

SKRIPSI

HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT DUA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID- 19 DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021



ANNISA NURHIDAYAT

NPM : 17.156.01.11.093

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

BEKASI

2021

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN TINGKAT
STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT DUA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-
19 DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021**

Skripsi Ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



ANNISA NURHIDAYAT

NPM : 17.156.01.11.093

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

BEKASI

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT DUA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021**” telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Bekasi, 1 September 2021

Penguji I



Ernauli Meliyana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0020057201

Penguji II



Ns. Riris Ocktryna, M.Kep, Sp KepJ
NIDN.0326107203

Mengetahui,

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (SI) dan Pendidikan Profesi Ners

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0301109302

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN TINGKAT STRESS
PADA MAHASISWA TINGKAT DUA SELAMA PEMBELAJARAN
DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI STIKES MEDISTRA
INDONESIA TAHUN 2021**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

ANNISA NURHIDAYAT

NPM : 17.156.01.11.093

Diujikan Secara Online

Pada Tanggal

Penguji I

Mengetahui,

Penguji II



Ernauli Meliyana, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0020057201

Wakil Ketua I Bidang Akademik



Ns. Riris Ocktryna, M.Kep, Sp KepJ

NIDN.0326107203

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan
(S1) dan Pendidikan Profesi Ners

Dr. Lenny Irmawaty S, SST., M.Kes

NIDN. 111901197903

Dinda Nur Fajri H. B, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN.0301109302

Disahkan,
Ketua STIKes Medistra Indonesia

Linda K Telaumbanua, SST., M.Keb

NIDN. 0302028001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Nurhidayat

NPM : 17.156.01.11.093

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2021

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya buat ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Bekasi, 26 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Annisa Nurhidayat
NPM. 17.156.01.11.093

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2021**”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana (S1) Jurusan Ilmu Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa dukungan, bantuan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Usman Ompusunggu, SE., selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia.
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan STIKes Medistra Indonesia.
3. Linda K Telaumbanua, SST., M.Keb., selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia.
4. Dr. Lenny Irmawaty S, STT., M.Kes, selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia.
5. Farida Banjarnahor, SH., selaku Wakil Ketua 2 Bidang Administrasi dan Umum STIKes Medistra Indonesia.

6. Hainun Nisa, SST., M.Kes, selaku Wakil Ketua 3 Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia.
8. Ns. Riris Ocktryna, M.Kep, Sp KepJ., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak membantu, memberikan arahan, dan meluangkan waktu serta pemikirannya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ernauli Meliyana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 dalam skripsi ini yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
10. Arabta Malem Peraten Pelawi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendampingi selama proses perkuliahan.
11. Kiki Deniati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Wali Kelas 4C Keperawatan yang telah membantu, membimbing, dan menemani hingga saat ini.
12. Rotua Suryani S, M.Kes., selaku Dosen Koordinator Mata Kuliah Skripsi.
13. Bapak/Ibu Dosen dan Staf STIKes Medistra Indonesia.
14. Keluarga Saya, khususnya kedua orang tua saya Mamah, Papah, dan Kakak perempuan saya yang selalu mendukung semua cita-cita penulis, yang senantiasa mencintai dan menyayangi, mendoakan yang terbaik untuk penulis sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
15. Teman seperjuangan (Angkatan 13) Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia. Khususnya kepada Bobroqqe, Shania P Gerilda,

Ami Nuryani, Yanah, Alief Wulan P. S, Kurnia Aditama, Nur Annisa Ibrahim, Rosalinda, dan Sahnaz Fitria yang selalu memberikan dukungan, masukan, dan menemani baik saat susah maupun senang. Serta semua teman ADIKI yang telah memberikan kenangan indah dan mengajarkan banyak pelajaran kepada penulis sehingga penulis dapat sampai akhir dan menyelesaikan proposal skripsi ini.

16. Mahasiswa Tingkat dua STIKes Medistra Indonesia selaku responden dalam penelitian ini yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian, khususnya kepada ade tingkat saya Linda Liestriyanti, seluruh komting dan wakomting tingkat dua yang telah membantu melancarkan penelitian ini.
17. Seluruh pihak yang telah membantu penulis baik dalam bentuk saran atau dukungan selama penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran untuk perbaikan agar skripsi ini dapat selesai dengan maksimal. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bekasi, Agustus 2021



Annisa Nurhidayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teori.....	11
1. Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan).....	11
a. Definisi Pembelajaran Daring.....	11
b. Manfaat Pembelajaran Daring.....	12
c. Jenis – Jenis Pembelajaran Daring.....	14
d. Keunggulan dan Kelemahan Pembelajaran Daring	17
2. Kejenuhan (Burnout) Belajar.....	19

a.	Definisi Kejenuhan Belajar	19
b.	Faktor-faktor Kejenuhan Belajar.....	20
c.	Gejala Kejenuhan Belajar	24
d.	Dimensi Kejenuhan Belajar	25
e.	Dampak Kejenuhan Belajar	27
f.	Alat Ukur Kejenuhan Belajar	28
g.	Upaya Penanganan Kejenuhan Belajar	30
3.	Stress.....	31
a.	Definisi Stress	31
b.	Gejala-Gejala Stress	33
c.	Pendekatan Stress.....	34
d.	Tingkatan Stress	35
e.	Sumber Stress.....	37
f.	Dampak Stress	39
g.	Alat Ukur Stress	41
h.	Upaya Mengatasi Stress	42
B.	Kerangka Teori.....	45
C.	Kerangka Konsep	48
D.	Hipotesis.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		50
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	50
B.	Populasi dan Sampel	50
C.	Ruang Lingkup Penelitian.....	53
D.	Variabel Penelitian	53
E.	Definisi Operasional.....	54

F. Jenis Data	55
G. Teknik Pengumpulan Data.....	55
H. Instrumen Penelitian.....	56
I. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	59
J. Pengolahan Data.....	62
K. Analisis Data	64
L. Etika Penelitian	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
B. Analisis Univariat.....	69
1. Karakteristik Mahasiswa.....	69
2. Kejenuhan Belajar Mahasiswa.....	70
3. Tingkat Stress Mahasiswa	70
C. Analisis Bivariat.....	71
D. Pembahasan.....	72
E. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	54
Tabel 3.2 Skoring Skala Kejenuhan Belajar	57
Tabel 3.3 <i>Blue-print</i> Skala Kejenuhan Belajar	58
Tabel 3.4 Skoring Skala Tingkat Stress	58
Tabel 3.5 <i>Blue-print</i> Skala Tingkat Stress	59
Tabel 3.6 Uji Validitas Instrumen Kejenuhan Belajar	60
Tabel 3.7 <i>Coding</i> Karakteristik Responden	63
Tabel 3.8 <i>Coding</i> Hasil Ukur	63
Tabel 3.9 <i>Coding</i> Kuesioner	63
Tabel 4.1 Distribusi Responden	69
Tabel 4.2 Distribusi Kejenuhan Belajar	70
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stress.....	70
Tabel 4.4 Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress.....	71

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	47
Skema 2.2 Kerangka Konsep	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Pengajuan Judul.....	88
Lampiran 2 Formulir Permohonan Sidang Skripsi	89
Lampiran 3 Lembar Kegiatan Bimbingan.....	90
Lampiran 4 Formulir Kuesioner Penelitian	91
Lampiran 5 Validitas dan Reliabilitas	97
Lampiran 6 Surat Permohonan Penelitian.....	98
Lampiran 7 Surat Perizinan Penelitian.....	99
Lampiran 8 Hasil Pengumpulan Data.....	100
Lampiran 9 Analisis Univariat	105
Lampiran 10 Analisis Bivariat	110
Lampiran 11 Riwayat Hidup	116
Lampiran 12 Lembar Persembahan	117

ABSTRAK

HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT DUA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021

Peneliti¹, Pembimbing²

Annisa Nurhidayat¹, Ns. Riris Ocktryna, M.Kep, Sp KepJ²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

²Departemen Medik Ilmu Kesehatan Jiwa RSCM

Email: anurhid21@gmail.com, ririsqueen@gmail.com

Latar Belakang : Covid-19 sudah menjadi permasalahan dunia dimana penyebarannya yang sangat pesat. Solusi dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 diterapkanlah *social distancing* bagi masyarakat yaitu kegiatan untuk mengurangi aktivitas seseorang dari satu tempat ke tempat lainnya seperti bekerja, beribadah, dan belajar dilakukan di rumah. Sistem pembelajaran mengalami perubahan dari tatap muka menjadi dalam jaringan (daring). Pembelajaran daring yang memiliki metode berbeda menimbulkan kejenuhan belajar pada mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 di STIKes Medistra Indonesia tahun 2021.

Metode Penelitian : Metode penelitian ini adalah desain kuantitatif menggunakan penelitian observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua jurusan keperawatan, kebidanan, dan farmasi di STIKes Medistra Indonesia menggunakan teknik *simple random sampling*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji *chi square test* diperoleh nilai *p-value* $0,000 \leq 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak.

Kesimpulan : Terdapat hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemic covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

Kata Kunci : Pembelajaran daring, Kejenuhan belajar, Tingkat stress, Pandemi covid-19

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LEARNING BURNOUT WITH STRESS LEVEL ON SECOND-YEAR STUDENTS DURING ONLINE LEARNING ON THE PANDEMIC COVID-19 AT STIKES MEDISTRA INDONESIA 2021

Researcher¹, Supervisor²

Annisa Nurhidayat¹, Ns. Riris Ocktryna, M.Kep, Sp KepJ²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

²Departemen Medik Ilmu Kesehatan Jiwa RSCM

Email: anurhid21@gmail.com, ririsqueen@gmail.com

Background : Covid has become a global problem where it spreads very rapidly. The solution in preventing the spread of the COVID-19 virus is social distancing for the community, activities to reduce a person's activities from one place to another such as to work, pray, and study are carried out at home. The learning system has changed from face-to-face to online learning. Online learning which has different methods causes learning burnout in students so that it can affect students' stress levels during online learning.

Objectives : To determine the relationship of learning burnout with stress level on second-year students during online learning on the pandemic Covid-19 at STIKes Medistra Indonesia 2021

Methods : This research method is a quantitative design using analytical observation research with a cross sectional approach. The population of this study were second-year students majoring in nursing, midwifery, and pharmacy at STIKes Medistra Indonesia using a simple random sampling.

Results : Based on the results statistical test analysis using the chi square test, the obtained is p-value $0.000 \leq 0.05$. This shows that H0 is rejected.

Conclusion : There is a relationship of learning burnout with stress level on second-year students during online learning on the pandemic Covid-19 at STIKes Medistra Indonesia 2021

Keyword : Online Learning, Learning Burnout, Stress Level, Pandemic Covid-19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 sudah menjadi permasalahan dunia dimana virus ini pertama kali menyebar di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada Desember 2019 (Fitriani, 2020). Virus ini berkembang dan menyebar dengan pesat dari daerah ke daerah sampai ke luar negeri seperti Thailand dan Korea Selatan hanya dalam kurun waktu 1 bulan (Fitriani, 2020). Berdasarkan laporan WHO, pada tanggal 9 Juli 2021 terdapat 185.291.530 kasus konfirmasi Covid-19 di seluruh dunia dengan 4.010.834 kasus kematian. Di Indonesia berdasarkan WHO pada tanggal 9 Juli 2021 didapatkan 2.455.912 kasus terkonfirmasi Covid-19 dengan angka kematian sebesar 64.631 kasus. (WHO, 2021)

Penyebaran virus corona dapat dicegah dengan menerapkan *social distancing* atau Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). *Social distancing* merupakan kegiatan pembatasan jarak antar individu untuk mencegah terjadinya penyebaran penyakit (Pradana et al., 2020). Pemerintah menjelaskan untuk mengurangi aktivitas seseorang dari satu tempat ke tempat lainnya menekankan untuk bekerja, beribadah, dan belajar dilakukan di rumah (Pakpahan & Fitriani, 2020). Kebijakan *Social Distancing* tertuang di dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19), dalam kebijakan tersebut dijelaskan bahwa pembelajaran dilaksanakan

secara daring atau *online* yang pelaksanaanya dilakukan secara jarak jauh di rumah masing-masing. (Nafrin & Hudaidah, 2021)

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang menggunakan media *online* tanpa terjadinya tatap muka secara langsung selama proses pembelajaran dan berlangsung di tempat berbeda dengan pengajar dan peserta didik lainnya (Nafrin & Hudaidah, 2021). Metode yang digunakan adalah melalui aplikasi seperti *Zoom* atau *Google meet* yang digunakan untuk pertemuan tatap muka melalui video *online*, serta *Google classroom* ataupun *Whatsapp* yang digunakan untuk memberikan materi pembelajaran ataupun pengumpulan tugas (Nafrin & Hudaidah, 2021).

Sistem perkuliahan secara daring pada masa pandemi diterapkan agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, interaksi antar pengajar dan peserta didik tetap berjalan dan mengurangi kontak fisik dari penularan Covid-19 (Argaheni, 2020). Penerapan perkuliahan secara daring diharapkan mahasiswa dapat mudah mengakses dan memperluas materi perkuliahan, interaksi antara peserta didik dan pengajar meningkat, dan dapat menyesuaikan waktu dan tempat pembelajaran sehingga mampu menarik mahasiswa untuk aktif dalam mengikuti perkuliahan. (Argaheni, 2020)

Sistem perkuliahan secara daring berbeda dengan tatap muka. Perkuliahan tatap muka dilakukan secara langsung sehingga terjadi interaksi yang nyata dengan dosen dan mahasiswa lain, tatap muka juga memberikan kondisi lingkungan yang mendukung perkuliahan sehingga motivasi belajar pun meningkat (Anggrawan, 2019). Pada perkuliahan daring interaksi antara

dosen dan mahasiswa tidak terjadi secara nyata, lingkungan pembelajaran yang kurang kondusif karena suasana rumah, tetapi pembelajaran daring memberikan keleluasaan kepada mahasiswa dan dosen dalam menetapkan waktu, tempat dan kecepatan belajar. (Anggrawan, 2019)

Metode pembelajaran daring yang memiliki sistem berbeda disertai dengan metode yang terlalu monoton, materi pembelajaran baru, serta pemberian tugas yang berlebih menimbulkan persaaan bosan pada mahasiswa sehingga hal ini menyebabkan terjadi kendala dalam pembelajaran daring. (Argaheni, 2020)

Salah satu kendala yang dialami mahasiswa yaitu munculnya rasa kejenuhan belajar selama pembelajaran daring (Herdiana et al., 2021). Hakim dalam Fatmawati (2018) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan peserta didik yang mengalami rasa bosan yang amat sangat sehingga timbul perasaan malas, lelah, tidak bersemangat dalam belajar yang mengakibatkan tidak optimalnya proses penerimaan informasi atau pengalaman baru (Fatmawati, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie (2020) didapatkan hasil bahwa dari 43 mahasiswa 73% menjawab “ya” yang mengindikasikan mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring dimana disebabkan oleh materi dan media yang kurang menarik, kurangnya penjelasan materi, dan lingkungan yang tidak mendukung menyebabkan mahasiswa mengalami rasa malas, stress, kehilangan semangat, kesulitan tidur lelah dan bosan (Pawicara & Conilie, 2020).

Cross dalam (Muna, 2013) berpendapat bahwa kejenuhan belajar terbagi menjadi tiga, yaitu: kelelahan indra, kelelahan fisik, dan kelelahan mental. Kelelahan indra dan kelelahan fisik dapat ditangani dengan istirahat yang cukup sedangkan kelelahan mental susah untuk ditangani (Muna, 2013). Pada *Maslach Burnout Inventory* (MBI) mencakup tiga dimensi kejenuhan yaitu: Kelelahan emotional yaitu terkurasnya emosional seseorang akibat tuntutan akademik, Sinisme atau depersonalisasi yaitu tanggapan sinis atau negatif kepada orang lain, dan Menurunnya keyakinan akademik yaitu penurunan kompetensi dan produktivitas seseorang serta keyakinan akademik yang rendah (Hu & Schaufeli, 2009).

Kejenuhan belajar dapat menimbulkan dampak bagi individu yaitu menurunkan motivasi belajar, konsentrasi belajar berkurang, rasa percaya diri rendah serta dapat menyebabkan stress dan kecemasan yang mengakibatkan penurunan hasil akademik. (R. P. Dewi et al., 2017)

Terjadinya penurunan hasil akademik membuat tuntutan akademis pada mahasiswa menjadi meningkat, kurangnya kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik dapat mempengaruhi psikologis sehingga mengalami gangguan seperti stress (P. D. Ambarwati et al., 2017).

Stress adalah interaksi antara kemampuan coping seseorang dengan suatu yang dapat membahayakan, mengancam, serta menantang di lingkungannya. (K. S. Dewi, 2012). Stress dapat berdampak positif dan negatif ketika tingkat stress masih dalam batas normal manusia stress dapat memberikan efek positif, sedangkan jika tingkat stress sudah melewati batas

normal manusia efek yang diberikan akan negatif yang dapat menyebabkan individu melakukan perilaku menyimpang (Gaol, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, dkk (2017) didapatkan dari 101 mahasiswa terdapat 48 mahasiswa (47,5%) yang mengalami stress yaitu 35,6% mengalami stress ringan, 57,4% mengalami stress sedang, dan 6,9% mengalami stress berat yang disebabkan oleh hubungan dengan orang lain, beban kuliah yang semakin tinggi dan sulit serta kecendrungan terjadinya *burnout* atau kejenuhan (P. D. Ambarwati et al., 2017). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lubis, dkk (2021) menyatakan bahwa dari 204 mahasiswa terdapat 5,4% stress sangat rendah, 21% stress rendah, 39,2% stress sedang, 27% stress tinggi, dan 6,9% stress sangat tinggi yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, minimnya komunikasi sosial, serta kurangnya interaksi dan komunikasi dengan teman sebaya (Lubis et al., 2021).

Peningkatan stress yang berlebihan tanpa mekanisme koping yang efektif dapat berakibat jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa dikemudian hari (Cooper & Davidson, 1991). Branon & Feist dalam Fatmawati (2018) menyatakan bahwa tingkat stress yang tinggi akan menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan daya tahan tubuh, kelelahan mental, patah semangat, dan menurunkan rasa percaya diri mahasiswa (Fatmawati, 2018).

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan

Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia
- b. Mengetahui kejenuhan belajar mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.
- c. Mengetahui tingkat stress mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

- d. Menganalisis hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya dibagian keperawatan jiwa serta menambahkan wawasan terkait kejenuhan belajar dan stress.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan dan menambah wawasan ilmu terkait kejenuhan belajar dengan tingkat stress selama pembelajaran daring.

b. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam penambahan wawasan pengetahuan dalam bidang keperawatan serta sebagai pertimbangan dalam metode pembelajaran daring.

c. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan pengetahuan dan sebagai pengalaman belajar di bidang keperawatan khususnya tentang kejenuhan belajar dengan tingkat stress selama proses belajar daring.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi penelitian lanjutan serta dapat memberikan kontribusi dalam penelitian lanjutan pada kajian yang sama.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun	Hasil Penelitian
1.	Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya	Dian Herdiana, Rana Rudiana, Supriatna	2021	Hasil penelitian menunjukkan kejenuhan mahasiswa disebabkan oleh faktor internal yang berasal dari dirinya sendiri seperti tidak terbiasanya belajar dengan sistem daring dan faktor eksternal, seperti monotonnya dosen dalam menyampaikan materi.
2.	Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19	Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid	2021	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stress akademik kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.
3.	Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19	Irinna Aulia Nafrin, Hudaidah	2021	Hasil penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana proses dan permasalahan yang ada selama pembelajaran daring. Selain itu memberikan beberapa masukan yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di

				pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Pembelajaran yang dilakukan secara daring menjadi salah satu solusi dalam menjalankan pendidikan Indonesia dimasa pandemi Covid-19 ini sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan pembelajaran sebenarnya.
4.	Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19	Ruci Pawicara, Maharani Conilie	2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang me-narik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara mono-ton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring.
5.	Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia	Niken Bayu Argaheni	2020	Pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu (1) pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa (2) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, (3) penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, (4) mahasiswa mengalami stress, (5) peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa.
6.	Hubungan Kejenuhan Dengan Stres Akademik	Antara Belajar Stres Fatmawati	2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada korelasi <i>product moment</i> didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara

				kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa-siswi <i>full day school</i> di SMPN 2 Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan nilai $P = 0.000$ dan $R \text{ Hitung} = 0.476$. Kemudian pada hasil korelasi parsial pada variabel kejenuhan belajar yaitu aspek kelelahan indra siswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan aspek tekanan ($\beta = 0.383$; $t \text{ hitung} = 2.001$; $p = 0.049$) yang artinya tingginya kelelahan indra yang dimiliki siswa menentukan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa begitupula sebaliknya.
7.	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa	Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti	2017	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57.4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan)

a. Definisi Pembelajaran Daring

Pembelajaran adalah suatu cara atau proses interaksi dalam aktivitas belajar yang saling berhubungan antara pengajar, peserta didik dan materi pembelajaran untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Hanafy, 2014). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pengajar dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UUD, 2003). Pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu sistem atau suatu proses yang dilakukan oleh pengajar dan peserta didik untuk mencapai tujuan dalam menciptakan kegiatan belajar.

Pembelajaran daring (dalam jaringan) atau bisa juga disebut Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang dilakukan melalui jaringan internet yang bertujuan untuk memenuhi standar pendidikan dengan media elektronik seperti komputer, laptop, dan *smartphone* (Pakpahan & Fitriani, 2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan ketika pengajar dan peserta

didik tidak hadir secara fisik di suatu tempat pembelajaran (Nafrin & Hudaidah, 2021).

Pembelajaran daring termasuk kedalam pembelajaran terbuka dan bersifat masif yang digunakan sebagai pengganti metode pengajaran tatap muka agar terjadi peningkatan mutu pembelajaran selama pandemi. (Belawati, 2020 ; Nafrin & Hudaidah, 2021). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan sebagai alternatif pengajaran selama pandemi dengan menggunakan media komunikasi tanpa adanya interaksi tatap muka secara langsung yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

b. Manfaat Pembelajaran Daring

Deni Darmawan (2016) dalam (Batubara, 2018) menjelaskan manfaat dari pembelajaran daring bagi peserta didik, pengajar, dan budaya belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta Didik
 - a) Meningkatkan kemampuan diri dalam berkomunikasi selama proses pembelajaran.
 - b) Tersedianya materi pembelajaran yang terbaru dan valid sebagai bahan belajar di luar waktu pembelajaran.
 - c) Memudahkan proses pembelajaran bagi peserta didik yang bertempat tinggal yang jauh dari sekolah atau perguruan tinggi.

- d) Alternatif sarana pembelajaran bagi peserta didik yang tidak dapat mengikuti program pembelajaran baik karna sakit atau kurang mampu.

2) Pengajar

- a) Pembaharuan bahan pembelajaran menjadi lebih mudah dan cepat serta dapat langsung diberikan kepada peserta didik.
- b) Penyusunan jadwal pembelajaran menjadi lebih terkontrol sehingga tidak terdapat jadwal yang bertabrakan dan materi yang terlewat.
- c) Pemeriksaan dan penilaian hasil tugas peserta didik menjadi lebih efektif dan efisien.
- d) Penyebaran informasi terkait pembelajaran menjadi lebih mudah.

3) Budaya Belajar

- a) Sarana internet yang luas dapat mengembangkan potensi individu dalam berkomunikasi secara interpersonal dan publik.
- b) Meningkatkan tingkat kesetaraan antar individu dalam dunia pendidikan bahwa belajar tidak memandang status dan pekerjaan.
- c) Individu dapat mempunyai kebiasaan dalam belajar secara mandiri yang didukung oleh fitur-fitur dalam internet.

c. Jenis – Jenis Pembelajaran Daring

Jenis-jenis pembelajaran daring menurut Belawati (2020) berdasarkan desain interaksi atau komunikasi dibagi menjadi dua yaitu sinkronus dan asinkronus.

1) Pembelajaran Sinkronus (Langsung)

Pembelajaran sinkronus adalah sistem pembelajaran dengan pola interaksi *real time* yaitu interaksi antara pengajar dan peserta didik dilakukan secara bersamaan waktunya walaupun berbeda tempat melalui media komunikasi langsung. Media pembelajaran yang digunakan terdapat telepon, *chatting*, *video conferencing*, *webcasts*, *instant-messaging*, dan lainnya.

Dalam pembelajaran sinkronus pemberian materi pembelajaran diberikan secara langsung melalui *video streaming* atau siaran langsung dan dapat dilakukan diskusi dan tanya jawab secara langsung.

Keunggulan dari pembelajaran sinkronus adalah interaksi yang dilakukan secara langsung mempermudah pengajar dan peserta dalam berdiskusi serta mendapatkan respon dengan lebih cepat tanpa terjadinya interupsi sehingga penerimaan dan pemahaman belajar menjadi lebih lancar, pembelajaran sinkronus juga memberikan efek kebersamaan sehingga peserta didik tidak merasa kesepian atau sendiri dalam proses belajarnya.

Kelemahan dari pembelajaran sinkronus adalah diskusi terkait topik pembelajaran yang sedang dilakukan menjadi menurun. Pembelajaran sinkronus juga memiliki kendala dalam waktu pembelajaran yang tidak dapat berjalan secara maksimal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rustaman (2020) terhadap mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah komputer grafis 1 pada semester genap 2019/2020 didapatkan hasil bahwa pembelajaran daring dengan metode sinkronus terdapat pada hasil 'BAIK' karena dosen dapat memberikan arahan dengan jelas secara langsung dan mahasiswa cepat memahami maksud pembelajaran. Namun, terdapat beberapa kendala yang terjadi pada metode ini yaitu pemborosan pada kuota internet serta permasalahan sinyal yang membuat video terputus-putus. (Rustaman, 2020)

2) Pembelajaran Asinkronus (Tidak Langsung)

Pembelajaran asinkronus adalah sistem pembelajaran dimana pengajar dan peserta didik tidak hadir dalam waktu yang sama sehingga pembelajaran dilakukan secara tidak langsung. Pembelajaran asinkronus dilakukan dengan memberikan materi pembelajaran melalui situs atau platform tertentu. Media pembelajaran yang digunakan seperti *e-mail*, *whatsapp*, *edlink*, *google classroom*, atau fitur internet lainnya.

Keunggulan dari pembelajaran asinkronus adalah terdapat fleksibilitas waktu antara pengajar dan peserta didik dalam waktu belajarnya sesuai dengan kondisi kecepatan belajar masing-masing. Pembelajaran asinkronus juga lebih dapat menciptakan diskusi yang berkaitan dengan konten dan materi pembelajaran sehingga dapat meningkatkan efektivitas belajar.

Kelemahan dari pembelajaran asinkronus adalah tidak terjadinya interaksi langsung yang membuat peserta didik merasa sendiri baik dalam pembelajaran atau pengerjaan tugas sehingga menimbulkan perasaan frustrasi dan stress pada peserta didik. (Belawati, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahmanto & Bunyamin (2020) terhadap 45 Mahasiswa semester 6 di mata kuliah praktikum administrasi pendidikan menyatakan bahwa pembelajaran daring dengan metode asinkronus melalui media *google classroom* terbilang efektif untuk dilakukan. Mahasiswa mendapatkan kemudahan dalam mengakses karena dapat dilakukan dimana dan kapan saja serta fitur yang memudahkan untuk menjawab tugas yang diberikan. Tetapi terdapat beberapa kendala seperti sinyal yang kadang terganggu, pemahaman materi yang sulit dimengerti karena tidak adanya penjelasan langsung dan tidak dapat berinteraksi dan bertanya langsung. (Rahmanto & Bunyamin, 2020)

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran daring secara sinkronus dan asinkronus memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan efektivitas pembelajarannya sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amadea & Ayuningtyas (2020) yang menyatakan bahwa baik pembelajaran sinkronus atau asinkronus tidak memiliki perbedaan secara efektivitasnya melainkan peserta didik memerlukan kombinasi kedua metode untuk pemahaman materi yang lebih maksimal. (Amadea et al., 2020)

d. Keunggulan dan Kelemahan Pembelajaran Daring

Batubara (2018) memaparkan terdapat beberapa keunggulan dari pembelajaran daring, yaitu:

- 1) Pembelajaran dapat diatur sesuai keadaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Elyas, 2018) yang menggunakan model penelitian kepustakaan menyatakan bahwa pembelajaran daring dapat memberikan manfaat fleksibilitas terhadap waktu dan tempat pembelajaran sehingga terhindar dari jadwal yang bentrok.
- 2) Penyampaian informasi dan materi pembelajaran yang dapat dilakukan dengan lebih cepat dan mudah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Rahmanto & Bunyamin, 2020) memaparkan bahwa dosen mendapatkan kemudahan dalam

penyampaian materi yang akan diberikan karena mudah serta dapat disajikan secara menarik.

- 3) Proses diskusi berjalan lebih efektif dan efisien karena peserta didik yang merasa lebih berani mengemukakan pendapat. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sadikin & Hamidah, 2020) menyatakan bahwa mahasiswa menjadi lebih nyaman saat pembelajaran daring sehingga mahasiswa menjadi lebih aktif dan berani berpendapat saat pembelajaran
- 4) Dapat menumbuhkan kemandirian belajar peserta didik dalam mencari informasi terkait materi pembelajaran. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Elyas, 2018) yang menyampaikan manfaat pembelajan daring adalah adanya kemandirian belajar terkait topic, waktu, dan aktivitas pembelajaran sesuai dengan keinginan peserta didik.

Pembelajaran yang dilakukan secara daring juga memiliki tantangan dan kelemahan tersendiri, yaitu:

- 1) Konsentrasi belajar yang mudah terganggu karena kondisi lingkungan belajar yang tidak mendukung. Berdasarkan penelitian dari (Argaheni, 2020) menyatakan bahwa saat pembelajaran daring mahasiswa sering kehilangan fokusnya karena *social media fatigue* yaitu perasaan lelah dengan banyaknya informasi di media.

- 2) Peserta didik sulit dalam memahami materi pembelajaran. Berdasarkan penelitian dari (Huzaimah & Amelia, 2021) menyatakan bahwa terdapat siswa yang mengalami kesulitan memahami materi karena terbatasnya komunikasi siswa dengan pengajar.
- 3) Keterbatasan koneksi internet ataupun alat elektronik untuk penggunaan pembelajaran daring. Berdasarkan penelitian (Rasyida, 2020) menyatakan bahwa terdapat mahasiswa yang berada di tempat terpencil sehingga sinyal tidak stabil yang menyebabkan semangat belajar mahasiswa menurun.
- 4) Motivasi belajar peserta didik yang terus menurun akibat kejenuhan dan kebosanan dalam pembelajaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Herdiana et al., 2021) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan yang disebabkan dari diri sendiri dan sistem pembelajaran.

2. Kejenuhan (Burnout) Belajar

a. Definisi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan atau jenuh memiliki arti bosan atau penuh yang artinya kejenuhan adalah keadaan bosan, merasa penuh sehingga tidak dapat memproses atau menerima informasi lagi (Agustina et al., 2019). Muhibbin Syah (2009) dalam (N. A. Ambarwati, 2016) mengemukakan bahwa kejenuhan adalah keadaan ketika otak sudah tidak dapat menerima dan memproses informasi yang didapatkan.

Kejenuhan juga dapat disamakan dengan *burnout* yaitu keadaan ketika tubuh dan pikiran sudah terasa lelah sehingga menimbulkan efek stress yang bila tidak ditangani akan menjadi lebih berat dengan durasi yang lama (Putri et al., 2021).

Hakim (2000) dalam (Fatmawati, 2018) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah situasi yang menyerang tubuh dan psikologi peserta didik yang menimbulkan perasaan lelah serta bosan pada kegiatan pembelajaran sehingga timbul perasaan malas, lelah, tidak bersemangat dalam belajar yang mengakibatkan tidak optimalnya proses penerimaan informasi atau pengalaman baru.

b. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar

Syah (2011) dalam (Pawicara & Conilie, 2020) faktor dari kejenuhan belajar berasal dari dalam dan luar individu. Faktor Internal adalah penyebab kejenuhan yang berasal dari diri sendiri seperti perasaan bosan serta kelelahan baik fisik dan psikologis yang membuat individu merasa motivasi belajar menghilang, menimbulkan rasa malas, dan tidak bersemangat untuk melakukan kegiatan belajar. Sedangkan faktor eksternal dari kejenuhan belajar adalah penyebab kejenuhan yang berasal dari luar individu seperti keadaan lingkungan, hubungan sosial, beban pekerjaan yang berlebihan serta jumlah waktu pembelajaran yang lama.

Leiter & Maslach (2000) dalam mengemukakan faktor-faktor kejenuhan belajar pada mahasiswa yaitu sebagai berikut :

- 1) Workload, adalah terjadinya ketidaksesuaian atau kelebihan beban kerja sehingga menuntut banyak energi dan pemulihan yang sulit terjadi. Pada mahasiswa workload dapat berupa pengerjaan tugas yang berlebihan dan persiapan dalam ujian dalam waktu singkat.
- 2) Control, adalah keadaan ketika individu tidak memiliki kontrol dengan sumber daya yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas sehingga menjadi lebih efektif. Control pada mahasiswa dapat berupa kesulitan dalam mengambil keputusan terkait tugas-tugas perkuliahannya akibat pengaruh orang lain atau lingkungan.
- 3) Reward, adalah imbalan yang diharapkan didapatkan oleh individu khususnya pada penghargaan sosial. Pada mahasiswa reward yang diharapkan adalah penghargaan dari dosen, teman, ataupun orang tua atas pencapaian akademik yang didapatkan.
- 4) Community, adalah kehilangan rasa hubungan positif dengan orang lain di lingkungan. Pada mahasiswa permasalahan pada community adalah ketika tidak memiliki hubungan baik dengan teman-teman sekelas ataupun dosen sehingga mereka merasa kurang nyaman menjalankan perkuliahannya.
- 5) Value, adalah keadaan ketika terjadi ketidaksesuaian dan konflik dengan nilai. Pada mahasiswa dapat berupa ketidaksesuaian nilai-nilai yang mahasiswa anut dengan tuntutan perkuliahan.

- 6) Fairness, adalah ketidakcocokan yang serius antara individu dengan pekerjaan, keadilan dalam mengomunikasikan rasa hormat dan harga diri. Pada mahasiswa dapat terlihat ketika mahasiswa merasa diperlakukan secara tidak adil oleh pihak-pihak kampus.

Di dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih, 2020) terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar selama pembelajaran daring pada masa pandemi antara lain:

- 1) Kesulitan memahami materi pembelajaran

Metode pembelajaran daring dengan pengajar memberikan materi tanpa menjelaskan membuat beberapa peserta didik menjadi kurang paham sehingga membuat peserta didik menjadi ragu dan tidak yakin.

- 2) Jumlah tugas yang diberikan

Metode pembelajaran yang berbeda membuat jumlah tugas yang didapat peserta didik saat pembelajaran daring menjadi meningkat sehingga membuat peserta didik mengalami kelelahan, bosan, kejenuhan belajar serta kehilangan motivasi belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Agustina et al., 2019) terhadap 33 subjek penelitian faktor terjadinya kejenuhan pada siswa adalah banyaknya tugas yang diberikan sehingga kualitas istirahat siswa berkurang hal ini lah yang mempengaruhi kejenuhan.

3) Tidak terjadi interaksi secara langsung

Di dalam metode pembelajaran daring tidak terjadi interaksi secara langsung hal ini membuat perasaan sepi dan jenuh. Perasaan inilah yang menyebabkan motivasi dan semangat belajar menurun.

4) Konsentrasi belajar berkurang

Aktivitas belajar daring yang menggunakan alat komunikasi seperti handphone, laptop, atau komputer yang mengakibatkan peserta didik harus menatap layar handphone dan laptop berjam-jam. Hal ini membuat konsentrasi belajar menjadi berkurang seiring dengan aplikasi yang terdapat di dalam handphone yang membuat fokus belajar sering hilang. Berdasarkan penelitian (Argaheni, 2020) penggunaan media informasi atau daring dalam belajar dapat menimbulkan perasaan lelah, motivasi berkurang, dan jenuh sehingga informasi yang diberikan tidak dapat terserap dengan baik.

5) Lingkungan belajar yang tidak kondusif

Pembelajaran daring yang dilakukan di dalam rumah membuat lingkungan belajar menjadi kurang kondusif dan mendukung sehingga konsentrasi belajar pun ikut terganggu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Herdiana et al., 2021) terhadap mahasiswa angkatan 2018 kelas B dan C menyatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan pada mahasiswa

salah satunya adalah lingkungan yang kurang kondusif seperti adanya interaksi antar anggota keluarga atau keadaan rumah yang berada di pinggir jalan.

c. Gejala Kejenuhan Belajar

Pines & Aronson dalam (Ningsih, 2020) mengemukakan ciri-ciri kejenuhan antara lain:

- 1) Kelelahan fisik, kelelahan yang terjadi pada anggota tubuh baik luar ataupun dalam seperti kelelahan, pegal, tegang otot, sampai penyakit seperti demam maupun flu.
- 2) Kelelahan emosi, kelelahan yang terjadi pada perasaan dan emosional individu seperti kebosanan, mudah marah, pesimis, dan perasaan sedih.
- 3) Kelelahan mental, kelelahan yang terjadi pada psikologi individu seperti kepedulian dengan lingkungan berkurang, rasa percaya diri rendah, merasa putus asa, serta senantiasa berpikir negatif terhadap orang lain. (Ningsih, 2020)

Widari, dkk (2014) dalam (Maharani, 2019) mengemukakan gejala kejenuhan belajar berdasarkan aspek-aspek keletihan pikiran, keletihan emosional, dan tidak mendapatkan hasil, sebagai berikut :

- 1) Keletihan pikiran terjadi akibat ketegangan yang berlebih. Individu akan menimbulkan beberapa gejala yaitu : enggan dalam mengerjakan tugas, konsentrasi berkurang, kehilangan daya ingat, serta cepat melupakan materi pembelajaran.

- 2) Keletihan emosional adalah perasaan lelah yang berlebihan secara fisik dan emosional yang menyebabkan individu merasa kosong, energi habis, dan tidak dapat mengatasi kelelahan. Gejala yang ditimbulkan adalah frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.
- 3) Tidak mendapatkan hasil adalah keadaan ketika tidak terdapat kemajuan dalam belajar. Hal ini menyebabkan hasil belajar tidak maksimal dan prestasi belajar menjadi semakin menurun.

d. Dimensi Kejenuhan Belajar

Schaufeli dkk (2002) yang mengembangkan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) menyatakan bahwa kejenuhan belajar terbagi menjadi tiga dimensi yaitu :

1) Kelelahan (*Exhaustion*)

Exhaustion adalah keadaan kelelahan parah yang disebabkan oleh tuntutan belajar. Carter (2013) dalam (Dayanti, 2019) menyatakan bahwa individu yang mengalami exhausted akan menimbulkan kelelahan kronis, insomnia, konsentrasi berkurang, mudah lupa. Serta dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar keras, gangguan pencernaan, imunitas menurun, cemas dan depresi. Akibat dari keletihan emosional adalah menjadikan peserta didik tidak optimal dalam belajar materi yang

didapatkan tidak termaknai dengan baik sehingga individu tidak menghasilkan hasil yang seimbang dengan waktu yang digunakan (Muna, 2013).

2) Sinisme (*Cynicism*)

Cynicism adalah rasa ketidakpedulian dan sikap menjauh terhadap studinya. Sinisme atau depersonalisasi adalah keadaan ketika peserta didik merasa tidak nyaman dengan lingkungan belajarnya ataupun aktivitas belajar yang dilakukan. Perilaku yang dapat muncul adalah perasaan tidak baik dengan orang sekitarnya, bolos sekolah, atau melalaikan tugas-tugas yang diberikan (Muna, 2013). Carter (2013) dalam (Dayanti, 2019) menyatakan bahwa individu yang mengalami cynicism sering merasa pesimis, menjauh dari lingkungan, menghindari orang lain, dan rasa bahagia menghilang.

3) Menurunnya keyakinan diri (*Reduce of Professional Efficacy*)

Reduce of Professional Efficacy mengacu pada aspek sosial dan non-sosial dalam pencapaian akademik. Menurunnya keyakinan akademik pada peserta didik dapat menurunkan rasa percaya diri pada individu. Rasa percaya diri yang rendah akan mengakibatkan peserta didik merasa adanya tekanan yang diterimanya sehingga individu dapat menjadi stress. Peserta didik akan merasa menjadi seseorang yang menyedihkan, tidak

pernah puas dan bersyukur dengan hasil belajarnya, dan senantiasa memandang rendah dirinya sendiri (Muna, 2013).

e. Dampak Kejenuhan Belajar

Situasi kejenuhan belajar dapat memberikan beberapa dampak berdasarkan pernyataan Neils (2006) dalam (R. P. Dewi et al., 2017) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar dapat menimbulkan dampak negatif pada kinerja akademik peserta didik yaitu terjadinya penurunan motivasi belajar, kegiatan belajar menjadi tidak berkualitas, perasaan malas untuk belajar, kepercayaan diri yang berkurang, serta munculnya depresi dan kecemasan yang tinggi.

Abu Abdirrahman dalam (Bildhonny, 2017) juga menyatakan dampak buruk yang dapat terjadi ketika kejenuhan belajar tidak ditangani yaitu dapat menyebabkan penyakit atau sebagai pemicu terjadinya penyakit, produktivitas individu menurun, rencana yang telah disusun gagal, hasil kerja yang tidak maksimal, terjadi perubahan sikap, timbulnya sikap mengganggu, memicu perilaku hipokrit, serta menimbulkan frustrasi.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa dampak dari kejenuhan bukan hanya berpengaruh kepada sikap belajar dan hasil belajar tetapi juga dapat mempengaruhi perilaku dan psikologi seseorang.

f. Alat Ukur Kejenuhan Belajar

Terdapat alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan yaitu *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang dibuat oleh Maslach, instrument ini ditulis dalam bentuk pernyataan tentang perasaan dan sikap pribadi. Dinilai dengan 7 poin yaitu 0 = Tidak Pernah, 1= Beberapa kali setahun, 2 = sekali dalam sebulan atau kurang, 3 = Beberapa kali dalam sebulan, 4 = Sekali dalam seminggu, 5 = Beberapa kali dalam seminggu, 6 = Setiap Hari. MBI terdiri dari 22 item pernyataan dengan tiga dimensi yaitu *Emotional Exhaustion* yang terdiri dari 9 item pernyataan yang menggambarkan perasaan emosional yang berlebihan dan kejenuhan karena pekerjaan, lalu ada *Depersonalization* yang terdiri dari 5 item pernyataan yang menggambarkan tidak berperasaan dan impersonal terhadap penerima perawatan layanan seseorang, dan *Personal Accomplishment* yang terdiri dari 8 item pernyataan yang menggambarkan perasaan kompetensi dan pencapaian sukses seseorang. Tingkat kejenuhan dikatakan tinggi bila Kelalahan emosional dan depersonalisasi mendapat skor tinggi dan Pencapaian pribadi mendapat skor rendah (Maslach & Jackson, 1981).

MBI memiliki lima versi yaitu Human Services Survey (MBI-HSS), Human Services Survey for Medical Personnel (MBI-HSS (MP)), Educators Survey (MBI-ES), General Survey (MBI-GS), and General Survey for Students (MBI-GS [S]). Schaufeli dkk

(2002) mengembangkan Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) yang menyatakan bahwa kejenuhan tidak hanya terjadi pada pekerja layanan manusia tetapi juga pada siswa atau pelajar dengan dimensi yang lebih umum yaitu *Emotional Exhaustion* yang mengacu pada kelelahan tetapi tidak langsung disebabkan oleh orang lain, *Cynicism* mencerminkan ketidakpedulian terhadap pekerjaan tidak harus orang lain, *Professional Efficacy* yang mencakup aspek sosial dan non sosial dari pencapaian pekerjaan. MBI-GS ini dimodifikasi dan diadaptasikan untuk digunakan di kalangan pelajar yang disebut *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) (Schaufeli et al., 2002).

MBI-SS terdiri dari 15 pernyataan dengan tiga dimensi yaitu *Emotional Exhaustion* terdiri dari 5 pernyataan, *Cynicism* terdiri dari 4 pernyataan, dan *Professional Efficacy* yang terdiri dari 6 pernyataan. Semua item diberi skor dengan 7 poin frekuensi yaitu 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sering sekali, 6 = selalu. Skor tinggi pada kelelahan emosional dan sinisme serta skor rendah pada pencapaian akademik dinyatakan terjadi kejenuhan belajar (Arlinkasari & Rauf, 2016).

g. Upaya Penanganan Kejuhan Belajar

Hakim dalam (Marentika, 2021) menyatakan bahwa terdapat cara untuk mengatasi atau mengurangi terjadinya kejuhan belajar yaitu:

- 1) Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi
- 2) Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar
- 3) Menciptakan situasi baru di ruang belajar
- 4) Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan
- 5) Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.

Adapula penjelasan dari penelitian yang dilakukan oleh (Herdiana et al., 2021) tentang strategi pembelajaran yang dapat mengurangi kejuhan belajar selama pembelajaran daring, yaitu:

- 1) Mengubah metode belajar menjadi lebih fleksibel

Fleksibilitas dalam pembelajaran daring sangat membantu dalam mengurangi kejuhan belajar dimana waktu, tempat, dan cara pembelajaran dapat diatur sesuai keinginan dengan kesepakatan antar peserta didik dan pengajar.

- 2) Mengubah materi dengan mengakomodasi isu-isu kontekstual

Cara ini dapat memberikan kesan variasi pada pembelajaran agar tidak selalu monoton hal ini dapat mempengaruhi kejuhan belajar yang dapat terjadi. Perubahan materi konsep dikaitkan dengan isu-isu yang ada saat ini selain mahasiswa

tidak jenuh juga membuat mahasiswa dapat menganalisis lingkungan saat ini.

3) Memperluas media pembelajaran

Perluasan media pembelajaran dengan memanfaatkan *social media* seperti *facebook*, *instagram*, atau *twitter* dimana bukan hanya mahasiswa yang harus mengerti tetapi pengajar juga harus mengetahui tentang isu-isu yang sedang marak dibahas di *social media*. Pemanfaatan ini akan membuat mahasiswa termotivasi mencari informasi lebih dalam tentang isu dan materi pembelajaran.

Dari pernyataan di atas maka upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi dan menangani kejenuhan belajar adalah dengan belajar dengan cara yang lebih bervariasi, mengubah suasana lingkungan belajar, terus memotivasi diri untuk semangat belajar, serta mengubah strategi pembelajaran.

3. Stress

a. Definisi Stress

Dalam kamus besar bahasa Indonesia stress diartikan sebagai gangguan atau kekacauan mental yang disebabkan oleh faktor luar. Khayat (2007) dalam (Jannah & Santoso, 2021) menyatakan bahwa arti stress yang diambil dari bahasa latin memiliki arti sebagai tegang atau genting. Stress merupakan sebuah pemicu terjadinya emosi yang bersifat negatif atau asing bagi individu sehingga menimbulkan

respon tubuh dan psikis terhadap pemicu tersebut. Stress adalah respon yang dikeluarkan oleh individu dalam bentuk perilaku baik perilaku baik atau buruk yang disebabkan oleh stressor yang menyerang dari dalam atau luar (Musabiq & Karimah, 2018).

Looker & Geegson (2004) dalam (Nurmala et al., 2020) mengemukakan stress merupakan keadaan ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan individu dalam menanganinya. Disimpulkan bahwa stress adalah interaksi atau respon individu dalam mengatasi stimulus atau pemicu yang disebabkan dari dalam maupun diri individu yang dapat membahayakan dan mengancam individu.

Desmita (2010) dalam (Barseli et al., 2017) menyatakan bahwa faktor utama terjadinya stress pada peserta didik adalah akademik stress, yaitu respon peserta didik terhadap stressor yang disebabkan oleh diri sendiri atau luar diri seperti kegiatan belajar ataupun hubungan sosial dalam pendidikan. Rahmawati (2012) dalam (Barseli et al., 2017) mempertegas pengertian dari stress akademik yaitu keadaan ketika terjadi ketidakseimbangan antara kemampuan belajar maupun sosial peserta didik dengan tuntutan yang diberikan sehingga peserta didik merasakan beban yang berlebihan.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah keadaan ketika terjadi tekanan dan tuntutan di

dalam lingkup pendidikan di luar kemampuan seseorang sehingga menimbulkan respon baik fisik, perilaku, emosi, dan pikiran.

b. Gejala-Gejala Stress

Stress dapat dikenali dengan beberapa tanda yang berdasarkan pernyataan dari Selye & Tan dalam (Nurmala et al., 2020) yang menyatakan bahwa gejala-gejala yang dapat timbul selama mengalami stress antara lain :

1) Gejala Emosional

Tanda yang dapat dikenali dari emosi individu terkait sikap dan respon terhadap stimulus. Seperti memiliki ansietas yang tinggi, emosional yang tidak terkontrol, kepercayaan diri menurun, tidak dapat menikmati hidup dan selalu merasa resah, semangat diri menghilang, serta kewaspadaan meningkat.

2) Gejala kognitif atau mental

Tanda stress yang dikenali dari cara individu berpikir. Seperti, individu tidak dapat menyelesaikan masalah, konsentrasi sering menghilang, tampak bingung, pelupa, prestasi menurun, serta seringnya melakukan kesalahan dalam beraktivitas.

3) Gejala Fisiologis

Tanda stress yang dapat dirasakan atau dikenali oleh tubuh. Seperti munculnya beberapa gejala-gejala penyakit ringan seperti pusing, batuk, mual, muntah, ataupun sakit kepala. Tanda lainnya yaitu gangguan yang dapat mempengaruhi aktivitas

individu seperti tidak nafsu makan, insomnia, badan lesu, dan mudah lelah.

4) Gejala Perilaku

Tanda stress yang terlihat dari perilaku individu. Seperti, menarik diri secara tiba-tiba, melakukan tindakan kekerasan, sering bolos sekolah, melakukan kebohongan, menunjukkan perilaku gugup dan was-was, serta kehilangan kepercayaan kepada orang lain.

c. Pendekatan Stress

Sarafino & Smith (2012) dalam (Nurmala et al., 2020) mengelompokkan stress ke dalam tiga pendekatan yaitu :

1) Stress sebagai stimulus

Pendekatan yang fokus pada lingkungan. Individu mengalami stress jika menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Sumber stress hadir dalam bentuk keadaan yang mengancam dan membahayakan sehingga menimbulkan ketegangan. Sumber stress ini disebut stressor.

2) Stress sebagai respon

Pendekatan yang fokus pada reaksi dan respon individu terhadap stressor. Respon yang muncul dalam dua bentuk yaitu psikologis dan fisiologis. Bentuk psikologis seperti tingkah laku, pola pikir dan emosi, sedangkan bentuk fisiologis seperti gerakan tubuh,

peningkatan detak jantung, dan mulut kering. Respon terhadap stressor disebut strain.

3) Stress sebagai proses

Pendekatan yang fokus pada interaksi individu dengan stressor. stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan.

d. Tingkatan Stress

Psychology Foundation of Australia (2010) dalam (Kurniawan, 2018) pada instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 menyatakan bahwa tingkatan stress terbagi menjadi lima macam yaitu :

1) Stres Normal

Stres normal adalah stress yang dihadapi setiap harinya dan sudah menjadi bagian alamiah dari kehidupan. Stress normal pada pelajar dapat berupa kelelahan akibat mengerjakan tugas, cemas tidak dapat lulus ujian, detak jantung berdebar lebih keras setelah beraktivitas.

2) Stres Ringan

Stres ringan adalah stress yang dialami individu secara teratur dan dalam waktu beberapa menit atau jam yang dapat meningkatkan resiko penyakit. Stress ringan dapat terjadi pada pelajar akibat kemacetan, tidur berlebih, ataupun teguran dari

guru atau dosen. Hal ini menimbulkan gejala seperti bibir kering, sulit bernapas, sulit menelan, lemas, keringat dingin, detak jantung berdebar keras, gemetar dan ketakutan, gejala ini akan berakhir ketika situasi juga berakhir.

3) Stres Sedang

Stres sedang adalah stress yang dialami individu dalam waktu beberapa jam atau hari. Situasi yang dapat memicu terjadinya stress sedang antara lain terjadinya perselisihan baik teman, keluarga, ataupun orang lain. Stress sedang akan menimbulkan beberapa gejala seperti mudah marah, bersikap berlebihan, tidak tenang, merasa lelah, menjadi tidak sabar ketika mengalami gangguan, mudah tersinggung, dan gelisah. Hal ini akan menyebabkan individu terhalang dalam menyelesaikan suatu aktivitas.

4) Stres Berat

Stres berat adalah stress yang terjadi dalam beberapa minggu sampai tahun. Stress berat terjadi karena situasi kronis seperti perselisihan yang terus berlangsung, kesulitan ekonomi, ataupun menderita penyakit kronis. Hal ini menyebabkan individu menjadi tidak dapat berfikir positif, merasa lemah untuk beraktivitas, merasa tidak percaya diri, dan berpikir hidup tidak bermanfaat.

5) Stres Sangat Berat

Stres sangat berat adalah stress yang terjadi dalam waktu yang berkepanjangan. Individu dengan stress sangat berat sudah tidak memiliki motivasi hidup dan pasrah. Stress sangat berat dapat diidentifikasi sebagai depresi berat.

e. Sumber Stress

Thoits (1994) dalam (Gaol, 2016) menyatakan bahwa sumber stress atau stressor adalah pemicu stress pada individu. Stressor dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1) *Life Events* (Peristiwa-peristiwa kehidupan)

Life events adalah kejadian atau peristiwa yang berubah dalam waktu singkat di kehidupan individu yang membuat individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan tanpa adanya persiapan. Ketika individu gagal dalam menyesuaikan diri di keadaan tersebut akan memicu terjadinya stress. *Life events* yang terjadi seperti perceraian, kematian, kehilangan, kehidupan baru, ekonomi, atau lingkungan baru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Spurgeon dkk (2001) dalam (Gaol, 2016) pada 115 karyawan didapatkan bahwa terdapat sepuluh keadaan yang dapat memicu stress pada peristiwa dalam kehidupan adalah perceraian, kehilangan orang tersayang, kematian pasangan, kehilangan pekerjaan,

pertengkaran, ekonomi menurun, menderita penyakit, dan lain-lain.

2) *Chronic Strain* (Ketegangan kronis)

Chronic strain adalah ketegangan atau kesulitan yang terus berulang di kehidupan individu yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Serido dkk (2004) dalam (Gaol, 2016) terhadap 1.031 masyarakat amerika serikat didapatkan hasil bahwa ketegangan berkelanjutan yang diterima individu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu seperti tuntutan kerja, tuntutan peran, tuntutan akademik, dan sebagainya.

3) *Daily Hassles* (Permasalahan sehari-hari)

Daily hassles adalah peristiwa atau permasalahan kecil yang terjadi di kehidupan sehari-hari yang dapat ditangani dengan cepat. Permasalahan ini hanya akan menimbulkan stress sesaat sehingga tidak mempengaruhi fisik dan psikologis individu. Berdasarkan penelitian Serido dkk (2004) dalam (Gaol, 2016) terhadap 1.031 masyarakat amerika serikat didapatkan hasil bahwa beberapa bentuk *daily hassles* seperti kemacetan lalu lintas, tamu tidak diharapkan, komunikasi dengan orang lain, ataupun tenggat waktu tugas yang harus dikumpulkan. (Gaol, 2016)

f. Dampak Stress

Pemicu stress berasal dari dalam dan luar yang menimbulkan dampak positif dan negatif bagi individu. Dalam penelitiannya (Gaol, 2016) menyatakan bahwa dalam lingkungan akademik stress dapat berdampak positif dan negatif.

1) Stress Positif

Stress positif dapat disebut Eustress. Stress dapat bersifat positif bila dalam jumlah normal. Stress positif akan memberikan efek pada aktivitas otak menjadi lebih optimal sehingga dapat membantu individu dalam belajar dan mengerjakan tugas.

2) Stress Negatif

Stress negatif dapat disebut distress. Stress dapat menjadi negative bila jumlah stress sudah melebihi kemampuan individu. Stress negatif dapat memberikan efek buruk pada otak ataupun tubuh. Individu akan menjadi kelelahan sampai depresi. Kemampuan menyerap materi individu juga menjadi menurun sehingga terjadi kegagalan dalam akademik. Distress dibagi menjadi dua yaitu :

- a) Distress akut, stress yang datang secara mendadak tetapi juga menghilang dengan cepat.
- b) Distress kronis, stress yang datang secara bertahap dan membutuhkan usaha lebih untuk menghilangkannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Musabiq & Karimah, 2018) terhadap 67 mahasiswa menyatakan bahwa dampak yang disebabkan oleh stress terdapat empat dimana yang terbesar adalah dampak fisik mahasiswa sebesar 32%, diikuti dampak kedua yaitu dampak emosi yang bernilai 27%, lalu ada dampak perilaku sebesar 25%, dan yang terakhir adalah dampak kognitif dengan nilai 16%.

Menurut Bresset (2016) dalam (Musabiq & Karimah, 2018) menyatakan bahwa dampak stress terbagi menjadi empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku

- 1) Aspek Fisik, menyebabkan gangguan tidur, tegang otot, pusing, kelelahan, serta peningkatan detak jantung. Dari hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) dampak fisik meliputi merasa lemas (21,1%), sakit kepala (20,3%), gangguan makan (8,9%), nyeri otot (8,9%), imunitas menurun (8,1%), gangguan tidur (8,1%), dan gangguan pencernaan (5,7%).
- 2) Aspek Kognitif, menyebabkan kebingungan, gangguan memori, kecemasan serta kepanikan. Dari hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) dampak kognitif meliputi sulit berkonsentrasi (21.7%), merasa gelisah (15.25%), bingung (15.25%), panik (10,8%), sering termenung (13%), serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (2.1%).

- 3) Aspek Emosi, menyebabkan perasaan tidak berguna, konsep diri rendah, dan emosi tidak stabil. Dari hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) dampak emosi meliputi merasa stress (30,6%), mudah menangis (13,2%), suasana hati memburuk (14,2%), sensitif (11,2%), mudah tersinggung (4,1%), dan frustrasi (1%)
- 4) Aspek Perilaku, menyebabkan perilaku isolasi sosial, menghindari interaksi dengan orang lain, dan menurunnya keinginan untuk beraktivitas. hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk (23%). Dari hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) dampak perilaku meliputi hubungan sosial memburuk (20%), lebih pendiam (8.5%), merasa malas beraktivitas (6.1%), dan menarik diri (1.2%).

g. Alat Ukur Stress

Beberapa alat ukur stress yang dapat digunakan dalam penelitian adalah :

1) *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS)

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) merupakan instrumen yang digunakan oleh Lovibond & Lovibond (1995) yang terdiri dari 42 gejala emosional negatif yang menilai sejauh mana individu mengalami setiap gejala dalam seminggu terakhir (Lovibond & Lovibond, 1995). DASS 42 telah di terjemahkan dan dimodifikasi oleh Damanik dalam *Psychology Foundation of Australia* terdiri dari tiga faktor yaitu depresi, kecemasan, dan

stress yang dimana setiap faktor memiliki 14 pernyataan dengan rating skala 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = selalu. Item untuk skala stress berada pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 dengan hasil skor normal, stress ringan, stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat (Sunarni et al., 2017).

2) Perceived Stress Scale (PSS)

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Cohen (1983) untuk mengukur stress yang dialami selama 1 bulan terakhir. PSS digunakan pada masyarakat dengan pendidikan paling rendah yaitu sekolah menengah pertama. PSS berisi 10 pertanyaan dengan frekuensi skor 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering. Rentang skor PSS adalah 0-40 semakin tinggi skor semakin tinggi tingkat stress. (Purnami & Sawitri, 2019)

h. Upaya Mengatasi Stress

Dalam meminimalisir atau menghilangkan dampak dari stress diperlukan penanganan dan upaya dalam mengatasinya. Soewadi (1990) dalam (Jannah & Santoso, 2021) mengemukakan upaya yang dapat dilakukan dalam menangani stress, yaitu:

1) Prinsip Homeostatis

Prinsip homeostatis adalah upaya dengan mempertahankan keseimbangan pada tubuh agar tidak merasa lebih atau kurang. Jadi, ketika tubuh mulai merasa tidak seimbang individu harus berusaha untuk mengembalikan keadaan menjadi seimbang kembali.

2) Proses Coping terhadap Stress

Proses coping adalah upaya menangani stress dengan mengatur respon emosional ataupun dengan mempelajari cara baru dalam mengatasi stress. (Jannah & Santoso, 2021)

Dalam bukunya Dewi (2012) menjelaskan strategi dalam pengelolaan stress yakni sebagai berikut :

1) Strategi coping

Coping dibagi menjadi dua yaitu, *Emotion Focused Coping* (usaha atau respon individu terhadap stress) dan *Problem Focused Coping* (usaha individu dalam mengatasi faktor stress). Strategi coping dapat membantu dalam menentukan upaya yang dilakukan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tuasikal & Retnowati, 2018) terhadap 214 mahasiswa yang mengalami stress atau depresi sebesar 101 mahasiswa dengan 24,8% depresi ringan, 20,1% depresi sedang, dan 7,9% depresi berat. *Emotion Focused Coping* memiliki kontribusi positif pada kejadian

depresi namun *Problem Focused Coping* tidak terdapat kontribusi pada kejadian depresi.

Berdasarkan penelitian (Iqramah et al., 2018) kepada 100 mahasiswa didapatkan hasil mahasiswa dengan stress rendah sebesar 9%, mahasiswa dengan stress sedang 72%, dan mahasiswa dengan stress tinggi 19%. Menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stress dan strategi koping dimana 56% mahasiswa menggunakan *Problem Focused Coping* dalam memecahkan masalah dan 44% mahasiswa menggunakan *Emotion Focused Coping* untuk menangani stress.

2) Strategi kendali diri

Kendali diri dikemukakan dalam tiga jenis yaitu, Efikasi diri (keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatasi stress), *Hardiness* (kepribadian individu yang membuat individu dapat menghadapi dan mengontrol faktor stress), dan *Mastery* (kontrol respon individu terhadap stress).

Berdasarkan penelitian (Susilowati, 2019) terhadap 256 mahasiswa didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara stress dan efikasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian (Rizky et al., 2014) pada 107 mahasiswa yang menyatakan bahwa efikasi diri dengan koping stress memiliki hubungan positif antar keduanya. Dari hasil penelitian (Arishanti & Juniarily, 2019)

terhadap 116 sampel didapatkan hasil bahwa hardiness memiliki peran sebesar 36,5% terhadap stress.

3) Strategi modifikasi lingkungan

Modifikasi lingkungan dapat dilakukan dengan Asertif (bersikap menghargai dan menjaga hak seseorang tanpa mengesampingkan hak dan perasaan diri sendiri), menghindari faktor stress, dan berkompromi.

4) Strategi memperkuat gaya hidup

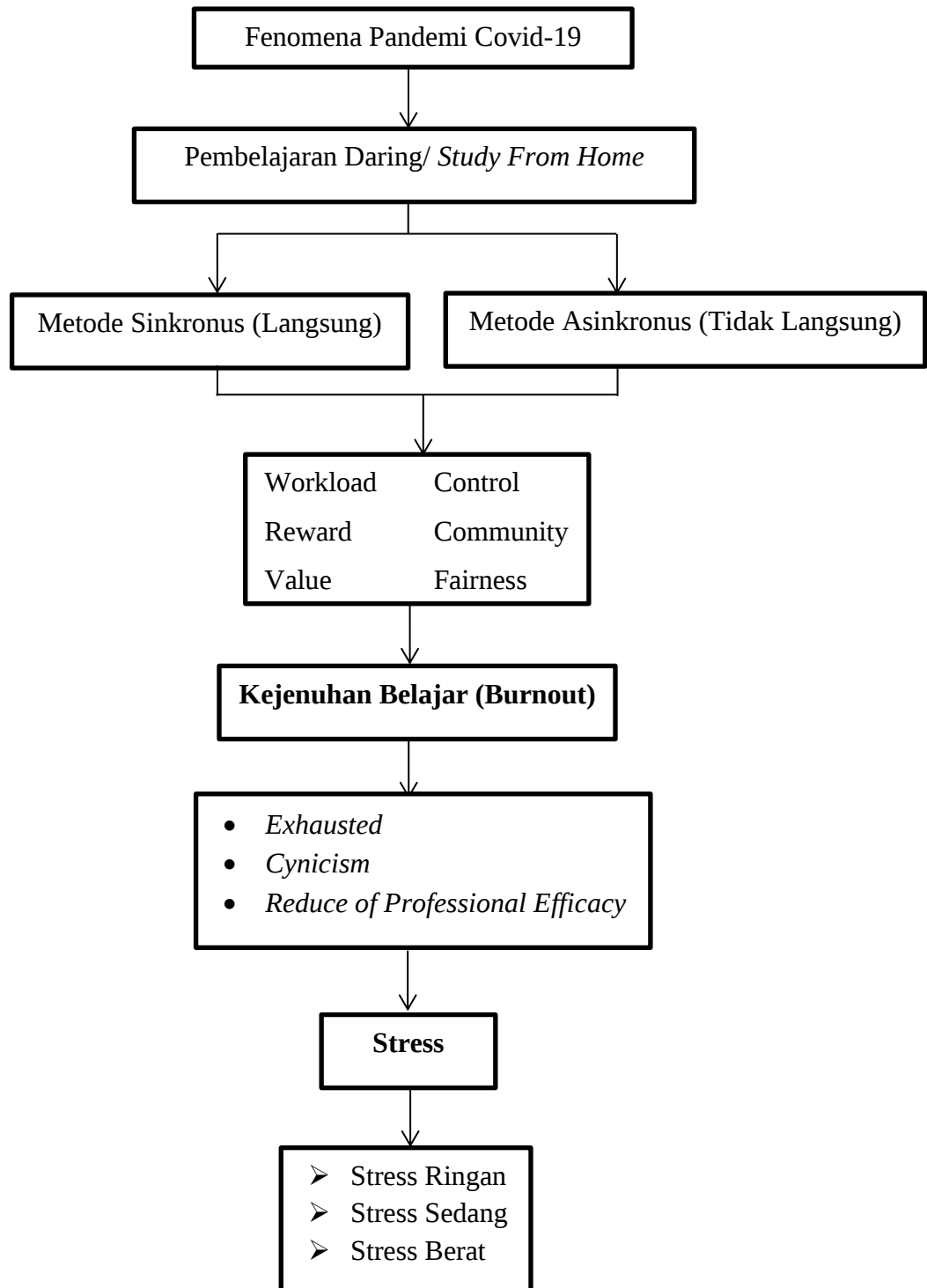
Dapat dilakukan dengan membangun toleransi terhadap stress, merubah kebiasaan hidup, berfikir positif, dan meningkatkan keterampilan mengatasi masalah dengan bantuan orang terdekat.

B. Kerangka Teori

Fain (2004) dalam (Heryana, 2019) menyatakan bahwa teori adalah kumpulan pernyataan yang menjelaskan tentang hubungan antara variabel untuk memahami latar belakang masalah. Kerangka teori adalah penggambaran dari hubungan antara variabel yang dijelaskan secara teoritis dalam bentuk skema yang dibuat berdasarkan tinjauan teori (Masturoh & Anggita, 2018). Pandemi covid-19 mengharuskan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran dengan daring agar dapat mencegah penyebaran penyakit. Pembelajaran daring seharusnya menjadi alternatif pembelajaran pengganti tatap muka sehingga dapat memudahkan mahasiswa mengakses dan melakukan pembelajaran. Namun, pembelajaran daring memberikan beberapa kendala yang menyebabkan kejenuhan ini pada mahasiswa.

Kejenuhan belajar ini dapat mempengaruhi sikap belajar dan hasil belajar mahasiswa sehingga berdampak pada perilaku dan psikologis mahasiswa. Kejenuhan belajar inilah yang memacu stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

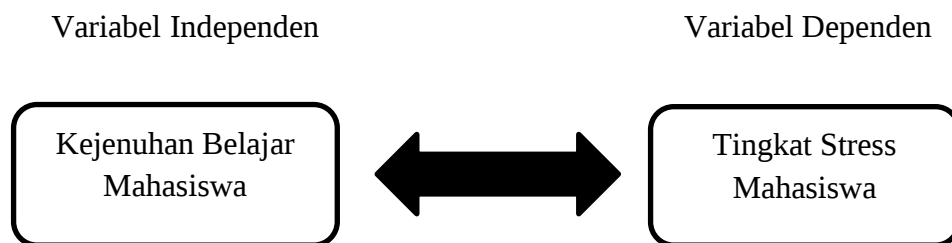
Skema 2.1 Kerangka Teori



Sumber : Belawati (2020), Leiter & Maslach (2000), Schaufeli (2002), dan Lovibond & Lovibond (1995).

C. Kerangka Konsep

Konsep adalah penggambaran dari peneliti tentang fenomena-fenomena yang terjadi sehingga dapat disimpulkan menjadi fenomena yang sama (Siyoto & Sodik, 2015). Kerangka konsep merupakan suatu uraian tentang hubungan antara variabel yang dirumuskan berdasarkan kerangka teori sehingga dapat memberikan gambaran tentang desain penelitian (Masturoh & Anggita, 2018). Kerangka konsep dalam penelitian ini menggambarkan hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia yang akan digambarkan sebagai berikut:



Skema 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antara variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian. Hipotesis mengarahkan peneliti untuk menentukan desain penelitian, teknik pemilihan sampel, pengumpulan dan metode analisis data. Pernyataan hipotesis harus dilakukan pengujian terlebih dahulu sehingga variabel harus yang dapat di ukur. (Dharma, 2011)

1. Hipotesis Kerja/Alternatif (H_a)

Ada Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia.

2. Hipotesis Statistik (H_0)

Tidak Ada Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Rancangan atau Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian ditentukan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian (Dharma, 2011). Pada penelitian ini peneliti menerapkan penelitian kuantitatif yaitu penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis dengan hasil penelitian berupa angka atau nilai yang dapat diukur (Masturoh & Anggita, 2018).

Desain atau rancangan pada penelitian ini menggunakan penelitian observasi analitik dengan pendekatan *Cross sectional*, yaitu penelitian dengan melihat hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia dengan pengumpulan data yang dilakukan secara bersamaan. (Masturoh & Anggita, 2018).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek atau individu yang akan diteliti terkait karakteristik dan sifat tertentu di dalam lingkungan penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Pada penelitian ini populasi diteliti adalah mahasiswa tingkat dua jurusan Keperawatan, Kebidanan, dan Farmasi di

STIKes Medistra Indonesia yang mengikuti pembelajaran daring yang berjumlah 113 orang dengan rincian :

S1 Keperawatan	= 69 Mahasiswa
S1 Kebidanan	= 29 Mahasiswa
S1 Farmasi	= 15 Mahasiswa
Total	= 113 Mahasiswa

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sekelompok individu yang berada dalam populasi yang memenuhi syarat dan dapat mewakili seluruh populasi di lingkungan penelitian (Siyoto & Sodik, 2015).

Jumlah sampel ditentukan dengan rumus buatan Slovin (1960) dalam buku (Harlan & Johan, 2018) dengan kesalahan maksimal sebesar 5% sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

d = kesalahan maksimal yang dapat di tolerir (5%)

Sesuai dengan rumus solvin maka setelah dilakukan perhitungan dari 113 mahasiswa tingkat dua dan didapatkan :

$$n = \frac{113}{1 + 113(0,05)^2} = \frac{113}{1,28} = 88,3 = 88 \text{ Mahasiswa}$$

Dari perhitungan jumlah sampel maka terdapat 88 mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yang dalam pengampilan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dan sampel harus bersifat homogen atau memiliki sifat yang sama (Masturoh & Anggita, 2018).

3. Kriteria Subjek Penelitian

Kriteria subjek penelitian atau sampel penelitian terdapat dua yaitu terdiri dari :

- a. Kriteria Inklusi, merupakan karakteristik umum yang harus dimiliki atau dipenuhi oleh sampel sesuai dengan syarat dan ketentuan yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini kriteria inklusi yang harus dipenuhi oleh sampel penelitian adalah
 - 1) Mahasiswa berstatus aktif di STIKes Medistra Indonesia tingkat dua jurusan Keperawatan, Kebidanan, dan Farmasi
 - 2) Mahasiswa yang melakukan kegiatan pembelajaran daring
- b. Kriteria Eksklusi, merupakan karakteristik yang terdapat pada sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi namun tidak dapat disertakan dalam subjek penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini antara lain:
 - 1) Mahasiswa aktif yang tidak bersedia menjadi responden
 - 2) Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap dan benar

C. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua jurusan Keperawatan, Kebidanan, dan Farmasi di STIKes Medistra Indonesia yang sedang melaksanakan pembelajaran daring. Penelitian ini berkaitan dengan hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress mahasiswa tingkat dua jurusan Keperawatan, Kebidanan, dan Farmasi di STIKes Medistra Indonesia selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* dengan membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* yang disebarakan melalui media *whatsapp* kepada sampel penelitian. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2021 hingga Agustus 2021

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik yang melekat pada populasi, bervariasi antara satu orang dengan yang lainnya dan diteliti dalam suatu penelitian (Dharma, 2011). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat).

1. Variabel Independen : Kejenuhan belajar pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.
2. Variabel Dependen : Tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penggambaran tentang variabel yang akan diteliti yang meliputi alat ukur serta cara pengukuran variabel sehingga dapat diketahui kelebihan dan kekurangan dari pengukuran variabel tersebut (Siyoto & Sodik, 2015).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Karakteristik mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia	Ciri yang membedakan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan jurusan perkuliahan.	Kuesioner Digital	Usia 1 = Laki-Laki 2 = Perempuan Usia 1 = 19 Tahun 2 = 20 Tahun 3 = 21 Tahun Jurusan 1 = Keperawatan 2 = Kebidanan 3 = Farmasi	Skala Nominal
2	Kejenuhan belajar mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia	Perasaan lelah fisik dan psikologis selama pembelajaran daring yang dialami mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia	Kuesioner <i>Maslach Burout Inventory – Student Survey</i> (MBI-SS) yang terdiri dari 14 pertanyaan	Hasil skor 0-42= kejenuhan belajar rendah 43-84 = Kejenuhan belajar tinggi	Skala Ordinal
3	Tingkat stress mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia	Respon terhadap hal yang tidak menyenangkan selama pembelajaran daring yang dialami mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS) 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan	Hasil skor 0-13 = Stress Ringan 14-27= Stress Sedang 28-42 = Stress Berat	Skala Ordinal

F. Jenis Data

Data adalah catatan atas kumpulan fakta. Data dapat berupa suatu keadaan, gambar, suara, huruf, angka, matematika, bahasa ataupun simbol-simbol yang digunakan untuk menganalisis suatu lingkungan atau objek (Siyoto & Sodik, 2015). Jenis data yang digunakan pada penelitian ini dilakukan berdasarkan sumbernya yaitu data primer dan sekunder.

1. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer didapatkan langsung dari mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia melalui metode penyebaran kuesioner.
2. Data Sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder didapatkan dari buku, jurnal dan penelitian terdahulu yang berhubungan dengan kejenuhan belajar serta tingkat stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring. (Siyoto & Sodik, 2015)

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan dan pengumpulan karakteristik subjek penelitian yang berguna untuk memenuhi kriteria sesuai dengan rencana yang ditetapkan peneliti (Nursalam, 2015). Tahapan dari pengumpulan data antara lain :

1. Mengajukan masalah dan judul kepada dosen pembimbing.
2. Menyusun skripsi.
3. Mengurus surat perizinan dari ketua STIKes Medistra Indonesia.

4. Membagikan kuesioner menggunakan *google form* melalui aplikasi *whatsapp* kepada komting per kelas lalu dibagikan kepada mahasiswa di grup kelas.
5. Melakukan pengeditan data dan pengkodean data.
6. Melakukan skoring untuk dilanjutkan analisa data.
7. Melakukan analisis univariat dan bivariat.
8. Menyusun laporan sesuai dengan data yang telah dianalisis.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Bentuk instrumen penelitian sesuai dengan metode pengumpulan data terdapat empat jenis instrumen yaitu fisiologis, observasi, wawancara, dan kuesioner (Dharma, 2011). Pada penelitian ini jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang menggunakan pertanyaan terstruktur telah tervalidasi dan reliabel yang dapat membantu menjawab tujuan dari penelitian dengan jenis pertanyaan tertutup sehingga responden dapat memilih jawaban sesuai dan dianggap benar oleh responden (Sani K, 2018).

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar mahasiswa yang terdiri dari 15 pertanyaan dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) 42 untuk mengukur tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring yang terdiri dari 14 pertanyaan.

1. Instrumen Kejenuhan Belajar

Instrumen kejenuhan belajar yang digunakan pada penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) yang disusun oleh Schaufeli, dkk (2002) dan telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Arlinkasari & Rauf (2016) dengan jumlah item 15 pernyataan dan skala yang digunakan adalah skala likert dengan penilaian 0 = Tidak Pernah, 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Sangat Sering, 6 = Selalu. Instrumen ini mengukur tiga dimensi kejenuhan, yaitu kelelahan (E – exhaustion) (5 butir), sinisme (CY – cynicism) (5 butir), dan efikasi profesional (PE – Professional Efficacy) (6 butir). Instrumen ini terdiri dari 9 item favorable dan 6 item unfavorable (Arlinkasari & Rauf, 2016).

Tabel 3.2 Skoring Skala Kejenuhan Belajar

Pilihan Jawaban	Item Favorabel	Item Unfavorabel
0	0	6
1	1	5
2	2	4
3	3	3
4	4	2
5	5	1
6	6	0

Besar kecenderungan kejenuhan belajar ditetapkan oleh besar total skor MBI-SS. Semakin besar total skor maka semakin besar pula kecenderungan kejenuhan belajar. Sebaliknya semakin kecil total skor maka semakin kecil pula kecenderungan kejenuhan belajar. Total skor dihitung melalui penjumlahan skor tiap item. Setelah dilakukan uji validitas item yang dinyatakan valid terdapat 14 item.

Tabel 3.3 Blue-print Skala Kejenuhan Belajar

Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
	Favorabel	Unfavorabel	
<i>Exhaustion</i>	1,2,3,4,5	-	5
<i>Cynicism</i>	6,7,8,9	-	4
<i>Reduce of Professional Efficacy</i>	-	11,12,13,14,15	5
Jumlah			14

2. Instrumen Stress

Instrumen stress yang digunakan penulis adalah *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) 42 adalah alat ukur atau instrumen baku dipublikasikan pada *Psychology Foundation of Australia* dan telah diterjemahkan oleh Damanik (2006) yang digunakan untuk mengukur emosional negatif seseorang. DASS-42 memiliki jumlah item 42 pernyataan dimana 14 item mengukur tingkat depresi, 14 item mengukur tingkat kecemasan, dan 14 item mengukur tingkat stress. Penulis hanya menggunakan item pengukur tingkat stress yang terdiri dari pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan penilaian 0 = Tidak Pernah, 1 = Kadang-kadang, 2 = Sering, dan 3 = Selalu (Sunarni et al., 2017).

Tabel 3.4 Skoring Skala Tingkat Stress

Pilihan Jawaban	Item Favorabel	Item Unfavorabel
0	0	-
1	1	-
2	2	-
3	3	-

Instrumen DASS-42 mengukur tingkat stress dengan 14 pernyataan favorabel. Penilaian nilai stress diukur dengan skala 0-13 stress ringan, 14-27 stress sedang, dan 28-42 stress berat.

Tabel 3.5 *Blue-print* Skala Tingkat Stress

Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
	Favorabel	Unfavorabel	
Tingkat Stress	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13,14	-	14
Jumlah			14

I. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian harus bersifat akurat, konsisten dan stabil. Instrumen harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas sehingga instrumen yang digunakan tidak menghasilkan hasil yang bias, kurang sesuai dan keliru (Siyoto & Sodik, 2015).

1. Uji Validitas

Validitas merupakan pengujian instrumen untuk mengetahui ketepatan pengukuran atau instrument valid digunakan karena mengukur apa yang ingin diukur (Dharma, 2011). Penentuan validitas sebuah pernyataan dilakukan perbandingan antara r hitung dengan r tabel dimana bila r hitung lebih besar sama dengan r tabel maka dinyatakan valid sebaliknya jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka item dinyatakan tidak valid. Penghitungan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Uji validitas menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r = Koefisien korelasi item total

x = Skor tiap item

y = Skor total item

n = Jumlah responden

a. Instrumen Kejenuhan Belajar

Uji validitas pada instrumen kejenuhan belajar yang terdiri dari 15 pernyataan dilakukan pada 35 mahasiswa tingkat dua. Penentuan validitas sebuah pernyataan dilakukan perbandingan antara r hitung dengan r tabel dimana pada 35 responden dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 didapatkan r tabel 0,334. Pernyataan dikatakan valid jika r hitung lebih besar atau sama dengan ($\geq$) r tabel (0,334). Adapun uji validitas pada kuesioner kejenuhan belajar pada penelitian ini terdapat pada tabel 3.6.

Tabel 3.6 Uji Validitas Instrumen Kejenuhan Belajar

No. Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
1	0,411	0,334	Valid
2	0,391	0,334	Valid
3	0,683	0,334	Valid
4	0,651	0,334	Valid
5	0,489	0,334	Valid
6	0,744	0,334	Valid
7	0,770	0,334	Valid
8	0,619	0,334	Valid
9	0,676	0,334	Valid
10	0,200	0,334	Tidak Valid
11	0,353	0,334	Valid
12	0,419	0,334	Valid
13	0,532	0,334	Valid
14	0,476	0,334	Valid
15	0,635	0,334	Valid

Pada uji validitas didapatkan terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid yaitu item nomor 10 yang disebabkan karena hasil r hitung $0,200 < 0,334$. Berdasarkan uji validitas maka jumlah pernyataan

yang digunakan pada kuesioner kejenuhan belajar sebanyak 14 pernyataan.

b. Instrumen Tingkat Stress

Uji validitas pada instrumen tingkat stress yang terdiri dari 14 pernyataan berdasarkan kuesioner baku DASS-42 yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) yang telah dipublikasi secara umum. Instrumen DASS-42 telah diterjemahkan dan diuji oleh Damanik (2006) dan didapatkan bahwa item kuesioner valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan pengujian instrumen untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu pengukuran. Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26 dengan metode *Cronbach Alpha* untuk mengukur rata-rata konsistensi internal item pernyataan. (Dharma, 2011).

Berikut rumus uji *Cronbach Alpha* :

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan

r = Koefisien reliabilitas instrumen

k = Banyaknya item pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = Total varian item

σ_t^2 = Total varians

Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas atau *cronbach alpha* lebih besar atau sama dengan ($\geq$) 0,6 sebaliknya jika nilai *cronbach alpha* dibawah 0,6 maka kuesioner dikatakan tidak reliabel.

Pada instrument MBI-SS berdasarkan penghitungan SPSS 26 didapatkan nilai *cronbach alpha* pada variabel kejenuhan belajar adalah 0,840. Maka dapat dinyatakan bahwa instrument MBI-SS reliabel dan dapat digunakan.

Pada instrumen DASS-42 berdasarkan pengujian dari Damanik (2006) didapatkan hasil 0,9483 untuk keseluruhan item dan hasil 0,8806 pada skala stress. Maka dapat dikatakan bahwa instrumen DASS-42 dinyatakan reliabel.

J. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah cara untuk memproses data yang telah didapatkan dari instrumen sehingga mendapatkan data yang siap untuk diuji atau dianalisis selanjutnya. Analisis terdapat dua tahap pengolahan yaitu analisis pendahuluan dan analisis uji hipotesis. Proses pengolahan data melewati beberapa tahap yaitu : (Masturoh & Anggita, 2018)

1. *Editing* (Penyuntingan)

Penyuntingan dilakukan setelah data sudah terkumpul dengan melihat jumlah data, kesesuaian data dengan kriteria, dan kebenaran data.

2. Coding (Pemberian Kode)

Kode yang diberikan sesuai dengan skala pengukuran dari variabel yang bersangkutan. Pada kriteria diberikan kode-kode sebagai berikut :

Tabel 3.7 *Coding* Karakteristik Responden

Kode	Jenis Kelamin
1	Laki-laki
2	Perempuan
Kode	Usia
1	19 Tahun
2	20 Tahun
3	21 Tahun
Kode	Jurusan
1	Keperawatan
2	Kebidanan
3	Farmasi

Tabel 3.8 *Coding* Hasil Ukur

Kode	Kejenuhan Belajar
1	Rendah
2	Tinggi
Kode	Tingkat Stress
1	Ringan
2	Sedang
3	Berat

Tabel 3.9 *Coding* Kuesioner

Kode	Kejenuhan Belajar
0	Tidak Pernah
1	Hampir Tidak Pernah
2	Jarang
3	Kadang-Kadang
4	Sering
5	Sangat Sering
6	Selalu
Kode	Tingkat Stress
0	Tidak Pernah
1	Kadang-Kadang
2	Sering
3	Selalu

3. *Processing* (Pengolahan Data)

Processing dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Package for The Social Sciences*) versi 26.0 *for windows* dengan dua analisis yaitu univariat dengan deskripsi frekuensi dan bivariate dengan *chi square*.

4. *Cleaning* (Pengecekan Data)

Pengecekan data dilakukan dengan melihat adanya *missing data*, konsistensi data untuk melihat jumlah data kejenuhan dengan stress berjumlah sama, dan melihat jumlah *expected cells*.

K. Analisis Data

Analisis data adalah proses pendataan yang berguna untuk mengubah data menjadi informasi yang bermanfaat. Analisis data terdiri dari dua bentuk yaitu deskriptif dan analitik, analisis deskriptif menggunakan univariat sedangkan analisis analitik menggunakan metode univariat dan bivariat. (Sani K, 2018)

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan pada satu variabel untuk mengumpulkan data dari hasil pengukuran sehingga dapat menjadi suatu informasi. Metode yang digunakan yaitu dengan ukuran statistic (mean, median, modus), tabel, dan grafik. Adapun variabel yang akan dilakukan analisis univariat adalah variabel independen tingkat kejenuhan mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi

covid-19 dan variabel dependen tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan pada dua variable untuk mengetahui hubungan, pengaruh, atau perbedaan antar variabel. Analisis bivariat yang akan dilakukan adalah analisis hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di STIKes Medistra Indonesia dengan menggunakan metode korelasi yaitu *Chi square*. Proses analisa menggunakan aplikasi computer SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 26 berbasis komputer *windows*. (Sujarweni, 2014)

L. Etika Penelitian

Etika merupakan nilai-nilai yang dianut manusia untuk memberikan arahan terhadap sikap dan perilaku yang tepat dalam menjalani hidup. Etika penelitian merupakan pedoman atau aturan yang mengatur perilaku peneliti dalam aktivitas penelitian agar sesuai dengan standar yang ada.

Prinsip etika penelitian yang dijelaskan dalam dibagi berdasarkan empat dasar yaitu :

1. Menghormati dan menghargai (*respect for person*)

Penelitian dilakukan dengan sangat memperhatikan hak-hak mahasiswa terhadap kebebasan menentukan pilihan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Mahasiswa juga mendapatkan hak informasi tentang pelaksanaan penelitian terkait manfaat, prosedur, dan kerahasiaan

informasi. Prinsip ini diterapkan menggunakan formulir persetujuan atau *inform consent* untuk berpartisipasi dalam penelitian kepada mahasiswa di *google form* sebelum melanjutkan ke bagian kuesioner penelitian sehingga ketika mahasiswa tidak menyetujui data akan langsung terkirim tanpa harus mengisi kuesioner.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek (*respect for privacy and confidentiality*)

Peneliti menghormati privasi subjek terkait informasi yang telah diberikan agar tetap rahasia dan tidak tersebar dengan mengubah nama mahasiswa yang berpartisipasi menggunakan inisial ataupun kode. Informasi hanya akan diberikan kepada kelompok tertentu saja yang akan disajikan oleh peneliti.

3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keadilan peneliti terapkan dengan memperlakukan setiap mahasiswa dengan perilaku yang sama dan tidak membedakan, setiap mahasiswa mendapatkan perilaku yang sama baik sebelum dan sesudah penelitian. Prinsip inklusivitas atau keterbukaan diterapkan dengan melakukan penelitian secara jujur, tepat, adil, dan professional.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Medistra Indonesia merupakan perguruan tinggi kesehatan yang berdiri pada tanggal 04 April 2002 di bawah naungan yayasan Medistra Indonesia dengan dua Program Studi yaitu S1 Ilmu Keperawatan dan D3 Kebidanan. Pada tanggal 25 Maret 2010 STIKes Medistra Indonesia menyelenggarakan Program Studi Profesi Ners. Pada tahun 2019 STIKes Medistra Indonesia kembali mengembangkan diri dengan penambahan program studi yaitu S1 Kebidanan, Profesi Bidan, dan S1 Farmasi.

STIKes Medistra Indonesia telah mendapatkan akreditasi “B” sebagai institusi pendidikan melalui akreditasi BAN PT nomor 226/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2018. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Profesi Ners, serta D3 Kebidanan juga telah mendapatkan nilai akreditasi “B” dari LAMPT-Kes.

STIKes Medistra Indonesia pertama kali bertempat di Jalan Dr. Sahardjo, Jakarta kemudian berpindah pada tahun 2005 di Jalan Cut Mutia Raya, Bekasi dengan perkembangan bangunan serta fasilitas yang lebih lengkap. STIKes Medistra Indonesia juga dilengkapi dengan fasilitas asrama pendidikan untuk mahasiswa/i yang sedang menempuh pendidikan.

Adapun batas-batas wilayah sekolah tinggi ilmu kesehatan medistra Indonesia sebagai berikut :

- Sebelah Utara : SPBU Pertamina 34 – 17124 Rawalumbu
- Sebelah Selatan : Jalan Kavling Rosella
- Sebelah Timur : Hotel 88 Bekasi
- Sebelah Barat : Hotel Merapi Merbabu Bekasi

STIKes Medistra Indonesia memiliki visi misi dalam pelaksanaanya yaitu :

1. Visi

Menjadi Perguruan Tinggi di bidang kesehatan yang memiliki keunggulan kompetitif, berciri Humanistik, dan terkemuka di tingkat regional pada tahun 2036.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan yang bermutu, menghasilkan alumni yang profesional dan berkarakter humanistik dengan orientasi regional.
- b. Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian pada masyarakat yang berorientasi pada karya inovasi yang dapat bermanfaat kepada masyarakat.
- c. Menyelenggarakan dan meningkatkan kerjasama nasional dan regional dalam kegiatan tridarma.

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Mahasiswa

Tabel 4.1
Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan
Jurusan Mahasiswa Tingkat Dua di STIKes Medistra Indonesia
Tahun 2021
(n=88)

No	Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	15,9%
		Perempuan	74	84,1%
2	Usia	19 Tahun	28	31,8%
		20 Tahun	50	56,8%
		21 Tahun	10	11,4%
3.	Jurusan	Keperawatan	54	61,4%
		Kebidanan	18	20,5%
		Farmasi	16	18,2%

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS oleh Annisa Nurhidayat, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.1 responden mahasiswa tingkat dua STIKes Medistra Indonesia didapatkan data jenis kelamin laki-laki berjumlah 14 mahasiswa (15,9%) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 74 mahasiswa (84,1%). Usia mahasiswa tingkat dua 19 tahun yaitu 28 mahasiswa (31,8%), usia 20 tahun sebanyak 50 mahasiswa (56,8%), dan usia 21 tahun sebanyak 10 mahasiswa (11,4%). Mahasiswa dengan jurusan keperawatan berjumlah 54 mahasiswa (61,4%), kebidanan dengan jumlah 18 mahasiswa (20,5%), dan farmasi dengan jumlah 16 mahasiswa (18,2%).

2. Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Tabel 4.2
Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tingkat Dua di STIKes Medistra
Indonesia Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kejenuhan Belajar Rendah	62	70,5%
2	Kejenuhan Belajar Tinggi	26	29,5%
Total		88	100%

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS oleh Annisa Nurhidayat, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 kejenuhan belajar mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia didapatkan dengan kejenuhan belajar rendah dialami mahasiswa selama pembelajaran daring sebanyak 62 mahasiswa (70,5%) dan mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar tinggi sebanyak 26 mahasiswa (29,5%).

3. Tingkat Stress Mahasiswa

Tabel 4.3
Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Dua di STIKes Medistra Indonesia
Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Stress Ringan	27	30,7%
2	Stress Sedang	44	50%
3	Stress Berat	17	19,3%
Total		88	100%

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS oleh Annisa Nurhidayat, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 analisis univariat distribusi tingkat stress mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia didapatkan data mahasiswa yang mengalami stress ringan selama pembelajaran daring sebanyak 27 mahasiswa (30,7%), mahasiswa dengan stress sedang

sebanyak 44 mahasiswa (50%), dan yang mengalami stress berat sebanyak 17 mahasiswa (19,3%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 4.4
Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring di STIKes Medistra Indonesia

	Stress Ringan		Stress Sedang		Stress Berat		Total		P Value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kejenuhan Belajar Rendah	26	29,5%	29	33%	7	8%	62	70,5%	0,000
Kejenuhan Belajar Tinggi	1	1,2%	15	17%	10	11,3%	26	29,5%	
Total	27	30,7%	44	50%	17	19,3%	88	100%	

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS oleh Annisa Nurhidayat, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil mahasiswa tingkat dua dengan kejenuhan belajar rendah dengan tingkat stress ringan 26 mahasiswa (29,5%), stress sedang 29 mahasiswa (33%) dan stress berat sebanyak 7 mahasiswa (8%). Sementara mahasiswa dengan kejenuhan belajar tinggi dengan hasil tingkat stress ringan sebanyak 1 mahasiswa (1,2%), stress sedang 15 mahasiswa (17%), dan stress berat sebanyak 10 mahasiswa (11,3%).

Hasil analisis bivariat dengan *chi square* menunjukkan hasil *p value* sebesar 0,000 maka nilai $p\ value \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemic covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

D. Pembahasan

1. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua di STIKes Medistra Indonesia

Berdasarkan hasil mayoritas mahasiswa tingkat dua berada pada usia 20 tahun dengan usia termuda yaitu 19 tahun dan tertua usai 21 tahun. Dapat disimpulkan rentang usia mahasiswa tingkat dua adalah 19-21 tahun dimana mahasiswa tingkat dua termasuk dalam usia remaja akhir. Jenis kelamin mahasiswa tingkat dua sebagian besar adalah perempuan yang berjumlah 74 mahasiswa dan laki-laki berjumlah 14 mahasiswa. Serta mayoritas mahasiswa tingkat dua mengambil jurusan keperawatan.

Hurlock (2003) dalam (Rahmawati et al., 2019) menyatakan bahwa remaja akhir pada usianya sudah dapat menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin bertambah usia individu dapat beradaptasi dengan situasi dan memiliki toleransi baik terhadap stressor. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara usia mahasiswa dengan tingkat stress akademik dengan bertambahnya usia mahasiswa maka kecenderungan akan terjadinya stress akademik semakin rendah.

Anggola & Ongori (2009) dalam (Suwartika et al., 2014) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengatasi stress. Dimana perempuan lebih menerapkan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sedangkan laki-laki lebih

menerapkan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego. Namun baik penelitian yang dilakukan oleh Suwartika, dkk (2014) dan Sunarni, dkk (2017) keduanya menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stress pada mahasiswa.

2. Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tingkat Dua di STIKes Medistra Indonesia

Kejenuhan belajar adalah keadaan ketika individu merasa lelah dan bosan pada kegiatan pembelajaran yang menimbulkan perilaku malas, tidak bersemangat, cepat lelah, dan emosional. Apabila mahasiswa mengalami kejenuhan belajar penerimaan dan pemahaman materi yang diberikan tidak akan optimal sehingga dapat mempengaruhi hasil akhir pembelajaran mahasiswa (Fatmawati, 2018).

Hasil penelitian yang didapatkan dari 88 responden mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia selama pembelajaran daring mengalami kejenuhan belajar dengan kategori rendah 62 mahasiswa (70,5%) dan mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar tinggi sebanyak 26 mahasiswa (29,5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 mahasiswa masih banyak dapat menghadapi perkuliahan sehingga tidak mengalami kejenuhan yang berlebih, tetapi terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar tinggi yang mungkin disebabkan oleh aspek durasi, lingkungan, dan beban tugas yang diberikan.

Pawicara & Conilie (2020) dalam penelitiannya menunjukan beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar yaitu metode pembelajaran terkait media dan materi yang disajikan terlalu monoton, penugasan yang berlebihan serta pemberian materi tanpa penjelasan membuat mahasiswa sulit untuk memahami materi sehingga timbul rasa bosan, malas, lelah serta stress selama pembelajaran daring.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiana, dkk (2021) yang menyatakan bahwa faktor kejenuhan pada mahasiswa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu terkait dengan kemandirian dalam manajemen waktu, kendala dalam kepemilikan alat elektronik dan jaringan internet yang tidak stabil. Serta dalam faktor eksternal berupa lingkungan belajar dimana terdapat keminiman dalam diskusi antar mahasiswa serta keadaan rumah yang jarang kondusif sehingga dapat mengalihkan fokus mahasiswa selama pembelajaran.

3. Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Dua di STIKes Medistra Indonesia

Stress adalah interaksi atau respon individu terhadap stimulus atau pemicu yang disebabkan dari dalam maupun luar individu yang dapat membahayakan dan mengancam individu (Nurmala et al., 2020). Respon yang diberikan dapat berupa fisik, perilaku, emosi, dan pikiran dengan tingkatan ringan, sedang dan berat. Apabila mahasiswa mengalami stress tanpa strategi koping yang baik akan mempengaruhi emosional, kognitif, fisiologis serta perilaku mahasiswa selama pembelajaran

Hasil analisis univariat distribusi tingkat stress mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia didapatkan data mahasiswa yang mengalami stress ringan selama pembelajaran daring sebanyak 27 mahasiswa (30,7%), mahasiswa dengan stress sedang sebanyak 44 mahasiswa (50%), dan yang mengalami stress berat sebanyak 17 mahasiswa (19,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia mengalami stress sedang selama pembelajaran daring pada masa pandemi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmala, dkk (2021) yang menyatakan dari 112 mahasiswa terdapat 108 responden yang mengalami stress sedang (96,4%), 4 responden yang mengalami stress rendah (3,6%), dan 0 responden yang mengalami stress tinggi (0%). Dapat dinyatakan mayoritas mahasiswa mengalami stress sedang selama pembelajaran daring yang mungkin disebabkan karena responden mengalami perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta kekhawatiran dalam persiapan kebutuhan selama perkuliahan seperti kuota yang banyak dan sinyal yang bagus.

Tingkat stress yang ditimbulkan dapat berbeda-beda antara mahasiswa sesuai dengan strategi koping yang diterapkan mahasiswa. Sesuai dengan pernyataan dari Rasmun (2004) dalam (Hasanah et al., 2020) yang mengatakan bahwa kemampuan adaptasi dan strategi koping berperan dalam individu merespon stress, ketika mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan baik maka stress juga tidak akan teratasi. Strategi

koping yang dapat digunakan selama pembelajaran daring pada masa pandemic covid-19 adalah melakukan kegiatan lain atau bersantai.

4. Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemic Covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

Berdasarkan analisis didapatkan hasil mahasiswa tingkat dua dengan kejenuhan belajar rendah dengan tingkat stress ringan 26 mahasiswa (29,5%), stress sedang 29 mahasiswa (33%) dan stress berat sebanyak 7 mahasiswa (8%). Sementara mahasiswa dengan kejenuhan belajar tinggi dengan tingkat stress ringan sebanyak 1 mahasiswa (1,2%), stress sedang 15 mahasiswa (17%), dan stress berat sebanyak 10 mahasiswa (11,3%).

Hal ini dinyatakan bahwa kejenuhan belajar mahasiswa tingkat dua masih pada kategori rendah yaitu 70,5% sehingga dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran daring yang dilakukan sudah lebih bervariasi atau mahasiswa sudah dapat mengatasi faktor kejenuhan. Namun baik dari kategori rendah maupun tinggi mahasiswa tingkat dua mayoritas berada pada tingkat stress sedang dimana masing – masing di angka 33% dan 17%, hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa belum memiliki strategi koping yang baik dalam mengatasi stress.

Hasil penelitian ini dinyatakan bahwa terdapat hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatmawati (2018) hasil penelitian yang didapatkan dengan uji korelasi diperoleh nilai $P = 0,000$ dan $R \text{ Hitung} = 0,476$ yang

menunjukkan terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan stress akademik pada siswa-siswa *full fay school* di SMPN 2 Samarinda. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Irene (2011) dengan nilai koefisien korelasi 0,326 dengan $p < 0,05$ yang menyatakan adanya hubungan antara stress dengan kejenuhan belajar siswa akselerasi di SMP Domenico Savio Semarang.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar dengan tingkat stress memiliki hubungan sebab akibat dilihat dari kejenuhan belajar yang menyebabkan stress pada mahasiswa dan salah satu faktor stress pada mahasiswa adalah karena kejenuhan belajar hal ini sesuai dengan survey yang dilakukan oleh pemimpin IPNU menyatakan dampak dari covid-19 dalam pembelajaran daring adalah mayoritas pelajar dan mahasiswa menyatakan jenuh dan bosan dengan sistem pembelajaran yang dilakukan sehingga hal ini dapat menjadi stressor bagi mahasiswa (Nurmala et al., 2020). Pawicara & Conilie (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa gejala-gejala yang dirasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring berupa kehilangan minat belajar, malas, bosan akibat sistem dan metode pembelajaran yang monoton, timbul rasa bosan, serta stress akibat beban tugas yang berlebih serta tekanan *deadline*.

Pada penelitian yang dilakukan Nurmala, dkk (2020) menyatakan bahwa permasalahan selama pembelajaran daring yang menjadi sumber stress pada responden disebabkan oleh perubahan proses pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta kebutuhan atas kuota yang banyak

dan sinyal atau jaringan yang kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian Herdiana, dkk (2021) menyatakan bahwa yang menjadi salah satu permasalahan selama pembelajaran daring adalah keterbatasan alat elektronik dan jaringan internet yang tidak stabil, jaringan yang sering tidak stabil menyebabkan video yang diterima selama perkuliahan menjadi terputus-putus sehingga proses belajar menjadi tidak optimal dan timbul kebosanan karena harus mencari lokasi atau tempat dengan jaringan yang stabil. Hal ini dapat dilihat jika mayoritas permasalahan selama pembelajaran daring adalah keterbatasan jaringan internet yang lemah, permasalahan ini belum dapat teratasi khususnya kepada mahasiswa yang bertempat tinggal jauh dari kota.

Kejenuhan belajar juga tidak hanya dipengaruhi oleh jaringan internet yang tidak memadai tapi juga dikarenakan metode pembelajaran yang dilakukan, pernyataan ini sejalan dengan penelitian Agustina, et al (2019) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan pada siswa disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan guru, kurangnya waktu istirahat, serta metode yang tidak bervariasi dalam pengajaran.

Hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir kejenuhan belajar adalah dengan mengatasi faktor-faktor dari kejenuhan belajar salah satunya yaitu metode pembelajaran daring yang diterapkan. Sesuai dengan penelitian Herdiana (2021) yang menyatakan strategi pembelajaran dalam menanggulangi kejenuhan mahasiswa selama pembelajaran daring adalah

dengan metode pembelajaran yang lebih fleksibel seperti *platform* media pembelajaran dan waktu pembelajaran, lalu pengayaan materi dengan mangakomodasi isu-isu kontekstual seperti trend dan isu dalam dunia kesehatan sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan meningkatkan motivasi mahasiswa dalam belajar mandiri, serta perluasan media pembelajaran dengan media sosial seperti *facebook* atau *twitter* yang menyediakan *trending topic* yang dapat dijadikan bahan diskusi selama penyampaian materi sehingga pembelajaran menjadi tidak monoton.

Menurut analisa penulis bahwa stress mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh kejenuhan belajar karena stressor tidak hanya datang dari kejenuhan selama pembelajaran tetapi dapat dari faktor lainnya seperti dari diri mahasiswa seperti penyakit maupun dari lingkungan mahasiswa seperti keadaan rumah dan konflik keluarga. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ambarwati, dkk (2017) yang menyatakan faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa karena faktor internal terkait kurangnya kemampuan dalam memahami dan menyikapi sebuah masalah serta faktor eksternal yang dipengaruhi oleh pemasalahan di masyarakat, keluarga atau hubungan dengan orang lain, stress juga dapat disebabkan karena beban kuliah yang tinggi dengan kesulitan materi.

Mahasiswa juga memiliki strategi koping berbeda-beda sehingga dalam mengatasi stress dengan jumlah beban yang sama mahasiswa akan memiliki tingkat stress yang berbeda. Hal ini terlihat dari hasil penelitian

yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kejenuhan belajar rendah tetap memiliki tingkat stress berat dan mahasiswa dengan kejenuhan belajar tinggi memiliki tingkat stress ringan. Sesuai dengan pernyataan Santrock (2003) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat stress adalah strategi koping yang digunakan, faktor lingkungan, dan faktor kognitif. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Suwartika, dkk (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa membutuhkan adaptasi selama pembelajaran agar dapat mengembangkan mekanisme koping yang adaptif dan gaya perilaku yang akan digunakan, tantangan yang terdapat dalam mengembangkan koping yang adaptif adalah mahasiswa dapat menjadi murung dan stress.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bukan tanpa kekurangan didalamnya, terdapat keterbatasan di dalam penelitian ini yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Keterbatasan serta kelemahan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengumpulan data hanya menggunakan metode kuesioner dengan *google form* melalui fitur *whatsapp* sehingga peneliti tidak dapat memberikan arahan secara langsung kepada responden yang mengakibatkan terdapat jawaban bias dan tidak selaras dengan keadaan responden.
2. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa tingkat dua sehingga hasil penelitian tidak dapat mewakili keseluruhan mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan bahwa penelitian tentang “Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di STIKes Medistra Indonesia” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ksarakteristik mahasiswa tingkat dua di STIKes Medistra Indonesia memiliki mayoritas berjenis kelamin perempuan, usia 20 tahun, dan pada jurusan keperawatan.
2. Kejenuhan belajar mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemic covid-19 di STIKes Medistra Indonesia memiliki kejenuhan belajar di kategori rendah.
3. Tingkat stress mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemic covid-19 di STIKes Medistra Indonesia memiliki tingkat stress sedang.
4. Terdapat hubungan kejenuhan belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat dua selama pembelajaran daring pada masa pandemic covid-19 di STIKes Medistra Indonesia.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai sumber literature ilmu keperawatan jiwa dan dapat

menerapkan ilmu dengan baik agar dapat meminimalisir kejenuhan dan terhindar dari stress selama pembelajaran daring.

2. Bagi Institusi

Diharapkan kepada institusi untuk menjadikan hasil penelitian referensi pembelajaran dan kajian pustaka khususnya terkait kejenuhan belajar dengan tingkat stress selama pembelajaran daring pada mahasiswa. Institusi dapat mempertimbangkan metode selama pembelajaran daring yang lebih efektif dan melakukan kegiatan pelatihan manajemen stress dengan mahasiswa.

3. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian sebagai tambahan wawasan serta dapat menerapkannya baik ke diri sendiri atau orang lain seperti dalam meminimalisir kejenuhan dan stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan memberikan kontribusi pada penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik dengan menambahkan variabel seperti metode pembelajaran daring, melakukan pengumpulan data lebih dalam, dan melakukan penelitian secara langsung agar menghindari hasil yang bias dan tidak selaras.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru Bk Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 92–102.
- Amadea, K., Ayuningtyas, & Dinda, M. (2020). Perbandingan Efektivitas Pembelajaran Sinkronus Dan Asinkronus Pada Materi Program Linear. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 111–120.
- Ambarwati, N. A. (2016). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 9–16.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti1, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Anggrawan, A. (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka Dan Pembelajaran Daring Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Manajemen, Teknik Informatika & Rekayasa Komputer*, 18(2), 339–346.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- Arishanti, N., & Juniarly, A. (2019). Hardiness, Penyesuaian Diri Dan Stres Pada Siswa Taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2), 163–174.
- Arlinkasari, F., & Rauf, N. W. (2016). *Alat Ukur Academic Burnout*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Batubara, H. H. (2018). *Pembelajaran Berbasis Web Dengan Moodle Versi 3.4* (1st ed.). Deepublish.
- Belawati, T. (2020). *Pembelajaran Online* (2nd ed.). Universitas Terbuka.

- Bildhonny, A. F. (2017). Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Universitas Negeri Malang*, 260–266.
- Dayanti, I. (2019). *Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental* (1st ed.). Unit Pelaksana Teknis Universitas Diponegoro Press Semarang.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14–27.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Trans Info Media.
- Elyas, A. H. (2018). Penggunaan Model Pembelajaran E-Learning Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Warta*, 56, 1–11.
- Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4), 462–467.
- Fitriani, N. I. (2020). Tinjauan Pustaka Covid-19: Virologi, Patogenesis, Dan Manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(3), 194–201.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan*, 17(1), 66–79.
- Harlan, J., & Johan, R. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Gunadarma.

- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna. (2021). Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 293–307.
- Heryana, A. (2019). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat* (2nd ed.). e-book tidak dipublikasikan.
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The Factorial Validity Of The Maslach Burnout Inventory–Student Survey In China. *Psychological Reports*, 105, 394–408.
- Huzaimah, P. Z., & Amelia, R. (2021). Hambatan yang Dialami Siswa Dalam Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 533–541.
- Iqramah, N., Nurhasanah, & Nurbaity. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(4), 75–83.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Kurniawan, F. A. (2018). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Stres Menghadapi Masa Pensiun*. Universitas 17 Agustus 1945.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *BehaP. Res. Ther*, 33(3), 335–343.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Maharani, D. M. (2019). *Hubungan Antara Self-esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018-2019*. Universitas Negeri Semarang.
- Marentika, V. (2021). *Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Pada Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*, 14(2), 57–78.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75–83.
- Nafrin, I. A., & Hudaidah. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462.
- Ningsih, L. K. (2020). Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa Smta Di Kedungwungu Indramayu. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 13–23.

- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
- Pradana, A. A., Casman, & Nur'aini. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan Di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 61–67.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding Sanintek Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram*, 3, 282–292.
- Rahmanto, M. A., & Bunyamin. (2020). Efektivitas Media Pembelajaran Daring Melalui Google Classroom. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 119–135.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33.
- Rasyida, H. (2020). Efektivitas Kuliah Daring Di Tengah Pandemi. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–8.

- Rizky, E., Zulharman, & Risma, D. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 1(2), 1–8.
- Rustaman, A. H. (2020). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Daring, Video Conference Dan Sosial Media Pada Mata Kuliah Komputer Grafis 1 Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 557–562.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214–224.
- Sani K, F. (2018). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental* (1st ed.). Deepublish.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students A Cross-National Study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Gava Media.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Saintek*, 1(1), 44–60.
- Susilowati, R. N. (2019). Hubungan Stress Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5), 391–401.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189.

- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 4(2), 105–118.
- UUD. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- WHO. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. World Health Organization.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi

FM-UPM/A.003



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Annisa Nurhidayat

NPM : 17.156.01.11.093

Judul yang Diusulkan :

1. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di STIKes Medistra Indonesia
2. Hubungan Tingkat Kecemasan Remaja dengan Dukungan Orang Tua Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh di Kelurahan Teluk Pucung
3. Hubungan Konsep Diri Akademik Mahasiswa dengan Perilaku Menyontek Selama Pembelajaran Daring di STIKes Medistra Indonesia

Bekasi, 20 Mei 2021

Mahasiswa

Annisa Nurhidayat

NPM. 17.156.01.11.093

Mengetahui,
Kordinator Skripsi

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

Rotua Suriyany S. M.Kes
NIDN. 0315018401

Ns. Riris Ocktryna Silitonga. M.Kep., Sp. Kep I
NIDN. 0326107203

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia

Lisna Agustina. S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN. 0404088405

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Keperawatan (S1)
2. Kordinator Skripsi
3. Pembimbing Skripsi
4. Mahasiswa

FORMULIR MUTU JARINGAN PENJAMINAN MUTU- STIKES MEDISTRA INDONESIA

TA. 2020 - 2021

Lampiran 2. Formulir Permohonan Sidang Proposal Skripsi

FM-UPM/A.003



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

FORMULIR PERMOHONAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI
SEMESTER VIII PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020-2021

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Nurhidayat

NPM : 17.156.01.11.093

Judul : Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Proses Pembelajaran Daring Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2021

Dengan ini mengajukan permohonan sidang proposal Skripsi kepada koordinator Skripsi.

Atas perhatian ibu saya ucapkan terima kasih.

Pemohon,

(Annisa Nurhidayat)

NPM: 17.156.01.11.093

Dengan ini menyatakan bahwa nama mahasiswa tersebut layak untuk melaksanakan sidang yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 8 Juli 2021

NO	Penguji	Nama Penguji	TTD/Paraf
1	I	Ernauli Meliyana, S.Kep., Ns., M.Kep	
2	II	Ns. Riris Ocktryna, MKep, Sp KepJ	

Bekasi, 8 Juli 2021

Mengetahui,

Kepala Program Ilmu Keperawatan
(S1) dan Pendidikan Profesi Ners

Koordinator Skripsi

Rotua Suriyany S, M.Kes

NIDN. 0315018401

Lisna Agustina, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0404088405

Lampiran 3. Lampiran Kegiatan Bimbingan Skripsi

KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI

Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf Pembimbing	Catatan Pembimbing
Senin, 10 Mei 2021	Bimbingan dan Arahan Pelaksanaan Skripsi		Judul skripsi membahas keperawatan jiwa dan sesuai dengan situasi saat ini
Jumat, 14 Mei 2021	Pengajuan Judul Skripsi		Revisi Judul Skripsi • Konsep diri seperti apa, instrumen yang dipakai, bagaimana kerangka konsepnya, variabel, dan responden yang dituju. • Bagaimana penelitian sebelumnya, remaja di usia berapa, bagaimana kerangka konsepnya, dan bagaimana variabelnya • Tingkat stress seperti apa, instrumen yang dipakai, data yang telah ada, bagaimana kerangka konsepnya, dan bagaimana variabelnya
Selasa, 18 Mei 2021	Revisi Judul Skripsi		Revisi Judul Skripsi • Pergantian judul pertama, kedua, dan ketiga • Kaitkan dengan fenomena saat ini
Sabtu, 22 Mei 2021	Acc Judul Skripsi		• Instrumen yang dipakai apa • Acc judul dan kirim ke koordinator
Minggu, 6 Juni 2021	Pengajuan BAB I		Revisi BAB I • Pada mahasiswa tingkat berapa • Mengubah menjadi bahasa sendiri • Melengkapi sumber • Perbaiki tata bahasa dan kalimat
Kamis, 10 Juni 2021	Revisi BAB I & Pengajuan BAB II		Revisi BAB I & BAB II • Mengubah menjadi bahasa sendiri • Perbaiki cara pengutipan • Melengkapi sumber dan perbaharuan sumber • Perbaiki kerangka teori dan kerangka konsep

Sabtu, 12 Juni 2021	Revisi BAB I & BAB II		Revisi BAB I & II • Memperbaiki bahasa judul skripsi • Melengkapi sumber • Perbaiki tata bahasa • Perbaiki batasan masalah • Perbaiki manfaat penelitian • Perhatikan alur pembahasan
Kamis, 24 Juni 2021	Revisi BAB I & BAB II		Revisi Bab I & II • Perbaiki tata bahasa dan kalimat • Lengkapi sumber • Perjelas faktor dari variabel • Perbaiki rumusan masalah • Penggunaan bahasa sendiri • Tambahkan hasil penelitian sebelumnya • Perbaiki kerangka teori dan kerangka konsep
Rabu, 30 Juni 2021	Pengajuan BAB III		Revisi Bab III • Perjelas responden penelitian • Perbaiki rumus sampel • Perbaikan metode pengumpulan data
Jumat, 2 Juli 2021	Revisi BAB III		ACC Sidang Proposal
Minggu, 22 Agustus 2021	Konsul BAB IV & V		Revisi Bab IV & V • Perbaiki keterbatasan • Perbaiki simpulan dan saran
Rabu, 25 Agustus 2021	Revisi BAB III, IV, & V		Revisi Bab III, IV, & V • Perbaiki etika • Perbaiki saran
Jumat, 27 Agustus 2021	Revisi BAB III, IV, & V		Revisi Bab III, IV, & V • Perbaiki etika & pengolahan data • Perbaiki saran
Senin, 30 Agustus 2021	Revisi BAB III, IV, & V		ACC Sidang Hasil

**Mengatahui,
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Profesi Ners**

**Lisna Agustina, S.Kep,Ns.,M.Kep
NIDN. 0404088405**

Lampiran 4. Formulir Kuesioner Penelitian

FORM KUESIONER PENELITIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Hormat,

Saya Annisa Nurhidayat mahasiswa semester 8 Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Medistra Indonesia yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan. Perkenalkan saya meminta ketersediaan Saudara/i sekalian untuk berpartisipasi dalam mengisi dan menjawab seluruh pernyataan yang ada dalam kuesioner ini.

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2021. Untuk itu diharapkan Saudara/i memberikan jawaban dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya demi membantu kelangsungan penelitian.

Semua data dan informasi yang saya terima hanya untuk kepentingan penelitian sehingga akan dijaga kerahasiaannya. Atas waktu dan ketersediaanya saya ucapkan terima kasih. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Peneliti

Annisa Nurhidayat

Inform Consent

Lembar ketersediaan terlibat dalam pengisian kuesioner.

Saya telah menyetujui keterlibatan saya dengan sadar bahwa :

1. Saya telah membaca dan memahami lembar informasi penjelasan penelitian dan lembar pernyataan ini
2. Saya mengerti bahwa keterlibatan saya dalam penelitian ini tidak ada paksaan dari pihak manapun dan bersifat sukarela
3. Saya mengerti dan memahami bahwa pengisian kuesioner ini tidak berdampak buruk bagi saya
4. Saya memahami bahwa segala bentuk informasi yang saya berikan kepada peneliti akan dirahasiakan.

Apakah Anda bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini?

- a. Ya
- b. Tidak

Data Identitas

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
4. Jurusan :

A. Kuesioner Kejenuhan Belajar

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan teliti dan serius
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda
3. Tidak terdapat jawaban yang benar ataupun salah karena jawaban mencerminkan keadaan diri anda masing-masing

Keterangan pilihan jawaban :

0 = Tidak Pernah

1 = Hampir Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering

6 = Selalu

No	Pernyataan	TP	HTP	J	KK	S	SS	SL
		0	1	2	3	4	5	6
1.	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan daring yang saya jalani							
2.	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan daring							
3.	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalani hari untuk perkuliahan daring							
4.	Belajar atau masuk kelas benar-benar sebuah tekanan bagi saya							
5.	Saya merasa sangat jenuh akibat perkuliahan daring yang saya jalani							
6.	Saya menjadi kurang tertarik dengan perkuliahan saya sejak terdaftar menjadi mahasiswa							
7.	Saya menjadi kurang antusias dengan perkuliahan saya							
8.	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani							

9.	Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani							
10.	Saya percaya bahwa saya adalah mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas							
11.	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik							
12.	Saya merasa bersemangat ketika saya dapat meraih tujuan perkuliahan saya							
13.	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani							
14.	Saya merasa yakin mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif selama perkuliahan							

B. Kuesioner Tingkat Stress

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan teliti dan serius
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda
3. Tidak terdapat jawaban yang benar ataupun salah karena jawaban mencerminkan keadaan diri anda masing-masing

Keterangan pilihan jawaban :

0 = Tidak Pernah

1 = Kadang-kadang

2 = Sering

3 = Selalu

No	Pernyataan	TP	KK	S	SL
		0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya sedang merasa gelisah.				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS MBI-SS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B01	30.40	116.953	.319	.839
B02	30.29	117.328	.309	.839
B03	31.14	103.597	.619	.819
B04	31.94	106.526	.580	.823
B05	30.31	114.575	.423	.833
B06	32.51	103.845	.695	.815
B07	31.80	101.518	.707	.813
B08	31.74	104.903	.526	.827
B09	32.46	102.197	.582	.822
B11	32.03	120.087	.224	.843
B12	32.26	116.491	.292	.841
B13	33.03	115.911	.461	.832
B14	32.54	116.550	.350	.837
B15	32.51	112.963	.538	.827

Lampiran 6 Surat Permohonan Penelitian



**YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)

PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)

PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 82431374

Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 28 Juli 2021

Nomor : 319/STIKes MI/Kep/A/VII/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth
Ketua STIKes Medistra Indonesia
Di
Tempat

Sehubungan dengan adanya kegiatan Tugas Akhir Skripsi yang merupakan syarat kelulusan dari Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami informasikan :

Nama Mahasiswa : Annisa Nurhidayat
NPM : 17.156.01.11.093
Judul : Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia

akan melakukan penelitian di STIKes Medistra Indonesia. Oleh karena itu kami mohon kepada Ibu pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami tersebut diatas. Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Ka. Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) & Pend. Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia



Lisna Agustina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0404088405

Tembusan :
1. WK 1 Bid. Akademik
2. Pertinggal

Lampiran 7 Surat Perizinan Penelitian



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 82431374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 09 Agustus 2021

Nomor : 598/STIKes MI/A/VIII/2021
Lampiran : -
Perihal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Program Studi Keperawatan (S1) & Pendidikan Profesi Ners
Di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan adanya surat No. 319/STIKes MI/Kep/A/VII/2021 perihal permohonan penelitian
atas nama:

Nama Mahasiswa (Peneliti I): Annisa Nurhidayat
NPM : 17.156.01.11.093
Peneliti II : Ns. Riris Ocktryna, M.Kep.,SpKepJ
NIDN : 0326107203
Judul : *Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2021*

Dengan ini kami memberitahukan bahwa STIKes Medistra Indonesia memberikan izin penelitian pada mahasiswa tersebut diatas. Demikianlah surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPPM



Rotua Suriany Simamora, SKM., M.Kes
NIDN: 0315018401

Tembusan :
1. Ketua STIKes Medistra Indonesia
2. Peringgal

Lampiran 8 Hasil Pengumpulan Data

Hasil Pengumpulan Data Kejenuhan Belajar

NAM A	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B 6	B 7	B 8	B 9	B1 0	B1 1	B1 2	B1 3	B1 4	BTO T
R1	2	3	3	2	3	1	2	2	1	4	4	3	3	3	36
R2	2	4	3	2	3	1	1	0	0	4	0	0	1	1	22
R3	4	3	3	2	4	1	1	1	1	3	0	0	2	1	26
R4	3	3	0	0	3	0	0	2	3	1	3	0	1	1	20
R5	2	3	1	1	3	0	0	3	0	2	1	0	2	0	18
R6	5	6	6	3	6	4	6	5	3	3	0	1	0	0	48
R7	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	33
R8	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
R9	6	6	6	4	6	6	6	6	6	5	5	3	5	5	75
R10	3	3	3	1	2	0	1	0	1	3	1	1	2	1	22
R11	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	2	2	1	53
R12	4	4	0	0	6	0	4	4	3	4	1	2	6	2	40
R13	4	4	1	1	5	1	4	3	1	2	1	1	1	2	31
R14	4	4	3	3	6	0	2	1	0	1	3	1	1	1	30
R15	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	25
R16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
R17	3	3	0	0	3	0	3	0	3	4	0	0	0	0	19
R18	2	3	3	0	1	0	0	0	0	3	4	3	1	0	20
R19	6	6	6	4	6	1	6	1	3	2	0	0	0	1	42
R20	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	32
R21	5	5	5	3	5	2	4	2	1	4	0	2	3	2	43
R22	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	1	0	44
R23	3	4	2	1	3	0	1	2	1	1	1	0	0	1	20
R24	6	6	6	6	6	0	3	0	1	2	0	0	0	0	36
R25	2	3	2	0	1	1	0	0	0	2	2	1	1	1	16
R26	1	3	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	8
R27	4	3	2	1	4	0	2	1	2	4	2	2	3	3	33
R28	4	4	2	2	6	3	6	6	3	2	0	0	2	0	40
R29	2	2	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	2	0	15
R30	5	5	4	4	5	2	5	4	1	2	3	2	1	2	45
R31	3	3	2	0	3	1	1	1	0	3	2	3	4	3	29
R32	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	0	0	0	1	45
R33	5	5	4	2	5	3	4	4	2	3	1	2	3	3	46
R34	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	44
R35	3	2	4	1	2	2	3	4	1	3	3	3	3	3	37
R36	5	6	5	2	6	3	4	4	4	2	0	2	2	2	47

R37	2	3	2	1	3	2	1	1	1	1	5	1	1	0	24
R38	3	3	4	1	6	0	3	2	0	2	0	1	2	0	27
R39	3	2	0	0	3	1	1	1	1	3	1	0	0	0	16
R40	4	5	4	1	5	3	1	2	2	3	2	1	1	1	35
R41	3	4	1	0	2	2	1	1	1	4	4	2	5	5	35
R42	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4
R43	3	4	3	1	5	5	3	6	3	1	1	0	2	1	38
R44	4	4	3	2	3	3	3	2	1	4	4	4	3	4	44
R45	3	3	6	1	6	6	6	3	4	2	0	1	0	0	41
R46	5	4	4	5	5	5	5	4	4	2	2	1	2	1	49
R47	3	5	5	3	5	2	4	2	2	4	2	1	2	1	41
R48	2	2	0	0	2	0	0	0	0	4	1	1	1	1	14
R49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	46
R50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R51	5	5	4	0	2	0	3	0	0	3	6	3	3	3	37
R52	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
R53	3	4	1	2	3	0	1	1	1	5	5	2	2	3	33
R54	3	3	3	2	3	1	2	0	0	4	3	2	1	2	29
R55	3	3	2	3	3	1	4	2	1	4	3	1	1	2	33
R56	1	2	0	1	3	0	3	1	2	1	0	0	0	0	14
R57	3	2	4	0	4	3	3	2	3	1	1	1	2	2	31
R58	3	4	5	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	46
R59	3	3	0	0	3	0	0	0	0	3	3	5	3	5	28
R60	3	3	3	0	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	38
R61	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	0	2	1	34
R62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	3	3	72
R63	4	5	5	4	6	5	6	6	5	3	3	2	3	3	60
R64	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6
R65	2	3	3	2	6	3	6	6	3	4	4	3	5	3	53
R66	4	4	5	3	6	2	5	6	6	3	0	2	3	3	52
R67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R68	4	4	0	0	6	0	3	2	0	0	0	0	0	0	19
R69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R70	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	33
R71	4	3	3	0	3	0	1	0	0	3	3	1	3	3	27
R72	6	0	3	0	6	0	6	6	6	0	6	0	6	5	50
R73	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	34
R74	4	3	3	1	6	0	4	3	2	2	2	2	2	2	36
R75	4	5	5	4	5	4	2	2	1	5	5	5	4	4	55
R76	5	4	4	5	4	3	5	5	4	2	2	4	1	2	50
R77	5	5	4	5	3	4	5	4	4	3	2	2	3	2	51

R78	4	5	3	2	5	0	1	1	0	4	5	1	3	2	36
R79	3	3	0	0	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	35
R80	3	5	2	1	6	2	3	6	0	1	0	0	1	2	32
R81	6	6	4	0	5	3	6	6	6	3	3	1	0	2	51
R82	5	4	3	4	6	6	6	6	6	3	3	0	3	3	58
R83	4	5	3	2	6	1	3	0	0	2	1	0	1	1	29
R84	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	37
R85	4	5	1	1	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	43
R86	4	6	6	3	4	2	3	3	3	2	1	2	2	1	42
R87	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
R88	3	5	3	0	6	0	1	1	0	1	2	1	2	0	25

Hasil Pengumpulan Data Tingkat Stress

NAM A	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S1 0	S1 1	S1 2	S1 3	S1 4	STO T
R1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	13
R2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	0	0	16
R3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	23
R4	1	0	1	1	0	0	1	0	1	2	1	0	3	0	11
R5	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	8
R6	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	33
R7	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	17
R8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
R9	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	0	0	23
R10	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	6
R11	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
R12	1	0	1	2	1	2	2	0	2	2	2	0	2	2	19
R13	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	21
R14	0	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	0	8
R15	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	16
R16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R19	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41
R20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15
R21	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	16
R22	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	17
R23	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	0	0	0	1	11
R24	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	37

R25	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
R26	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	1	0	1	7
R27	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	17
R28	1	1	1	1	3	0	1	1	1	1	1	3	1	3	19
R29	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
R30	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	17
R31	1	1	2	2	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	10
R32	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	37
R33	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	16
R34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
R35	3	2	1	3	2	2	2	0	3	2	1	0	1	1	23
R36	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	23
R37	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	18
R38	3	1	0	1	2	1	3	0	2	0	1	2	2	2	20
R39	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10
R40	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	0	2	1	29
R41	1	0	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	18
R42	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
R43	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	2	0	3	23
R44	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	22
R45	3	1	0	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	29
R46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
R47	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	1	34
R48	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	4
R49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R51	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	29
R52	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	9
R53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	16
R54	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
R55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R56	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
R57	1	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	0	0	0	12
R58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
R59	1	1	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
R60	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
R61	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
R62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R63	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	23
R64	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	4
R65	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	21

R66	1	1	1	0	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
R67	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
R68	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	12
R69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R70	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
R71	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19
R72	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7
R73	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	9
R74	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
R75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R76	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	34
R77	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	30
R78	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	24
R79	2	1	3	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	23
R80	2	0	2	1	3	3	3	1	2	1	0	0	0	1	19
R81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R82	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	25
R83	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	0	1	19
R84	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	23
R85	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	2	0	15
R86	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	34
R87	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R88	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	22

Lampiran 9 Analisis Univariat

Statistics							
	Jenis Kelamin	Umur	Jurusan	Kejenuhan Belajar	Kejenuhan Belajar Kat	Tingkat Stress	Tingkat Stress Kat
N Valid	88	88	88	88	88	88	88
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		19.80		35.13	1.30	18.08	1.89
Std. Error of Mean		.067		1.484	.049	1.020	.075
Median		20.00		36.00	1.00	17.00	2.00
Mode		20		33 ^a	1	14 ^a	2
Std. Deviation		.628		13.924	.459	9.567	.702
Range		2		71	1	41	2
Minimum		19		4	1	1	1
Maximum		21		75	2	42	3
Sum		1742		3091	114	1591	166

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	14	15.9	15.9	15.9
	Perempuan	74	84.1	84.1	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	28	31.8	31.8	31.8
	20	50	56.8	56.8	88.6
	21	10	11.4	11.4	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

		Jurusan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Farmasi	16	18.2	18.2	18.2
	Kebidanan	18	20.5	20.5	38.6
	Keperawatan	54	61.4	61.4	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

		Kejenuhan Belajar			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	1.1	1.1	1.1
	6	2	2.3	2.3	3.4
	8	1	1.1	1.1	4.5
	12	1	1.1	1.1	5.7
	14	2	2.3	2.3	8.0
	15	1	1.1	1.1	9.1
	16	2	2.3	2.3	11.4
	18	1	1.1	1.1	12.5
	19	2	2.3	2.3	14.8
	20	3	3.4	3.4	18.2
	22	2	2.3	2.3	20.5
	24	1	1.1	1.1	21.6
	25	2	2.3	2.3	23.9
	26	1	1.1	1.1	25.0
	27	2	2.3	2.3	27.3
	28	1	1.1	1.1	28.4
	29	3	3.4	3.4	31.8
	30	1	1.1	1.1	33.0
	31	2	2.3	2.3	35.2
	32	2	2.3	2.3	37.5
	33	5	5.7	5.7	43.2
	34	2	2.3	2.3	45.5
	35	3	3.4	3.4	48.9
	36	4	4.5	4.5	53.4

37	3	3.4	3.4	56.8
38	2	2.3	2.3	59.1
40	2	2.3	2.3	61.4
41	3	3.4	3.4	64.8
42	5	5.7	5.7	70.5
43	3	3.4	3.4	73.9
44	3	3.4	3.4	77.3
45	2	2.3	2.3	79.5
46	3	3.4	3.4	83.0
47	1	1.1	1.1	84.1
48	1	1.1	1.1	85.2
49	1	1.1	1.1	86.4
50	2	2.3	2.3	88.6
51	2	2.3	2.3	90.9
52	1	1.1	1.1	92.0
53	2	2.3	2.3	94.3
55	1	1.1	1.1	95.5
58	1	1.1	1.1	96.6
60	1	1.1	1.1	97.7
72	1	1.1	1.1	98.9
75	1	1.1	1.1	100.0
Total	88	100.0	100.0	

Kejenuhan Belajar Kat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kejenuhan Belajar Rendah	62	70.5	70.5	70.5
	Kejenuhan Belajar Tinggi	26	29.5	29.5	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Tingkat Stress					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1.1	1.1	1.1
	3	4	4.5	4.5	5.7
	4	3	3.4	3.4	9.1
	6	1	1.1	1.1	10.2
	7	3	3.4	3.4	13.6
	8	2	2.3	2.3	15.9
	9	2	2.3	2.3	18.2
	10	2	2.3	2.3	20.5
	11	3	3.4	3.4	23.9
	12	3	3.4	3.4	27.3
	13	3	3.4	3.4	30.7
	14	9	10.2	10.2	40.9
	15	2	2.3	2.3	43.2
	16	5	5.7	5.7	48.9
	17	5	5.7	5.7	54.5
	18	2	2.3	2.3	56.8
	19	5	5.7	5.7	62.5
	20	1	1.1	1.1	63.6
	21	2	2.3	2.3	65.9
	22	2	2.3	2.3	68.2
	23	9	10.2	10.2	78.4
	24	1	1.1	1.1	79.5
	25	1	1.1	1.1	80.7
	28	4	4.5	4.5	85.2
	29	3	3.4	3.4	88.6
	30	1	1.1	1.1	89.8
	33	1	1.1	1.1	90.9
	34	3	3.4	3.4	94.3
	37	2	2.3	2.3	96.6
	41	1	1.1	1.1	97.7
	42	2	2.3	2.3	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Tingkat Stress Kat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stress Ringan	27	30.7	30.7	30.7
	Stress Sedang	44	50.0	50.0	80.7
	Stress Berat	17	19.3	19.3	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Lampiran 10 Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
X * Y	88	100.0%	0	0.0%	88	100.0%

X * Y Crosstabulation

			Y			
			1	2	3	Total
X	1	Count	26	29	7	62
		Expected Count	19.0	31.0	12.0	62.0
		% within X	41.9%	46.8%	11.3%	100.0%
		% within Y	96.3%	65.9%	41.2%	70.5%
		% of Total	29.5%	33.0%	8.0%	70.5%
	2	Count	1	15	10	26
		Expected Count	8.0	13.0	5.0	26.0
		% within X	3.8%	57.7%	38.5%	100.0%
		% within Y	3.7%	34.1%	58.8%	29.5%
		% of Total	1.1%	17.0%	11.4%	29.5%
Total	Count	27	44	17	88	
	Expected Count	27.0	44.0	17.0	88.0	
	% within X	30.7%	50.0%	19.3%	100.0%	
	% within Y	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	30.7%	50.0%	19.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)		Monte Carlo Sig. (1-sided)			
					95% Confidence Interval		95% Confidence Interval		
Pearson Chi-Square	16.099 ^a	2	.000	.000 ^b	.000	.033			
Likelihood Ratio	18.773	2	.000	.000 ^b	.000	.033			
Fisher's Exact Test	17.435			.000 ^b	.000	.033			
Linear-by- Linear Association	15.835 ^c	1	.000	.000 ^b	.000	.033	.000 ^b	.000	.033
N of Valid Cases	88								

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.02.

b. Based on 88 sampled tables with starting seed 2000000.

c. The standardized statistic is 3.979.

Lampiran 11 Riwayat Hidup



Nama : Annisa Nurhidayat
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl Lahir : Bekasi, 21 Juli 2021
Pekerjaan : Mahasiswa
Agama : Islam
Alamat : Perum. Villa Indah Permai Blok E 11/ 10 Rt 008 Rw 033,
Kel. Teluk Pucung Kec. Bekasi Utara
Email : anurhid21@gmail.com
Nama Ayah : Adang Hidayat
Nama Ibu : Yuliana

Riwayat Pendidikan

1. SDN Teluk Pucung VIII (2005-2011)
2. SMPN 21 Bekasi (2011-2014)
3. SMAN 14 Bekasi (2014-2017)
4. STIKes Medistra Indonesia

Lampiran 12 Lembar Persembahan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'Alamiin, puji syukur saya panjatkan Kehadirat Allah SWT atas segala Nikmat dan Karunia-Nya yang telah memberikan Kesehatan, kekuatan, kesabaran dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depan saya dalam meraih impian saya.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk orang tua saya Papah Adang dan Mamah Yuliana, terima kasih atas kasih sayang yang telah dilimpahkan kepada saya, yang selalu mendukung segala impian dan keputusan saya. Kata terima kasih dan perjuangan ini takkan cukup untuk menggantikan semua pengorbanan, kerja keras dan do'a kalian, terima kasih telah memberikan kepercayaan dan selalu memberikan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dan mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Kata terima kasih juga saya ucapkan kepada Kakak saya Sarah Nurhidayat yang telah menemani dan menyemangati saya. Semoga Papah, Mamah, dan Kakak selalu diberikan Kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang panjang serta dilimpahkan keberkahan oleh Allah SWT.

Terima kasih kepada seluruh dosen-dosen saya yang selama ini telah membimbing dan melimpahkan ilmunya kepada saya. Terima kasih kepada ibu Ns. Riris Ocktryna, M.Kep, Sp KepJ selaku dosen pembimbing skripsi yang selama ini memberikan masukan dan selalu meluangkan waktu untuk kami anak bimbingan skripsi ibu. Mulai dari penulisan proposal dan skripsi, perhatian ibu yang mungkin tidak saya dapatkan dari dosen lain.

Terima kasih kepada teman-teman *ADIKI Nursing* kelas C Keperawatan Angkatan 13, Anak PA ibu Arabta Malem Angkatan 2017, Anak bimbingan skripsi ibu Riris, dan juga *Bobroqqe* yang selama ini menjadi teman seperjuangan dalam mendapatkan gelas Sarjana Keperawatan (S. Kep) ini. Terima kasih atas segala dukungan dan motivasi yang diberikan semoga Impian kalian tercapai dan selalu diberikan kenikmatan sehat oleh Allah SWT.

Terima kasih kepada Shania Putri Gerilda, Ami Nuryani, Rosalinda, Kurnia Aditama, Nur Annisa Ibrahim, Sahnaz Fitria, Alief Wulan, Kokom Komalasari, Damayanti Ayu, Diana Rakhman Ningsih, Dwi Kamala, Devia Dhewanti, dan teman teman yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini. Ucapkan terima kasih juga saya berikan kepada adik bimbingan saya Linda Liestriyanti yang telah membantu dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi sehingga dapat menjadi lebih baik.

Last but not least terima kasih saya ucapkan untuk diri saya sendiri Annisa Nurhidayat yang telah berjuang hingga akhir yang tidak pernah putus asa sehingga dapat sampai pada tahap ini. Teruslah berjuang jangan sampai melepaskan impianmu. Akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Aamiin...