibatkan mahasiswa secara langsung dalam kegiatan praktik keperawatan. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diajak untuk menggunakan metode ilmiah dalam menganalisis situasi klinik, mengidentifikasi masalah keperawatan, dan menentukan alternatif penyelesaian yang tepat. Selain itu, mahasiswa juga diasah untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi efektif, pemecahan masalah, serta keterampilan motorik yang relevan dengan praktik keperawatan.

Pembelajaran praktik ini disusun berdasarkan struktur mata kuliah yang telah ditetapkan dalam kurikulum, sehingga mahasiswa mendapatkan pengalaman praktik yang sistematis dan terarah di lingkungan klinis. Pada program studi Diploma Tiga (D-III), PKK dilaksanakan setiap akhir semester III hingga VI.

2.3.2. Tujuan Praktik Klinik Keperawatan

Sasaran dari pelaksanaan Praktik Klinik Keperawatan adalah agar mahasiswa dapat mencapai standar kompetensi klinis yang sudah ditentukan dalam kurikulum program studi keperawatan serta sanggup memberikan pelayanan keperawatan yang sesuai kepada pasien.

2.3.3. Jenis serta standar lahan praktik

a. Rumah sakit

Rumah sakit yang digunakan untuk lokasi praktik bagi mahasiswa wajib memenuhi standar seperti:

- 1) Merupakan rumah sakit umum maupun spesialis, baik yang bersifat pendidikan maupun non-pendidikan, dan harus telah memperoleh akreditasi yang sesuai .
- 2) Harus ada pembimbing lapangan yang memenuhi syarat dengan kuantitas yang cukup.
- 3) Menyediakan ragam kegiatan praktik keperawatan yang representatif untuk membantu mahasiswa menggapai ketrampilan yang dibutuhkan.
- 4) Tersedia ruang atau tempat khusus untuk bimbingan yang terdiri dari berbagai kegiatan seperti pelatihan, praktik di lapangan secara langsung, presentasi khusus, serta evaluasi yang sesuai dengan standar minimum .
- 5) Harus mempunyai nota kesepahaman (MoU) maupun perjanjian kerja sama dengan pihak institusi pendidikan tersebut.
- 6) Dilengkapi dengan fasilitas media pembelajaran yang memadai.

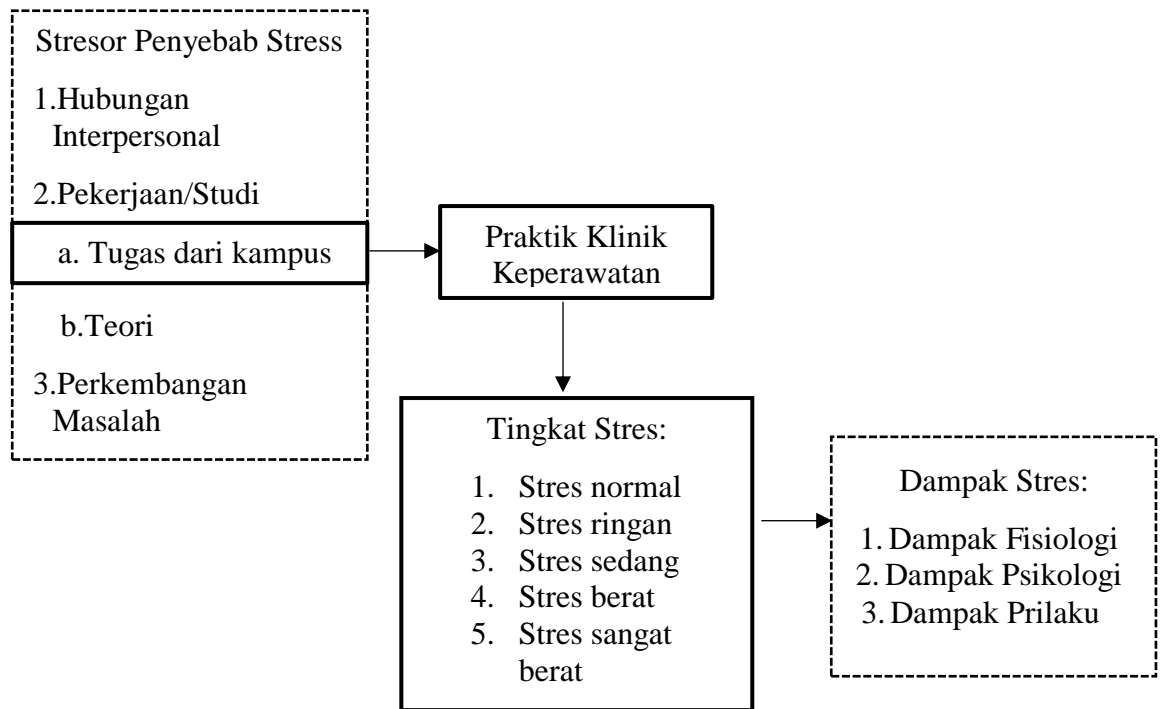
b. Puskesmas

Sebagai tempat melaksanakan praktik untuk mahasiswa, Puskesmas wajib memenuhi standar seperti:

- 1) Memberikan perawatan keperawatan sesuai dengan protocol dan pedoman yang berlaku.
- 2) Memiliki supervisor lapangan yang memenuhi kualifikasi dan jumlah yang cukup untuk mendukung proses pembelajaran.


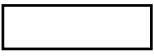

- 3) Menyediakan ruang atau tempat khusus yang dirancang untuk pengawasan, termasuk persiapan, praktik, demonstrasi, dan evaluasi dengan standar minimum untuk penyediaan layanan pelayanan keperawatan.
- 4) Harus mempunyai nota kesepahaman (MoU) maupun perjanjian kerja sama dengan lembaga pendidikan yang bersangkutan.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka konseptual tingkat stres mahasiswa tingkat II saat melaksanakan praktik klinik di Prodi D-III Keperawatan Sutopo Surabaya

Keterangan:

-  :Tidak diteliti
-  :Diteliti
-  :Arah hubungan