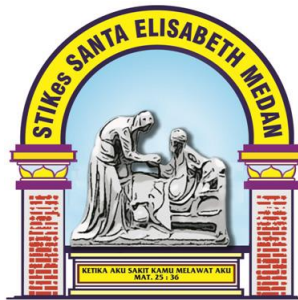


# **SKRIPSI**

## **TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT SATU DI STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022**



Oleh:

BELLA MAYTA TINDAON  
032018082

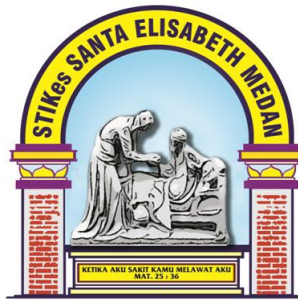
**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2022**



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## SKRIPSI

### TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT SATU DI STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

BELLA MAYTA TINDAON  
032018082

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2022**



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Bella Mayta Tindaon  
NIM : 032018082  
Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Hormat saya

Peneliti,



(Bella Mayta Tindaon)



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Persetujuan

Nama : Bella Mayta Tindaon  
NIM : 032018082  
Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana  
Medan, 31 Mei 2022

Pembimbing II

(Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M)

Pembimbing I

(Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep)

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)





# STIKes Santa Elisabeth Medan

Telah diuji

Pada tanggal, 31 Mei 2022

## PANITIA PENGUJI

**Ketua : Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep**

.....

**Anggota : 1. Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M**

.....

**2. Pomarida Simbolon, SKM, M.Kes**

.....

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

**(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)**



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Pengesahan

Nama : Bella Mayta Tindaon  
NIM : 032018082  
Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ners Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Medan Selasa, 31 Mei 2022 dan Dinyatakan LULUS

#### TIM PENGUJI:

#### TANDA TANGAN

Penguji I : Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep

Penguji II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M

Penguji III : Pomarida Simbolon, SKM, M.Kes

Mengesahkan  
Ketua Program studi Ners

Mengesahkan  
Ketua STIKes Elisabeth Medan

(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St Elisabeth Medan, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Bella Mayta Tindaon  
Nim : 032018082  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St Elisabeth Medan hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ners Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 31 Mei 2022  
Yang Menyatakan

(Bella Mayta Tindaon)



## ABSTRAK

Bella Mayta Tindaon, 032018082

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ners Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Prodi S1 Keperawatan, 2022

Kata Kunci: Stres Akademik, Mahasiswa

(xvii + 50 + lampiran)

Stres merupakan suatu reaksi tubuh yang tampak berupa gejala dan tanda dari hasil tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang melebihi batas kemampuannya. Stres yang berkepanjangan dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, dan bila tidak diberikan intervensi yang tepat, dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh, gangguan kardiovaskular, penurunan mental seseorang, tingkah laku yang buruk bahkan bisa mengakibatkan bunuh diri. Hasil survei awal pada 30 responden ditemukan hasil bahwa sebesar 80% mahasiswa mengalami stres. Tujuan penelitian untuk menggambarkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022. Penelitian ini menggunakan rancangan observasi deskriptif dengan desain *cross sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini sebanyak 191 orang, di mana sampel penelitian sebanyak 159 orang, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik pada kategori sedang sebesar 91.2%, kategori tinggi sebesar 6.9%, dan kategori rendah sebesar 1.9%. Diharapkan STIKes Santa Elisabeth Medan agar mendorong setiap mahasiswa bersosialisasi dan sharing dengan teman sebaya maupun personal yang dipercayai, olah raga secara teratur, berdoa pribadi maupun bersama.

Daftar Pustaka Indonesia (2012-2022)



## ABSTRACT

Bella Mayta Tindaon 032018082

*Academic Stress Level of First Level Nurse Students at STIKes Santa Elisabeth Medan 2022*

*Nursing Study Program, 2022*

*Keywords: Academic Stress, Student*

*(xvii + 50 + lampiran)*

*Stress is a body reaction that appears in the form of symptoms and signs of the results of pressure that occurs due to a mismatch in a person's ability to adapt to an environment that exceeds his limits. Prolonged stress can be influenced by external and internal factors, and if not given the right intervention, it can lead to a decrease in body resistance, cardiovascular disorders, mental decline, bad behavior and even suicide. The results of the initial survey on 30 respondents found that 80% of students experience stress. The purpose of the study is to describe the level of academic stress of first-year students at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2022. This study uses a descriptive observational design with a cross sectional design. The population in this study was 191 people, where the research sample are 159 people, taken using purposive sampling technique. The results of the study found that students who experience academic stress in the medium category are 91.2%, the high category is 6.9%, and the low category was 1.9%. It is hoped that STIKes Santa Elisabeth Medan will encourage every student to socialize and share with trusted peers and personal, exercise regularly, pray individually and together.*

*Bibliography : (2012-2022)*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022”**. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan pendidikan S1 Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Dalam penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan dan izin pengambilan data awal kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Ance Siallagan, S.Kep, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberi waktu dalam membimbing dan memberi arahan dengan sangat baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
4. Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M selaku dosen pembimbing II yang telah memberi waktu dalam membimbing dan memberi arahan dengan sangat baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.



5. Pomarida Simbolon, SKM, M.Kes selaku dosen penguji III saya yang telah membantu, menguji serta mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Rotua Pakpahan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu, membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga kependidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan membantu peneliti selama menjalani pendidikan
8. Teristimewa kepada Ayah saya yaitu Budi Tindaon dan Ibu Nurlela Lumban Toruan, yang sudah memberikan nasehat, doa, semangat, dukungan materi dan moral, kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Kepada saudara kandung saya yaitu Calvin Tindaon dan Yonathan Tindaon yang selalu memberikan motivasi, doa serta dukungan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti.
10. Teman dekat saya yang saling memberikan motivasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta teman-teman mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik angkatan stambuk 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberikan dukungan.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk skripsi ini.





## STIKes Santa Elisabeth Medan

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih senantiasa memberkati dan memberi rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti. Akhir kata, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 31 Mei 2022

Peneliti

Bella Mayta Tindaon



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSYARATAN GELAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>TANDA PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENETAPAN PANITIA PENGUJI .....</b>	<b>vi</b>
<b>TANDA PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat praktis.....	9
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Stres akademik .....	10
2.1.1 Definisi .....	10
2.1.2 Jenis-jenis stres.....	11
2.1.3 Sumber stres akademik .....	12
2.1.4 Gejala stres akademik.....	15
2.1.5 Aspek-aspek stres akademik .....	16
2.1.6 Dampak stres akademik .....	20
2.1.7 Pencegahan stres akademik .....	21
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>23</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	23
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	24
4.2 Populasi dan Sampel .....	24
4.2.1 Populasi .....	24
4.2.2 Sampel.....	24
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	25



# STIKes Santa Elisabeth Medan

4.3.1 Variabel penelitian .....	25
4.3.2 Definisi operasional.....	25
4.4 Instrumen Penelitian.....	26
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
4.5.1 Lokasi penelitian .....	27
4.5.2 Waktu penelitian .....	28
4.6 Prosedur Pengambilan dan Teknik Pengumpulan Data .....	28
4.6.1 Pengambilan data .....	28
4.6.2 Teknik pengumpulan data .....	28
4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas .....	30
4.7 Kerangka Operasional .....	31
4.8 Analisa Data .....	31
4.9 Etika Penelitian .....	33
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
5.2 Hasil Penelitian.....	36
5.2.1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Satu .....	36
5.3 Pembahasan .....	39
5.3.1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Satu Berdasarkan Jenis Kelamin dan Prodi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.....	39
5.3.2 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Komponen Skala Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	41
5.3.3 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.....	42
5.4 Keterbatasan Penelitian .....	47
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
6.1 Simpulan.....	45
6.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>347</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	51
2. <i>Informed Consent</i> .....	52
3. Kuesioner .....	53
4. Pengajuan Judul Proposal .....	57
5. Usulan Judul Skripsi dan Tim Pembimbing.....	58
6. Surat Keterangan Layak Etik .....	59
7. Permohonan Izin Penelitian .....	60
8. Ijin Penelitian .....	61



## STIKes Santa Elisabeth Medan

9. Surat Selesai Penelitian .....	66
10. Izin menggunakan Kuesioner .....	67
11. Bimbingan Proposal .....	69
12. Hasil Output SPSS .....	78



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	26
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	37
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	38



## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.....	23
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Penelitian Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	30



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan masa yang paling memaksa bagi sebagian mahasiswa karena mereka harus melewati proses adaptasi pada pendidikan dan lingkungan yang baru. Meskipun banyak mahasiswa dapat melewati proses adaptasi dan berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, namun masih banyak mahasiswa yang mengalami stres (Rokimah, 2020).

Stres merupakan suatu tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian kemampuan seseorang dengan tuntutan lingkungan ataupun diri sendiri yang melebihi batas kemampuannya (Barseli & Ifdil, 2017). Setiap kehidupan manusia tidak bisa terpisahkan dari situasi stress sebagai makhluk sosial. Maka setiap manusia harus mengkondisikan hidupnya agar bisa bertahan menghadapi persoalan-persoalan yang muncul. Demikian juga halnya dengan kondisi mahasiswa di lingkungan kampus dalam menjalani proses perkuliahan (Handika, 2018).

Mahasiswa sering mengalami stres yang disebabkan oleh tuntutan dan stres akademik. Penyebab stres yang dihadapi mahasiswa sangat beragam, misalnya masalah akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis (Brand & Klein, 2009). Stres akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi (Oktavia et al., 2019).



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Stres akademik yang sering timbul dan dialami oleh mahasiswa yaitu stres yang berhubungan dengan suasana belajar, nilai akademik, tugas-tugas kuliah, aturan pendidikan. Selain itu bisa juga terjadi tuntutan intelektual dan orang tua, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani, tertekan, lama-kelamaan menjadi stress. Apabila tidak ditangani segera maka dapat mengakibatkan mahasiswa tidak produktif, depresi bahkan bisa menyebabkan berakhir pada kematian (Barseli & Ifdil, 2017).

Masalah yang sering ditemukan pada mahasiswa adalah permasalahan akademik seperti materi pembelajaran yang banyak dan rumit, tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah. Ada juga masalah dari non akademik seperti keuangan, masalah keluarga, dan masalah sosial lainnya. Adapun ciri-ciri mahasiswa yang mulai mengalami stres belajar adalah mulai merasa bosan, tidak semangat saat setelah bangun pagi, sering merasa lelah saat siang dan sore hari, dan pada malam hari mengalami gangguan pada pencernaan, dan tidak dapat santai (S et al., 2020).

Stres akademik yang dialami sebagian besar mahasiswa tentunya memiliki banyak penyebab. Beberapa di antaranya karena adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan dan budaya baru, kebutuhan belajar, pekerjaan latihan dari mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan yang signifikan antara pembelajaran di SMA dan di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa masih harus menyesuaikan diri dalam proses belajar mengajar (Zami et al., 2021).

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi karena stres akademik merupakan bagian dari perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggungjawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, kegiatan/beban akademik yang tinggi, belajar mengatur masalah keuangan, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, harapan dan tantangan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dari masa yang sebelumnya dan perkembangan konsep diri (Agustiningsih, 2019).

Menurut Taylor (Asmita, 2021) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu faktor eksternal meliputi waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial. Sedangkan faktor internal meliputi kepribadian seperti afek negatif yang dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan, kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting), optimisme, kontrol psikologi, harga diri, strategi *coping*.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Imam Abdulrahman Bin Faisal Arab Saudi sebelumnya dikenal sebagai Universitas Dammam, studi yang dilakukan di wilayah tersebut melaporkan mayoritas mahasiswa (64%) memiliki persepsi stres sedang. Proporsi yang serupa dari mahasiswa yang mengalami stres sedang (61%) juga dilaporkan oleh sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah perguruan tinggi kedokteran Thailand. Proporsi mahasiswa dengan persepsi stres sedang di universitas Inggris sedikit lebih tinggi daripada temuan kami, yaitu, 77,6% (Rasheed et al., 2018)

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Prevalensi stres akademik Indonesia terdapat 36,7- 71,6% mahasiswa yang mengalami stress. Di Jawa Tengah, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita penyakit jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Stres tercatat dialami seringkali oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan (Putra et al., 2017). Sedangkan di Sumatra Utara Prevalensi stres akademik di FK dan FKG berkisar 83-100% (Anisa, 2020).

*Stressor* adalah faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya respon stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Stres akademik yang dialami mahasiswa ini terjadi akibat tuntutan pembelajaran, seperti tugas, peran, dan interpersonal, dimana mahasiswa harus mampu melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya, dosen, lingkungan, dan masyarakat (Wibowo & Saraswati, 2018).

Sebagian besar stres pada mahasiswa bersumber dari masalah intrapersonal seperti mengalami masalah dengan keuangan dan adanya tanggung jawab di organisasi kampus. Dalam masalah keuangan, stress muncul karena banyaknya pengeluaran, belum turunnya uang beasiswa sedangkan uang bulanan semakin menipis. Pada aktivitas organisasi, stress muncul karena banyaknya program dan tanggung jawab di organisasi yang harus diselesaikan. Hal lain yang memicu stress pada sumber ini yaitu sulitnya mengatur waktu, kesehatan yang memburuk, gambaran tubuh yang tidak ideal, adanya keluarga yang sakit, dan pola hidup yang kurang baik. Jenis stressor yang menjadi sumber stress kedua

## STIKes Santa Elisabeth Medan

bagi mahasiswa berasal dari kegiatan akademik seperti banyaknya tugas yang sudah ada bahkan di minggu awal kuliah, sulitnya memahami mata kuliah, rencana studi yang bermasalah, jadwal kuliah yang padat, dan nilai yang kurang memuaskan (Musabiq & Karimah, 2018).

Jenis stressor yang menjadi sumber stress ketiga bagi mahasiswa berasal dari lingkungan seperti masalah di organisasi yang sedang diikuti. Dalam organisasi, stres muncul karena agenda organisasi yang padat dan menyita waktu serta tugas-tugas organisasi yang sudah dibatas waktu. Hal lain yang menjadi sumber stres dari lingkungan yaitu adalah lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, misalnya kamar berantakan, banyak baju kotor, teman pindah ke luar kota, dan terganggu dengan tetangga; kemacetan dan transportasi, tidak adanya waktu liburan, gadget yang rusak, serta cuaca misalnya hujan deras dan panas. Jenis stressor yang menjadi sumber stress terakhir pada mahasiswa berasal dari masalah Interpersonal, seperti konflik dengan kekasih, teman, dan keluarga. (Musabiq & Karimah, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Hoyt et al. (2020) pada sampel mahasiswa Amerika Serikat mendapatkan hasil rata-rata mahasiswa mengalami stres dan kecemasan pada tingkat yang sangat tinggi di bulan April 2020. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ambarwati *et al.* (2017) yang menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa kategori stres ringan 35,6%, stres sedang 57,4%, dan stres berat 6,9% (Wulandari, 2021)

Stres memiliki dampak negatif dan positif bagi prestasi akademik. Dampak negatifnya apabila stres meningkat dapat mengakibatkan turunnya

prestasi akademik. Sebaliknya menurunnya stress dapat mengakibatkan meningkatnya prestasi akademik. Stres juga dapat mempengaruhi kemampuan belajar. Contohnya jika dalam proses belajar mahasiswa terganggu maka hasil yang didapat tentunya tidak sesuai harapan (Ambarwati et al., 2019). Proses belajar mengajar juga dapat terhambat apabila mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sedangkan dampak positifnya yaitu dapat meningkatkan kreatifitas dan perkembangan diri pada mahasiswa. Dampak dari stress yang dirasakan mahasiswa beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, perasaan lelah, frustrasi, mudah tersinggung hingga hal yang paling fatal seperti bunuh diri (Musabiq & Karimah, 2018).

Stres akademik yang dialami secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit. Jika tidak ditangani segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental mahasiswa berupa kelelahan mental dan patah semangat yang dapat menyebabkan mengalami masalah perilaku, seperti berbuatanar di dalam kelas, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol (Barseli et al., 2018).

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan

## STIKes Santa Elisabeth Medan

lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya rekasi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko (Lubis et al., 2021)

Selama mengalami stres, banyak mahasiswa yang mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka. Dukungan sosial telah dikaitkan secara positif dengan pemeliharaan kesehatan fisik selama situasi yang penuh tekanan. Selain itu, persepsi tentang dukungan sosial lebih penting dalam melindungi individu dari efek berbahaya ketika menghadapi situasi stres (Faqih, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya salah satu upaya untuk mengatasi stress akademik mahasiswa dengan memberikan bimbingan khusus berupa bimbingan sosial yang bertujuan untuk memberikan bantuan secara psikis dan mental kepada individu yang menghadapi tekanan yang dapat mengganggu perkembangan psikis dan mental sehingga membutuhkan bimbingan agar dapat memecahkan masalahnya. Adapun bimbingan sosial yang akan dilakukan berupa bimbingan secara berkelompok (Kurniawan et al., 2020)

Berdasarkan hasil survei awal dilakukan penulis kepada 30 orang responden melalui wawancara kepada mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan. Sebagian besar mahasiswa mengatakan mengalami stres akademik

sebesar 80%. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres adalah mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester, merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu banyak dan ketika menjumpai tugas kuliah yang sulit di pahami, adanya tuntutan menjadi siswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi mahasiswa, merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan, dan mudah lupa dengan materi yang disampaikan oleh dosen.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam skripsi ini adalah bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022?

## 1.3 Tujuan penelitian

Mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

## 1.4 Manfaat penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, agar dapat memberikan edukasi untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa.



### 1.4.2 Manfaat praktis

#### 1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memotivasi mahasiswa agar mengurangi tingkat stres akademik dengan berbagai cara yang adaptif seperti berdoa, melakukan aktivitas fisik, olahraga, sosialisasi dan relaksasi.

#### 2. Bagi institusi pendidikan

STIKes Santa Elisabeth Medan dapat membuat program-program kemahasiswaan yang dapat mengurangi stres akademik mahasiswa seperti kegiatan fisik (olahraga), pengembangan minat bakat, meditasi, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya secara rutin dan berkala.

## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Stres Akademik

#### 2.1.1 Definisi

Stres akademik adalah sebuah tekanan yang terjadi didalam diri pelajar dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa maupun mahasiswa. Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pelajar sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar (Barseli et al., 2018).

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dari faktor akademik sehingga menyebabkan distorsi pada kognitif individu serta mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Erindana et al., 2021).

Stres akademik ialah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan tingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar Desmita (2017) dalam (Safira & Hartati, 2021). Stres akademik merupakan persepsi individu terkait banyaknya pengetahuan yang perlu dikuasai, serta ketidakcukupan waktu mengembangkan pengetahuan itu. Sehingga dapat disimpulkan stres akademik yaitu kondisi tidak nyaman yang menekan diakibatkan persepsi individu terhadap tuntutan akademiknya.

### 2.1.2 Jenis – jenis Stres

Seyle, 1976 dalam (Musabiq & Karimah, 2018) Jenis stres berdasarkan respon yang dihasilkan dibagi menjadi 2, yaitu:

#### 1) *Distres* (stres negatif)

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa ketakutan, khawatir, atau gelisah. Distres juga bisa berbahaya, karena paparan respons stres yang berulang-ulang pada tubuh kita telah terbukti menyebabkan masalah kesehatan fisik dan psikologis yang bertahan lama, seperti kecemasan dan depresi. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

#### 2) *Eustres* (stres positif)

Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu, dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu dan dapat menjadikan kita lebih kuat dengan berusaha mencari solusi atas penyebab masalah dan stress yang sedang dihadapi. Eustres juga memberikan banyak pelajaran bagi tubuh kita untuk menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapi.

### 2.1.3 Sumber stres akademik

Ada banyak stresor dalam kehidupan modern yang tidak terlihat dengan jelas namun dapat menimbulkan segala macam malapetaka. Sebuah stresor adalah suatu ancaman yang nyata dan dirasakan terhadap stabilitas individu. *Stressor* bisa menjadi akut kronis, internal atau eksternal, jasmani atau rohani, nyata atau imajinasi.

#### 1. Sumber stres akademik dari luar (Eksternal)

Beberapa sumber stres akademik yang berasal dari luar diantaranya :

- a. Peristiwa hidup yang berkesan, seperti : hari pertama masuk perguruan tinggi, ujian akhir, gangguan sehari-hari seperti terjebak macet untuk kekampus, tugas dan pekerjaan yang tidak terlaksana, tugas dari dosen dan lain-lain
- b. Lingkungan tempat tinggal atau ruangan kelas, seperti keluarga yang terbelit masalah keuangan, orang tua yang bertengkar di rumah, rumah kurang nyaman dan kurangnya fasilitas pokok.
- c. Faktor fisik, seperti suhu udara, warna dan bau suatu lingkungan yang menjadi sumber stres (Dewanti, 2016).

#### 2. Sumber stres akademik dari dalam (Internal)

Bentuk sumber stres akademik yang berasal dari dalam (internal) diantaranya:

- a. Karakteristik atau kepribadian peserta didik

Tipe kepribadian mempengaruhi cara untuk beradaptasi terhadap stres. Dadang Hawari (2011) memaparkan bahwa tipe kepribadian “A” (“A” *type personality*) lebih rentan terkena stres, sedangkan orang *type* “B” (“B” *type*

*personality*) lebih kebal terhadap stres. Kepribadian A adalah mereka yang cenderung senang bersaing dan tegar. Seorang tipe A adalah perfeksionis yang agresif dan aktif membuat keputusan-keputusan penting. Tipe B lebih tenang, fleksibel dan santai, mereka lebih optimis, cenderung lebih puas dan lebih sedikit kecewa dalam situasi yang biasanya dianggap menimbulkan stres.

b. Pikiran

Orang yang berpikir memiliki sedikit atau tidak terkendali dalam kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan kendali, semakin banyak kendali yang dimiliki maka semakin sedikit stres yang dialami. Kendali dapat berupa internal maupun eksternal.

c. Keyakinan

Keyakinan berperan besar dalam interpretasi terhadap situasi stres. Keyakinan negatif dalam jangka waktu yang lama dapat merusak pikiran, dan mengalami stres fisik. Individu yang memiliki keyakinan negatif ketika di hadapkan sesuatu yang membuat stres mereka cenderung lari dan menghindar. Individu memandang negatif pula ketika terbiasa oleh komentar negatif misalnya orang tua, dosen, dan orang-orang di sekitarnya (Dewanti, 2016).

Berbeda dengan pendapat Kohn Frazer (Ross dkk, 1999) sumber stres akademik antara lain : untuk mendapat nilai tinggi , tugas yang berlebih, tugas yang tidak jelas, dan ruang kelas tidak nyaman. Selanjutnya menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) penyebab stres akademik antara lain:

- a. Kebiasaan belajar yang buruk seperti tidak merencanakan dan mempersiapkan ujian, malas mencatat, tidak melakukan revisi atau berdiskusi.

- b. Ekspektasi mahasiswa yang tinggi melebihi kapasitas dan kemampuan studinya.
- c. Masalah dalam belajar seperti konsentrasi dan kemampuan untuk memahami pelajaran, motivasi dan ketertarikan, fasilitas di rumah dan di sekolah, sosial, emosional, masalah pribadi dan kesehatan.
- d. Kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.

Sementara itu (Fitriani et al., 2022) menemukan 5 tema dalam penelitiannya yang terkait dengan identifikasi faktor penyebab stress akademik (stressor) pada mahasiswa. Adapun 5 stressor tersebut adalah:

- 1) Tema tugas, di antaranya; jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas, mempresentasikan hasil tugas dan koordinasi pembagian tugas kelompok
- 2) Tema sarana prasarana, di antaranya: sarana IT, media, ruang kuliah dan fasilitas pendukung lainnya
- 3) Tema Finansial, yaitu biaya kuliah, biaya hidup, manajemen keuangan yang buruk dan biaya lainnya
- 4) Tema proses perkuliahan, di antaranya: jadwal, kontrak, maupun materi perkuliahan
- 5) Tema dosen, yang meliputi personality atau kepribadian dari dosen, gaya mengajarnya, disiplin dosen, sistem penilaian yang transparan dan sulitnya dosen untuk dihubungi.

Penyebab stres akademik bagi mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik yang dimaksud adalah ketatnya

persaingan dalam mencapai prestasi, beragamnya tugas perkuliahan, ujian-ujian, merasa salah memilih jurusan kuliah, nilai yang kurang memuaskan, ancaman drop out, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga, serta tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik dan tuntutan IPK yang tinggi (ASMITA, 2021).

#### 2.1.4. Gejala stres akademik

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari *stressor*, yang terdiri dari empat reaksi, yaitu:

- a. Gejala fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan berkeringat
- b. Gejala emosional ditandai dengan muncul reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas, sedih, gelisah.
- c. Gejala kognitif ditandai dengan susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal ditandai dengan sikap acuh tak acuh pada lingkungan, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain
- e. Gejala organisasional ditandai dengan meningkatnya keabsenan dalam kuliah/bimbingan skripsi, menurunnya produktivitas, menurunnya dorongan untuk berprestasi (Broto, 2016).



Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) dalam Safira & Hartati, (2021), mengatakan bahwa terdapat 4 gejala stres akademik, yaitu pertama yaitu gejala pikiran seperti kurangnya kepercayaan diri, takut akan gagal, sulit berkonsentrasi, khawatir akan masa depan, dan mudah lupa. Kedua yaitu gejala perilaku seperti suka menyendiri, sulit tidur di malam hari, nafsu makan berkurang. Ketiga yaitu gejala fisik seperti telapak tangan sering berkeringat, mudah lelah, tremor, dan gangguan pencernaan. Keempat yaitu gejala perasaan seperti sering gelisah, mudah marah, sering murung, dan mudah takut.

Sedangkan gejala stres menurut Agolla dan Ongori (2009) dalam (Safira & Hartati, 2021) antara lain berkurangnya energi, mengonsumsi alkohol atau narkoba, tekanan darah tinggi, perasaan tertekan, nafsu makan meningkat, kecemasan.

#### 2.1.5 Aspek stres akademik

Menurut Robbins (Dewanti, 2016) ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu:

##### 1) *Physical sign of stress* (stres fisik)

Banyak tanda fisik stres yang dapat dikenali pada umumnya yaitu berupa sakit yang tidak biasa. Sakit ini terjadi secara temporer pada saat stres. Namun jika stres berlangsung lama, tidak ditangani secara serius, dan penderita tidak menjaga kesehatan akan menjadi penyakit yang menetap. Gejala stres diantaranya: keluar keringat secara berlebih, kaku dibagian dada, leher, dagu, dan punggung bagian belakang, sakit kepala, diare, sembelit, gagap/kesulitan berbicara, gampang sakit, tubuh terasa lemah, gangguan tidur, sendi kaku, kesulitan bernafas, berkeringat dingin pada tangan, dan lain-lain.

## 2) *Emotional sign of stress* (stres emosi)

Orang yang mengalami stres pasti secara emosi tidak stabil. Orang yang mengalami stres dapat dikenali dengan tanda-tanda sebagai berikut: mudah marah, kecemasan, menyendiri, tidak punya inisiatif, tidak memiliki gairah, mudah menangis, selalu bermimpi buruk, tidak sabaran, perubahan pola makan dan lain-lain.

## 3) *Cognitive sign of stress* (stres kognitif)

Tindakan kognitif stres meliputi hasil dari proses penilaian dan kemampuan kontrol individu. Sebagai contohnya adalah: pelupa, kekhawatiran berlebih, tidak berkembang, visinya kabur, pengambilan keputusan sering salah, tidak memiliki keberanian menghadapi hidup, kurang kreatif, kurang konsentrasi, kurang produktif dan lain-lain.

## 4) *Behavioural sign of stress* (stres perilaku)

Orang yang mengalami stres biasanya dicirikan dengan perilaku yang tidak seperti biasa/ negatif, seperti : tidak peduli, tidak senang makan, pendirian tidak tetap suka berubah-ubah, kekhawatiran berlebihan, mencari kesalahan orang lain, melanggar norma, dan melakukan penundaan pekerjaan.

Sedangkan menurut Desmita dalam (Sosiady & Ermansyah, 2020) terdapat 4 macam stress akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu :

### 1) *Physical demands* (tuntutan fisik)

Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah, diantaranya indikatornya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and*

*illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.

2) *Task demands* (tuntutan tugas)

Ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*), yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Indikator dari *academic work* adalah tugas yang dikerjakan di *sekolah (classwork)*, dan tugas-tugas yang di kerjakan di rumah (*homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

3) *Role demands* (tuntutan peran)

Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran ini seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki keterampilan yang lebih.

4) *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial ini merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stres bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru

## STIKes Santa Elisabeth Medan

yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan sikap dijaui bahkan dikucilkan.

Sedangkan menurut Sarafino dan Smith dalam (Oktavia et al., 2019) menyebut empat aspek dari stres, meliputi:

- 1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual.
- 2) Psikologis emosi, yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan.
- 3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu di masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk.
- 4) Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres, misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen.

#### 2.1.6 Dampak stres akademik

Dampak stres menurut Goff. A.M, (2011) dalam (Ambarwati et al., 2019) dan menurut Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante, (2008) dalam (Musabiq & Karimah, 2018) antara lain :

- 1) Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik
- 2) Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA)
- 3) Malas untuk mengerjakan revisian dari dosen
- 4) Mahasiswa mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu sehingga mendapat konversi dari pihak universitas.
- 5) Berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi
- 6) Keinginan untuk bunuh diri
- 7) Pola hidup yang buruk
- 8) Gangguan pola tidur
- 9) Sakit kepala
- 10) Perasaan tidak berdaya

Sedangkan dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer & Bare, (2008) dalam (Ambarwati et al., 2019) yaitu peningkatan kreativitas dan memicu

pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa menjadikan lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu.

#### 2.1.7 Upaya pencegahan stres

Upaya pencegahan stres pada mahasiswa yang dapat dilakukan oleh pihak universitas yaitu dengan mengorganisasikan proses pembelajaran yang menarik dan komunikatif seperti voice note atau video mengajar, pertemuan lewat daring yang santai dan fleksibel, serta dapat menggunakan surel dan media sosial. Pihak kampus juga dapat menyediakan fasilitas kesehatan yang memadai ataupun melakukan kerja sama kelembagaan dengan fasilitas kesehatan untuk mendeteksi dan/atau menangani kasus COVID-19 ataupun suportif untuk kebutuhan kesehatan mental/psikologis civitas akademika dan mahasiswa (Fauziyyah et al., 2021).

Salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu Mahasiswa dapat melakukan hal-hal yang dapat mencegah dan mengurangi stres serta kecemasan, seperti olahraga atau aktivitas fisik, istirahat cukup, melakukan hobi, tetap bersosialisasi meskipun secara virtual, dan apabila stres atau kecemasan terasa berat dan mengganggu, tidak segan untuk bercerita ke orang yang dipercaya atau mencari pertolongan profesional. Oleh karena itu diperlukan kemampuan manajemen stres yang baik agar terhindar dari perilaku negatif yang tidak diinginkan (Fauziyyah et al., 2021).

## STIKes Santa Elisabeth Medan

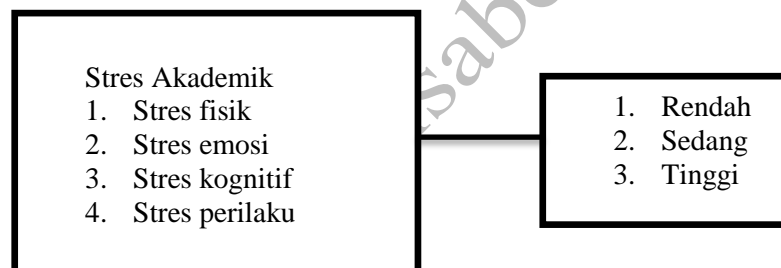
Seseorang yang mampu manajemen stres dengan baik, akan mampu menempatkan diri dalam situasi sulit sekalipun, mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada sehingga dapat melakukan tugas dan tanggung jawab dengan tepat. Manajemen stres berarti berusaha mencegah timbulnya stres dan meningkatkan pertahanan stres. Dengan manajemen stres, individu dapat melakukan koordinasi antara aktivitas sehari-hari dan juga melakukan tugas-tugas. Mahasiswa tetap mampu menghasilkan hasil yang baik dengan se-efektif dan seefisien mungkin. Dengan demikian, mahasiswa tetap memiliki perasaan yang nyaman, tidak mengganggu aktivitas, prestasi belajar pun tetap dapat meningkat di situasi apapun (Wahyuningtiyas et al., 2019).

## BAB 3 KERANGKA KONSEP

### 3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka adalah keseluruhan dasar konseptual dalam sebuah penelitian. Kerangka konsep dan skema konseptual merupakan sarana pengorganisasian fenomena yang kurang formal daripada teori. Seperti teori, model konseptual berhubungan dengan abstraksi yang disusun berdasarkan relevansinya dengan tema umum (Polit & Back, 2012).

**Bagan 3.1. Kerangka Konsep Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**



Keterangan:



= Variabel yang diteliti

Aspek stres akademik mahasiswa terkait stres fisik, stres emosi, stres kognitif, perilaku stres dan tingkat stres akademik cukup tinggi.



## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah keseluruhan rencana atau struktur dan strategi penelitian yang disusun sedemikian rupa agar dapat memperoleh jawaban mengenai penelitian (Polit & Beck, 2012).

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Penelitian deskriptif adalah penelitian mengamati, mendeskripsikan dan mencatat perubahan keadaan dan terkadang digunakan sebagai titik awal untuk hipotesis generasi atau penelitian pengembangan teoritis (Polit & Beck, 2012).

Rancangan penelitian dalam skripsi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

### 4.2. Populasi dan Sampel

#### 4.2.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan kumpulan kasus dimana seorang penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit & Beck, 2012).

Populasi dalam skripsi ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 berjumlah 191 responden.

#### 4.2.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi (Polit

& Beck, 2012). Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada. Adapun proses pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel yaitu seluruh mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan, yang tidak terpilih sebagai responden pada survei awal sebanyak 30 orang, dan 2 orang menolak menjadi responden penelitian, sehingga seluruh jumlah sampel pada akhirnya diambil sebanyak 159 orang.

#### **4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **4.3.1. Variabel penelitian**

Menurut Nursalam (2020) variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai yang berbeda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel dalam skripsi ini adalah tingkat stres akademik mahasiswa.

##### **4.3.2. Definisi operasional**

Defenisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefenisikan tersebut. Karakteristik dapat diukur (diamati) itulah yang merupakan kunci definisi operasional (Nursalam, 2020).

# STIKes Santa Elisabeth Medan

**Tabel 4.2 Defenisi Operasional Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Stres akademik	Suatu perasaan tidak nyaman disebabkan tuntutan akan kemampuan dan intelektual pada mahasiswa sehingga merasa terbebani karena adanya tekanan dari orang tua maupun lingkungan	1. Stres fisik 2. Stres emosi 3. Stres kognitif 4. Perilaku stres	Kuesioner Terdiri dari 61 pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai Tidak Sesuai Sangat Sesuai	O R D I N A L	1. Rendah (skor 61-122) 2. Sedang (skor 123-184) 3. Tinggi (185-244)

## 4.4. Instrumen Penelitian

Nursalam (2015) instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrumen yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi: pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuesioner, dan skala.

Instrumen yang digunakan adalah angket berupa kuesioner yang berisi masalah atau tema yang sedang diteliti. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner stres akademik terdiri dari 61 pernyataan yang diadopsi dari (Dewanti, 2016) yang sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya dan tidak dilakukan uji valid kembali. Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4,

Sesuai (S) memiliki skor 3, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, dan sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1.

Rumus: Untuk mengkategorikan stres adalah dengan menggunakan rumus sturgen:

$$p = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{(61 \times 4) - (61 \times 1)}{3}$$

$$p = \frac{244 - 61}{3}$$

$$p = 61$$

Adapun keterangan simbol di atas yakni P = panjang kelas, dengan rentang 61 (selisih nilai tertinggi dan terendah) dan banyak kelas sebanyak 3 kelas, maka hasil kategori variabel sebagai berikut:

1. Rendah : 61-122
2. Sedang : 123-184
3. Tinggi : 185-244

#### **4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.5.1 Lokasi penelitian**

Peneliti melakukan penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan, Padang Bulan Pasar VIII Jalan Bunga Terompet No. 118 Kecamatan Medan Selayang. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena memiliki tingkat stres akademik yang cukup tinggi dan kondisi ini memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian.

#### 4.5.2 Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 sampai dengan Mei 2022. Penelitian diawali dengan penetapan SK penelitian, kemudian melakukan pelaksanaan survei awal melalui *google form*. Penelitian dilanjutkan dengan bimbingan proposal, dan seminar proposal, kemudian peneliti melakukan pengambilan data serta mengolah data dan pada akhirnya ujian hasil skripsi.

### 4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

#### 4.6.1 Pengambilan data

Pengambilan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan untuk suatu penelitian. Langkah-langkah aktual untuk mengumpulkan data sangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran penelitian (Polit & Beck, 2012). Adapun pengambilan data yang dilakukan penulis adalah dengan pengambilan data primer. Data primer, yaitu data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari responden melalui kuesioner.

#### 4.6.2 Pengumpulan data

Adapun alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan diketik dalam *google form* yang dirancang oleh penulis yang berpedoman dari konsep dan tinjauan pustaka dan diberikan kepada responden. Pengiriman *Link Google form* kepada responden dilakukan pada hari dan tanggal yang telah ditentukan oleh penulis sendiri dan disepakati bersama responden. Penelitian dimulai dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada STIKes Santa Elisabeth Medan dan setelah mendapatkan izin, penulis memberikan informasi tentang

## STIKes Santa Elisabeth Medan

pengisian kuesioner yang akan diambil dengan menggunakan aplikasi zoom meeting :

1. Penulis melakukan pendekatan kepada mahasiswa/i melalui aplikasi group *whatsapp*.
2. Menjelaskan kepada responden mengenai tujuan, manfaat penelitian, dan prosedur pengisian kuesioner.
3. Kemudian menginstruksikan kepada setiap responden untuk mengisi surat persetujuan *informed consent* menjadi responden melalui link yang dibagikan dalam bentuk *google form*.

Tahap berikutnya adalah tahap pengumpulan data pada responden sebagai berikut :

1. Menuliskan kuesioner penelitian pada *google form*
2. Peneliti membagikan link kuesioner kepada responden melalui whatsapp group, kemudian responden diberikan waktu menjawab setiap pertanyaan
3. Adapun waktu setiap responden menjawab seluruh pertanyaan dengan durasi waktu 1 – 3 jam.
4. Pengisian kuesioner diperiksa oleh peneliti dalam memastikan kelengkapan pengisian jawaban dari setiap responden, pada link berikut:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYZRepDLz3UNYvIjtsb0fQH-P0Hb6OOysBtonQdULFNqudDYQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYZRepDLz3UNYvIjtsb0fQH-P0Hb6OOysBtonQdULFNqudDYQ/viewform?usp=sf_link).
5. Bila masih ada jawaban yang belum terisi, maka peneliti menginformasikan kembali kepada responden.
6. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden.

#### **4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas**

##### **1. Uji validitas**

Uji Validitas adalah mengukur sejauh mana instrumen dapat digunakan. Instrumen tidak dapat secara sah digunakan jika tidak konsisten dan tidak akurat. Instrumen yang mengandung terlalu banyak kesalahan ketika uji validitas, tidak dapat digunakan pada sebuah penelitian (Polit & Beck, 2012).

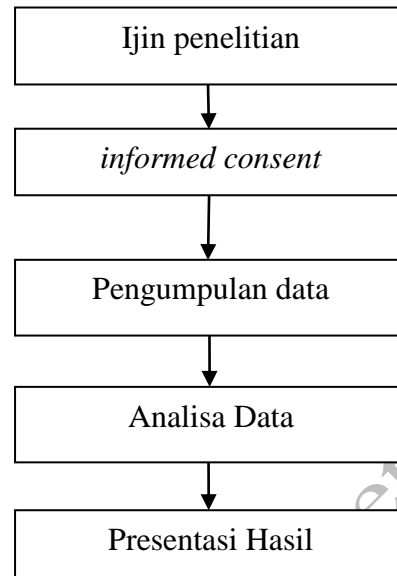
##### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas sebuah instrumen adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan apabila fakta dapat diukur dan diamati berkali-kali dalam waktu yang bersamaan. Uji reliabilitas sebuah instrument dikatakan reliabel jika koefisien  $\alpha > 0,80$  dengan menggunakan rumus *Cronbach's alpha* (Polit & Beck, 2012).

Penghitungan reliabilitas pada instrument ini menggunakan uji *cronbach's alpha* diperoleh koefisien reliabilitas  $r = 0,850$ , dengan demikian hasil uji reliabilitas mendekati angka 1 yang berarti reliabel.

#### 4.7 Kerangka Operasional

**Bagan 4.1 Kerangka Operasional Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat 1 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**



#### 4.8 Analisa Data

Setelah semua data terkumpul, peneliti memeriksa apakah semua daftar pertanyaan telah diisi. Kemudian peneliti melakukan pengolahan data dengan dimulai dengan tahap tahap sebagai berikut (Nursalam, 2015). Pada skripsi ini variabel independen yaitu tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

Cara yang dilakukan untuk menganalisa data yaitu dengan beberapa tahapan:

1. *Editing*

Setelah kuisioner diisi oleh responden, maka peneliti melakukan pemeriksaan kembali kuesioner untuk memastikan agar semua jawaban terisi dengan baik.



dan benar, karena apabila terdapat jawaban yang belum terisi maka penulis mengembalikan kuesioner tersebut kepada responden untuk diisi kembali.

## 2. *Coding*

Kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Data yang sudah didapat kemudian diberikan kode sesuai dengan yang telah ditentukan oleh peneliti untuk mempermudah dalam mengolah dan menganalisa data selanjutnya. Hal ini sangat penting dilakukan bila pengelolaan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer.

## 3. *Scoring*

*Scoring* berfungsi untuk menghitung skor yang telah diperoleh setiap responden berdasarkan pertanyaan yang diajukan penulis.

## 4. *Tabulating*

Untuk mempermudah analisa data, serta pengambilan kesimpulan, data dimasukkan kedalam bentuk tabel distribusi. Data yang telah diperoleh dari responden dimasukkan kedalam program komputerisasi.

Analisa data merupakan bagian yang penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti yang mengungkapkan fenomena melalui berbagai macam analisis statistik. Statistik dibagi menjadi dua kategori utama, deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik. Statistik deskriptif meliputi frekuensi, presentase, distribusi. Sedangkan statistik inferensial dirancang untuk menjawab tujuan, pertanyaan, dan hipotesis dalam penelitian untuk

memungkinkan kesimpulan dari sampel penelitian kepada populasi sasaran (Nursalam, 2015). Analisa data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dalam penelitian. Analisa data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung pada jenis datanya. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap variabel (Nursalam, 2015). Penelitian ini menggunakan analisis univariat dalam melihat distribusi dan frekuensi pada data jenis kelamin, program studi, dan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan.

#### **4.9 Etika Penelitian**

Etik adalah sistem nilai normal yang berkaitan dengan sejauh mana prosedur penelitian mematuhi kewajiban profesional, hukum, dan sosial kepada peserta studi. Tiga prinsip umum mengenai standar perilaku etis dalam penelitian berbasis: *beneficence* (berbuat baik), *respect for human dignity* (penghargaan martabat manusia), dan *justice* (keadilan) (Polit & Beck, 2012). Sebelum melakukan pengumpulan data, penulis akan melakukan uji layak etik ke Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Santa Elisabeth Medan. Adapun prinsip etik yang harus diterapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut (Nursalam, 2015) :

1. *Informend consent* (Lembar persetujuan)

Merupakan bentuk persetujuan antara penulis dengan responden dengan adanya lembar persetujuan yang diberikan sebelum dilakukan penelitian. Tujuan dari *informed consent* yaitu agar responden mengerti maksud dan tujuan dari penelitian untuk mengetahui dampaknya. Jika calon responden bersedia, kemudian calon responden menandatangani lembar persetujuan kemudian jika calon responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak calon responden.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Peneliti memberikan jaminan dalam menggunakan subjek dengan tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar penumpukan data atau hasil penelitian yang disajikan. Peneliti memberikan kode angka untuk mengganti nama responden untuk menjaga agar identitas responden dirahaskan.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjaga kerahasiaan penelitian, baik itu masalah atau informasi-informasi penelitian. Semua informasi yang telah dikumpulkan oleh penulis dijamin kerahasiaannya.

Penelitian ini juga telah layak uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No: 128/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022.



## BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 akan diuraikan di bawah ini. Adapun jumlah seluruh mahasiswa tingkat 1 di STIKes Santa Elisabeth Medan sebanyak 192 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada 07 Mei 2022 – 23 Mei 2022 yang bertempat di Institusi STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No.118 Pasar 8 Padang Bulan Medan.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth merupakan salah satu karya pelayanan dalam pendidikan yang didirikan oleh kongregasi Fransiskanes St Elisabeth (FSE) Medan yang dibangun pada tahun 1931 dan terletak di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Tanggal 3 Agustus 2007 Pendidikan D3 Keperawatan dan Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) dan membuka Program Studi S1 Keperawatan dengan surat keterangan Kepmendiknas Nomor 127/D/O/2007. Pada tanggal 24 September 2012 STIKes St Elisabeth Medan sudah menyelenggarakan Program Studi Ners Tahap Profesi dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 323/E/O/2012.

Visi STIKes Santa Elisabeth Medan adalah menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.

### Misi STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan.
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen.

Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.

## 5.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang stres mahasiswa diuraikan meliputi jenis jenis kelamin dan jumlah mahasiswa setiap prodi serta hasil pembahasan.

### 5.2.1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Satu

Berdasarkan Hasil penelitian distribusi frekuensi data demografi pada mahasiswa tingkat satu tahap akademik sebanyak 159 responden di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 akan dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Karakteristik	(f)	(%)
Prodi		
D3 Keperawatan	30	18.9
D3 Kebidanan	11	6.9
S1 Keperawatan	88	55.3
Sarjana Terapan TLM	10	6.3
Sarjana Terapan MIK	15	9.4
Sarjana Gizi	5	3.1
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100</b>
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	13.8
Perempuan	137	86.2
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas prodi S1 Keperawatan berjumlah 88 orang (55,3%), prodi D3 Keperawatan berjumlah 30 orang (18.9%), prodi Sarjana Terapan MIK berjumlah 15 orang (9.4%), prodi D3 Kebidanan berjumlah 11 orang (6.9%), prodi Sarjana Terapan TLM berjumlah 10 orang (6.3%), dan prodi Sarjana Gizi berjumlah 5 orang (3,1%).

Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 137 orang (86,2%), dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 22 orang (13.8%).

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan yang dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
Rendah	3	1.9
Sedang	145	91.2
Tinggi	11	6.9
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 159 sampel penelitian, mayoritas responden mengalami stres pada tingkat sedang berjumlah 145 orang (91.2%), selanjutnya disusul oleh responden mengalami stres pada tingkat tinggi berjumlah 11 orang (6.9%), lalu responden mengalami stres pada tingkat rendah berjumlah 3 orang (1.9%).

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Komponen Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
Stres Fisik		
Rendah	2	1.3
Sedang	122	76.7
Tinggi	35	22.0
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100</b>
Stres Emosi		
Rendah	2	1.3
Sedang	96	60.4
Tinggi	61	38.4
<b>Total</b>		
Stres Kognitif		
Rendah	10	6.3
Sedang	142	89.3
Tinggi	7	4.4
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100</b>
Stres Perilaku		
Rendah	66	41.5
Sedang	84	52.8
Tinggi	9	5.7
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui pada kategori stres fisik, sedang berjumlah 122 responden (76.7%), tinggi berjumlah 35 responden (22.0%), dan rendah berjumlah 2 responden (1.3%). Pada kategori stres emosi, sedang berjumlah 96 responden (60.4%), tinggi berjumlah 61 responden (38.4%), dan rendah berjumlah 2 responden (1.3%). Pada kategori stres kognitif, sedang berjumlah 142 responden (89.3%), rendah berjumlah 10 responden (6.3%), dan tinggi berjumlah 7 responden (4.4%). Pada kategori stres perilaku, sedang berjumlah 84 responden (52.8%), rendah berjumlah 66 responden (41.5%), dan tinggi 9 responden (5.7%).

### **5.3 Pembahasan**

#### **5.3.1. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Satu Berdasarkan Jenis Kelamin dan Prodi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas jenis kelamin responden ialah perempuan sebesar 86.2%, sedangkan responden laki-laki sebesar 13.8%, hal itu senada pada hasil penelitian (Kountul et al., 2018) yang mendapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan mahasiswa laki-laki tidak mudah mengalami stress dibandingkan dengan perempuan yang dikarenakan laki-laki dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan. Mahasiswa perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita. Kriteria tingkat stres adalah sama untuk semua jenis kelamin.



Akan tetapi, wanita lebih mudah mengalami gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah serta adanya

Selain itu seseorang dengan kepribadian maskulin lebih mampu menghadapi stresor yang datang tanpa perasaan emosional yang berlebihan dan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding dengan seseorang dengan kepribadian yang lebih feminim (Awalia et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa laki-laki dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya, sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah.

Dari penelitian ini didapatkan hasil stres didapatkan pada prodi S1 Keperawatan sebesar 92.0% dan prodi D3 Keperawatan sebesar 90.0%. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ishmah Rosyidah et al., 2020), didapatkan jumlah mayoritas responden mahasiswa D3 Keperawatan sebesar 18.9% dan responden mahasiswa S1 Keperawatan sebesar 55.3%, dimana beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup berat selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, tugas kuliah yang diberikan dosen, sehingga membuat mereka harus menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada banyak sumber stres selama pendidikan keperawatan dan kebidanan. Sumber yang paling umum dari stres diidentifikasi oleh mahasiswa dan fakultas yang berhubungan dengan akademis

termasuk tuntutan akademik, penugasan dan ujian, beban kerja praktik klinik yang tinggi, dan pemenuhan keseimbangan ketrampilan klinik dan akademik (Setyawati & Murniati, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa responden mayoritas pada prodi S1 Keperawatan dan D3 Keperawatan mengalami stres akademik pada kategori sedang dikarenakan banyaknya tuntutan SKS yang harus dipenuhi, adanya proses pembelajaran yang cukup lama, adanya penugasan dan ujian serta diharuskan untuk mengikuti praktik lab, praktik klinik sesuai yang telah ditentukan.

### **5.3.2 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Komponen Skala Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Hasil penelitian tentang tingkat stres pada Analisis komponen stres fisik (76.7%), stres emosi (60.4%), stres kognitif (89.31%), dan stres perilaku (52.8%). Pada penelitian ini stres kognitif berada pada kategori lebih tinggi dan stres perilaku berada pada kategori paling rendah.

Dampak yang dihasilkan dari stres kognitif antara lain mudah lupa, pikiran tidak tenang, merasakan sulit konsentrasi saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain, serta berpikiran negatif. Dampak dari stres fisik antara lain mudah lelah, khawatir, sering merasa pusing, serta mengalami gangguan tidur. Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa dari stres emosi adalah merasa mudah marah ketika merasa stres, lebih sensitif, mudah tersinggung, dan sering menyendiri. Dampak terkecil yang dirasakan dari stres perilaku yaitu tidak peduli, melakukan penundaan pekerjaan, melanggar norma dan mencari kesalahan (Oktavia et al., 2019).

Peneliti berasumsi bahwa stres kognitif berada pada kategori lebih tinggi karena tuntutan SKS yang tinggi, adanya tugas perkuliahan yang banyak, adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan waktu belajar yang cukup lama, serta mahasiswa terlalu cemas memikirkan ujian yang akan dihadapi sehingga mengakibatkan mahasiswa menjadi tidak tenang, susah untuk berkonsentrasi dan mudah lupa akan sesuatu hal. Dan stres perilaku berada pada kategori rendah karena mahasiswa tidak terlalu menunda pekerjaan atau menunda untuk menyelesaikan tugas dan masih peduli dengan tuntutan akademik.

### **5.3.3 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan mengenai tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu pada kategori tinggi sebesar 6,9%, tingkat stres yang sedang sebesar 91%, sedangkan tingkat stres yang rendah sebesar 1,9%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan mengalami stres mayoritas tingkat sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Harahap et al., 2020) didapatkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih, 2019) juga didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, yaitu stres akademik yang sering terjadi pada mahasiswa keperawatan, apabila tidak teratasi bisa menyebabkan depresi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Nirwana et al., 2019) juga didapatkan bahwa tingkat stres didapatkan lebih banyak responden yang mengalami tingkat

stres sedang. Rata-rata tingkat stres sedang karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncak.

Stres memiliki dampak terbesar terhadap kondisi fisik mahasiswa, seperti merasa kelelahan dan lemas, sakit kepala, pusing, atau migrain, nyeri, badan pegal dan tegang otot serta gangguan pencernaan. Dampak kedua yang ditimbulkan dari stres yaitu dampak emosi seperti mudah marah, mudah menangis, suasana hati buruk, serta sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi. Dampak ketiga dari stres yaitu dampak perilaku, seperti mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk, cenderung untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain, lebih pendiam, tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal. Dampak terakhir yang dihasilkan dari stres adalah dampak kognitif, seperti sering termenung, sulit konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain, serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (Musabiq & Karimah, 2018).

Peneliti berasumsi hal ini disebabkan oleh tekanan akademik yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi, lamanya waktu belajar, banyaknya tugas yang diterima serta kecemasan ujian sehingga terkadang mahasiswa sering marah, cemas, dan takut tugas yang dikerjakan tidak selesai.

Peneliti juga berasumsi bahwa penyebab marah yang dirasakan mahasiswa antara lain dikarenakan banyaknya tugas dari setiap mata kuliah baik tugas

perkelompok maupun individu, selain itu ada beberapa mahasiswa yang menjadikan lingkungan sebagai alasan untuk mudah marah karena lingkup pertemanan yang membuat mood mereka rusak. Kemudian selain marah, ada juga rasa cemas yang sering dirasakan mahasiswa disetiap kegiatan akademiknya karena mereka terlalu cemas tentang nilai yang tidak sesuai dengan yang mereka harapkan dan mereka takut tugas yang mereka kerjakan tidak tepat waktu dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh dosen. Beberapa mahasiswa juga memilih untuk menyendiri karena mereka ingin menenangkan pikirannya. Tuntutan akademik juga membuat mudah merasa sedih karena mereka sesekali mendapatkan nilai yang rendah sehingga mereka merasa insecure dengan temannya.



## BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan kategori sedang sebanyak 160 responden (91,3%).

### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022, maka disarankan kepada :

#### a. Bagi STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan dapat membuat program-program kemahasiswaan yang dapat mengurangi stres akademik mahasiswa seperti kegiatan fisik (olahraga), pengembangan minat bakat, meditasi, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya secara rutin dan berkala.

#### b. Bagi responden

Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan diharapkan untuk mengatasi stres dengan menerapkan strategi koping yang adaptif, berfokus pada emosi maupun berfokus pada masalah, seperti berdoa, melakukan aktivitas fisik, olahraga, sosialisasi dan relaksasi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menerapkan salah satu intervensi stres seperti aktivitas fisik, relaksasi atau meditasi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

STIKes Santa Elisabeth Medan



### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anisa, P. (2020). *Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Program Akademik Angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Gigi USU*. 1–34. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29750>
- ASMITA, W. (2021). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MENGHADAPI KULIAH DARING PADA MAHASISWA IAIN BATUSANGKAR*.
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1824>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*. 40–47.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Broto, H. D. F. C. (2016). *STRES PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI (Studi August*.
- Dewanti, D. E. (2016). *TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. Oktober, 31–48.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasauhi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>



- Fitriani, W., Asmita, W., & Hardi, E. (2022). Kuliah Daring : Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 147–176. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Handika, H. (2018). Prestasi Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 02(04), 686–697.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. 3(1), 10–14.
- Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, & Nur Pratami. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7lil.
- Kurniawan, F., Nurlaila, N., Nora Harahap, F. I., & Hasibuan, J. (2020). Implementasi Program Bimbingan Sosial Dalam Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Program Studi Pendidikan Masyarakat. *Jurnal Education For All: Media Informasi Ilmiah Bidang Pendidikan Luar Sekolah*, 9(2), 20. <https://doi.org/10.24114/jefa.v9i2.21905>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nirwana, Ayu Wardani, D., Abiyoga, A., & Dwi Novial, L. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 2541–4615. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/96>
- Nursalam. (2015). *No Title*.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Oktavia, W. khoiri, Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

Polit, & Beck. (2012). *Nursing Research Principles and Methods*.

Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & AS, W. S. (2017). PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG BERASAL DARI SEMARANG DAN NON SEMARANG. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO*, 6(2), 1361–1369.

Rasheed, F. Al, Naqvi, A. A., Ahmad, R., & Ahmad3, N. (2018). Academic Stress and Prevalence of Stress-Related Self-Medication among Undergraduate Female Students of Health and Non-Health Cluster Colleges of a Public Sector University in Dammam, Saudi Arabia. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 7(10), 1–5. <https://doi.org/10.4103/jpbs.JPBS>

Rezka Malinda A, Nur Irmayanti, A. Z. (2012). *Hubungan Antara Stres Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Full Day School di SD Al-Kautsar Kota Surabaya*.

Rokimah, W. I. (2020). *Hubungan Persepsi Pembelajaran Jarak Jauh dengan Stress Akademik Selama Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.

S, R. M. A., Irmayanti, N., & Zuroida, A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA STRESS BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA FULL DAY SCHOOL DI SD AL KAUTSAR KOTA SURABAYA*. 1(1), 1–14.

Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>

Setyawati, M. B., & Murniati, M. (2018). Stres, Stresor dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan Di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.397>

Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) ( Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau ). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>

- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Wibowo, R. A., & Saraswati, D. A. S. (2018). HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN REGULER DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN X TAHUN 2017. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, II(2), 158–168.
- Wulandari, F. A. (2021). *Perceived Stress Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Zami, V., Psikologi, J., Pendidikan, I., & Padang, U. N. (2021). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Selama Pandemi Covid-19. 3(3), 265–271. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>

# LAMPIRAN

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,  
Calon Responden Penelitian  
Di Medan

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bella Mayta Tindaon

Nim : 032018082

Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa  
Elisabeth Medan Tahun 2022.

Alamat: Jl.Bunga Terompet no 118 Kec.Medan Selayang

Adalah mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul sebagaimana yang tercantum diatas. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara/i sekalian sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk suatu kepentingan. Apabila saudara/i bersedia untuk menjadi responden, saya mohon kesediannya menandatangani surat persetujuan atas semua pernyataan sesuai petunjuk yang saya buat. Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Medan, Mei 2022

Peneliti

Responden



Bella Mayta Tindaon

( )

### ***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : ☐ Pria ☐ Wanita

Menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dari:

Nama : Bella Mayta Tindaon

NIM : 032018082

Program Studi : S1 Keperawatan

Setelah saya membaca prosedur penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul **“Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022”** saya menyatakan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dengan tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Medan, Mei 2022

Responden

( )

## LAMPIRAN KUESIONER PENELITIAN

### TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT SATU DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022

Email :

Jenis kelamin :

Prodi :

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi empat pilihan jawaban : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. SS berarti teman-teman merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
2. S berarti teman-teman merasa **sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
3. TS berarti teman-teman merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan.
4. STS berarti teman-teman merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi di depan kelas				
4	Adanya beban tugas kuliah yang banyak tidak membuat saya mengalami gangguan tidur				
5	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan tugas kuliah yang banyak				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
6	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
7	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
8	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
9	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
10	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				
11	Saya merasa mudah sakit ketika banyak aktifitas belajar				
12	Ketika akan diadakan ujian saya sering sakit-sakitan				
13	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
14	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar				
15	Saya mudah lelah ketika tidak bisa membagi waktu antara akademik dengan luar akademik seperti bekerja atau organisasi				
16	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit				
17	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus				
18	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu banyak				
19	Saya akan mudah marah jika menjumpai materi atau tugas kuliah yang sulit di pahami				
20	saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh teman bermain saya				
21	Saya mampu mengendalikan amarah terhadap kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas kuliah.				
22	Saya cemas jika nilai (IP) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal.				
23	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
24	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memiliki referensi mata kuliah.				
25	Tuntutan menjadi siswa berprestasi				



No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	menjadikan suatu tantangan bagi saya				
26	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman				
27	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliah tertentu				
28	saya tidak menyukai keramaian ketika mempunyai masalah belajar				
29	saya mudah merasakan sedih jika tersinggung perkataan teman atau dosen yang mengarah pada latar belakang mahasiswa (misalnya suku atau tingkat ekonomi				
30	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
31	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya merasa sedih				
32	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan				
33	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
34	Asyiknya belajar membuat saya lupa makan				
35	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
36	Saya sering lupa jika akan diadakan ulangan harian.				
37	Saya selalu ingat dengan tugas-tugas mata kuliah.				
38	Saya merasa kurang konsentrasi jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i>				
39	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas				
40	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai				
41	Konsentrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus				
42	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah				
43	Saya merasakan kurang produktif dalam kuliah praktikum				
44	Produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
45	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				
46	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas perkuliahan				
47	Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran negatif (contoh : tidak bisa mengerjakan soal, men-contek dan lain-lain)				
48	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus				
49	Saya mengikuti kegiatan belajar dikampus tanpa beban apapun				
50	Saya tidak peduli terhadap mata kuliah yang sulit di pahami				
51	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester.				
52	saya tidak peduli terhadap kondisi ruang belajar yang buruk				
53	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit				
54	Saya sering menunda-nunda pekerjaan dari kampus demi kegiatan diluar akademik (misalnya mengikuti organisasi, bekerja dll).				
55	Saya tidak terbiasa menunda-nunda tugas dari dosen				
56	Ketika jenuh dan bosan dengan belajar saya sering merokok				
57	Saya tidak bisa menjaga tata tertib kehidupan kampus				
58	Saya memilih membolos kuliah ketika yang mengajar adalah dosen yang tidak disukai				
59	Meskipun bosan dan jenuh dengan kuliah tetapi saya tetap menaati peraturan yang sudah ditetapkan oleh kampus				
60	Saya beranggapan bahwa pengajaran dosen yang buruk membuat nilai saya jelek				
61	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan.				

(Dewanti, 2016)

## PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA  
TINGKAT SATU DI STIKES SANTA ELISABETH  
MEDAN TAHUN 2022

Nama Mahasiswa : Bella Mayta Tindaon

NIM : 032018082

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, 22 November 2022

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Ners



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Mahasiswa





Bella Mayta Tindaon

## USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Bella Mayta Tindaon  
NIM : 032018082  
Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan  
Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu d  
STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

1. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama Dosen	Tanda Tangan
Pembimbing I	Ance Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	
Pembimbing II	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	

2. Rekomendasi:

- Dapat diterima Judul: Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
- Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 22 November 2021  
Ketua Program Studi Ners



Lindawati F. Tampubolon. S.Kep,Ns.,M. Kep



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"  
No.: 128/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Bella Mayta Tindaon  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indicator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 April 2022 sampai dengan tanggal 28 April 2023.

*This declaration of ethics applies during the period April 28, 2022 until April 28, 2023.*

April 28, 2022

§ Chairperson,

Mestiana B. Kato, M. Kep., DNSc.



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 29 April 2022

Nomor: 686/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IV/2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kaprodi D3 Keperawatan
2. Kaprodi D3 Kebidanan
3. Kaprodi Ners
4. Kaprodi Teknologi Laboratorium Medik
5. Kaprodi Manajemen Informasi Kesehatan
6. Kaprodi Sarjana Gizi

STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

  
Mestika Br Karo, M.Kep.,DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal





**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**PROGRAM STUDI MANAJEMEN INFORMASI KESEHATAN**  
**PROGRAM SARJANA TERAPAN**  
Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061- 8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131  
E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Mei 2022

Nomor: 020/MIK/STIKes/V/2022  
Lamp. :-  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan nomor: 686/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IV/2022 perihal permohonan ijin penelitian, melalui surat ini Prodi Manajemen Informasi Kesehatan Program Sarjana Terapan memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,  
Prodi Manajemen Informasi Kesehatan

Pestaria Saragih, S.K.M., M.Kes  
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK**  
**PROGRAM SARJANA TERAPAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 Mei 2022

No Surat : 029/TLM/STIKes/V/2022  
Lamp : -  
Hal : Ijin Penelitian Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan  
Kepada Yth,  
Ketua Stikes Santa Elisabeth Medan  
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
di  
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat suster tertanggal 29 April 2022 dengan nomor surat 686/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IV/2022 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka kami dari prodi TLM memberikan ijin untuk meneliti kepada:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Perlu kami sampaikan agar mahasiswa tersebut dapat memberikan laporan data kepada prodi.

Demikianlah surat ijin penelitian ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,  
Kaprodi Sarjana Terapan TLM  
STIKes Santa Elisabeth Medan

(Paska R. Situmorang, SST., M. Biomed)

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal





**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

PRODI DIIIKEBIDANAN E-mail :stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Mei 2022

No. Surat : 029 / D3 KEB/STIKes/V/2022  
Lamp : -  
Hal : Izin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Kepada Yth.  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc  
di  
Tempat

Dengan hormat,  
Berdasarkan surat dari STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 686/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IV/2022 tanggal 29 April 2022 perihal "Permohonan Ijin Penelitian", maka pihak kami mengizinkan pengusul yang namanya tersebut dibawah ini untuk melakukan Penelitian kepada mahasiswa tingkat I di Prodi D3 Kebidanan yaitu:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian
1	Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Demikianlah surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan  
Program Studi D3 Kebidanan  
  
Desriati Sinaga, SST.,M. Keb

Tembusan:  
1. Mahasiswa yang bersangkutan  
2. Arsip



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Mei 2022

No. Surat : 040 / D3 KEP/Kaprodi-Penelitian/V/2022  
Lamp : -  
Hal : Izin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa Prodi Ners

Kepada Yth.  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc  
di  
Tempat

Dengan hormat,  
Berdasarkan surat dari STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 686/STIKes/Kaprodi-Penelitian/V/2022 tanggal 29 April 2022, perihal "Permohonan Ijin Penelitian", maka pihak kami mengizinkan pengusul yang namanya tersebut dibawah ini untuk melakukan Penelitian kepada mahasiswa di Prodi D3 Keperawatan yaitu:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian
1	Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Demikianlah surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan  
Program Studi D3 Keperawatan

Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep.

Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN  
PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM SARJANA

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, 061-8225508, HP. 081376782565, Fax. 061- 8225509 Medan- 20131  
Email: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id, website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Prodi Gizi

Medan, 19 Mei 2022

No. : 007/S1-Gizi/STIKes/V/2022  
Lampiran : -  
Hal : Izin Melakukan Penelitian

Kepada Yth. :  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor: 686/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IV/2022 Perihal: Permohonan Izin Penelitian pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi atas nama:

Nama	NIM	Judul Penelitian
Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan izin melakukan penelitian pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi terkait penelitian tersebut di atas.

Demikian kami kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian kami sampaikan terima kasih.

Hormat Kami,  
Ketua Program Studi Sarjana Gizi  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Nagolan Sembolon, S.ST., M. Kes



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131  
E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan 14 Juni 2022

No : 083 /Ners/STIKes/VI/2022  
Lampiran : -  
Hal : Selesai Penelitian

Kepada Yth:  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
Di  
Tempat

Dengan Hormat,  
Sehubungan dengan Surat STIKes dengan nomor:  
059/STIKes/Ners-Penelitian/V/2022  
054/STIKes/Ners-Penelitian/V/2022

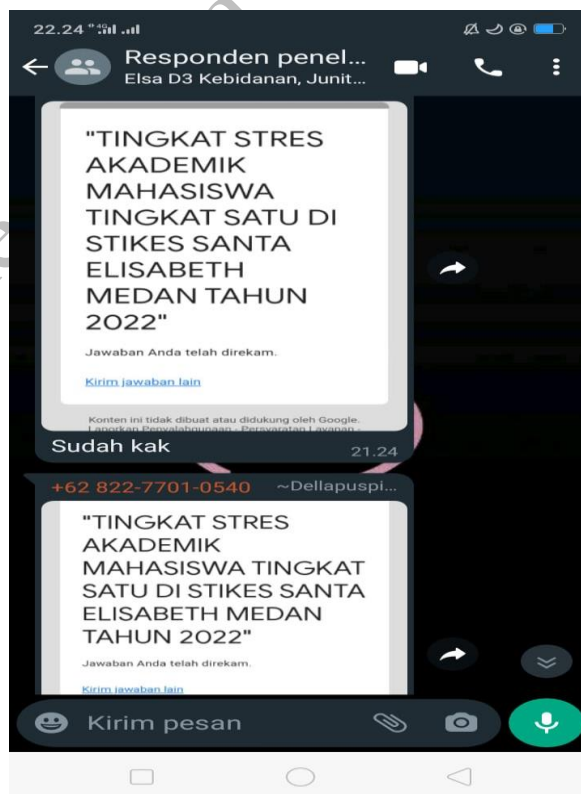
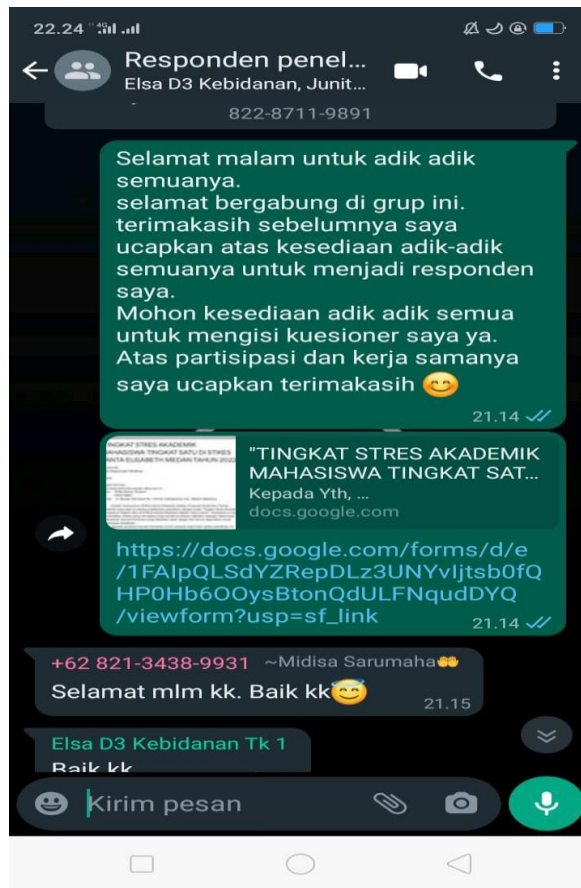
Perihal permohonan ijin penelitian, maka Prodi Ners Memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Bella Mayta Tindaon	032018082	Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
2	Dawinda Br Marbun	032018020	Gambaran Kepuasan Mahasiswa Tingkat 3 Prodi Ners Selama Pembelajaran Daring di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
3	Yanti Lestari Hasibuan	032018019	Hubungan Body Shaming Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

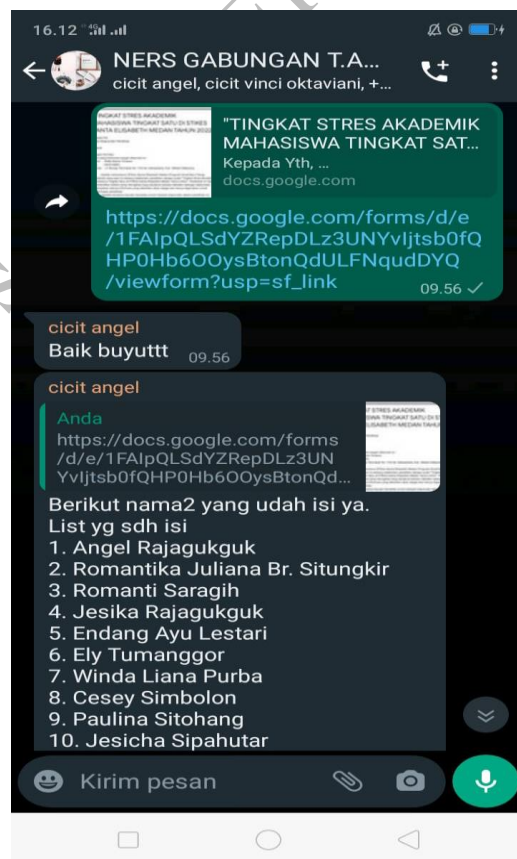
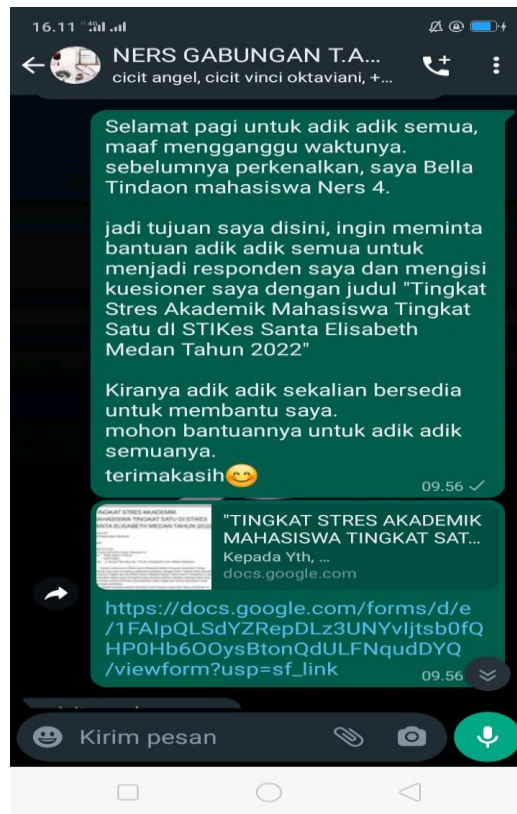
Prodi Ners juga menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami sampaikan terimakasih kami.



Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep.







## PROPOSAL





Nama Mahasiswa : Bella Mayta Tindaon





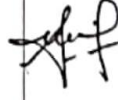

NIM : 032018082

Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingka  
Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun  
2022







Nama Pembimbing I : Ance Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep

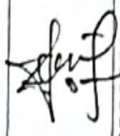

Nama Pembimbing II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	Kamis/ 18 November 2021	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Pengajuan Judul		
2.	Senin/ 22 November 2021	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Acc Judul		
3.	Rabu/ 15 Desember 2021	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	- Revisi BAB I - Sistematika penulisan		
4.	Kamis/ 13 Januari 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	- Pengajuan Judul - Acc Judul		

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
5.	Kamis / 20 Januari 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi BAB I, II, III, IV</li> <li>Sistematika penulisan</li> </ul>		
6.	Selasa / 8 Maret 2022	Ance M. Stallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi BAB I, II, III, IV</li> <li>Data awal</li> <li>Alat ukur</li> </ul>		
7.	Senin / 14 Maret 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sistematika Penulisan</li> <li>Analisa Data</li> </ul>		
8.	Rabu / 16 Maret 2022	Ance M. Stallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi BAB I, II, III, IV</li> <li>Sistematika Penulisan</li> </ul>		
9.	Jumat / 25 Maret 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi BAB I, II, III, IV</li> <li>MSKS</li> <li>Prevalensi</li> </ul>		
10.	Senin / 28 Maret 2022	Ance M. Stallagan, S.Kep. & Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi BAB</li> <li>Survei awal</li> </ul>		






NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
11.	Senin/ 28 Maret 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	- Prevalensi - Sistematis penulisan		
12.	Rabu/ 30 Maret 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	- ACC BAB I, II, III, IV		
13.	Kamis/ 31 Maret 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	- ACC BAB I, II, III, IV		
14.	Sabtu/ 2 April 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	- BAB I - Instrumen penelitian		
15.	Senin/ 4 April 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	- Survey awal - BAB I, II, III, IV		
16.	Rabu/ 6 April 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	- ACC Jilid 2		

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
17.	Selara/ 12 April 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	• BAB 1 - Sistematika Penulisan		
18	Senin / 20 April 2022	Agustana Ginting, S.K.M., M.K.M	• Revisi BAB I, II, III, IV • ACC Jilid		

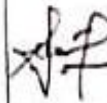

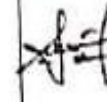

## PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Bella Mayta Tindaon  
NIM : 032018082  
Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat  
Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun  
2022  
Nama Penguji III : Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes


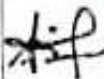
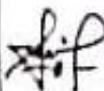
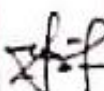
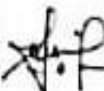
No	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF
				Penguji 3
1.	Kamis / 7 April 2022	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	- Sistematika Penulisan	
2.	Senin/ 18 April 2022	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	- Prevalensi - BAB IV	
3.	Rabu/ 20 April 2022	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	- Sistematika Penulisan - Acc Jلد	

## SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bella Mayta Tindaon  
 NIM : 032018082  
 Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022  
 Nama Pembimbing I : Ance Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep  
 Nama Pembimbing II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M

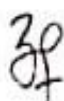


NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	21 Mei 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	1. Perbaiki pembahasan 2. Penulisan Judul		
2.	27 Mei 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep, Ns., M.Kep	1. Tambahkan pembahasan 2. Tambahkan argumen 3. Perbaiki tabel		
3.	27 Mei 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	1. Perbaiki pembahasan Per-indikator 2. Perbaiki daftar tabel		
4.	28 Mei 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep, Ns., M.Kep	1. Perbaiki saran 2. Perbaiki Manfaat 3. Sistematis penulisan		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
10.	8 Juni 2022	Ance M. Sualbagan, S.Kep, Ns. - M.Kep	1. Perbaiki tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Simpulan 2. ACC Jilid		
11.	8 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	1. Perbaiki abstrak 2. Susunlah penulisan		
12.	9 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	1. Perbaiki hasil tabel BAB 5		
13	11 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	1. Perbaiki abstrak 2. Penulisan BAB 5		
14.	12 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	ACC Jilid		

## SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bella Mayta Tindaon  
 NIM : 032018082  
 Judul : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat  
 Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun  
 2022  
 Nama Penguji III : Pomarida Simbolon, SKM., M Kes

No	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF
				Penguji 3
1.	10 Juni 2022	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	1. Perbaiki Abstrak 2. Penulisan pada tabel	
2.	11 Juni 2022	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	1. Perbaiki susunan kalimat pada bagian pembahasan 2. Tambah teori	
3.	14 Juni 2022	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	Acc Jilid	

## HASIL OUTPUT SPSS

### Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Demografi Mahasiswa

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	13.8	13.8	13.8
	Perempuan	137	86.2	86.2	100.0
	Total	159	100.0	100.0	

		Prodi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 Keperawatan	30	18.9	18.9	18.9
	D3 Kebidanan	11	6.9	6.9	25.8
	S1 Keperawatan	88	55.3	55.3	81.1
	Sarjana Terapan TLM	10	6.3	6.3	87.4
	Sarjana Terapan MIK	15	9.4	9.4	96.9
	Sarjana Gizi	5	3.1	3.1	100.0
	Total	159	100.0	100.0	

### Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

		Total_K			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	1.9	1.9	1.9
	Sedang	145	91.2	91.2	93.1
	Tinggi	11	6.9	6.9	100.0
	Total	159	100.0	100.0	

## Distribusi Frekuensi dan Persentase Per Indikator

### Kategori Indikator 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	1.3	1.3	1.3
	sedang	122	76.7	76.7	78.0
	tinggi	35	22.0	22.0	100.0
	Total	159	100.0	100.0	

### Kategori Indikator 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	1.3	1.3	1.3
	sedang	96	60.4	60.4	61.6
	tinggi	61	38.4	38.4	100.0
	Total	159	100.0	100.0	

### Kategori Indikator 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	10	6.3	6.3	6.3
	sedang	142	89.3	89.3	95.6
	tinggi	7	4.4	4.4	100.0
	Total	159	100.0	100.0	

### Kategori Indikator 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	66	41.5	41.5	41.5
	sedang	84	52.8	52.8	94.3
	tinggi	9	5.7	5.7	100.0
	Total	159	100.0	100.0	



## Master Data

No	Prodi	JK	STRES FISIK																	Total
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	
1	1	1	4	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	50
2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	48
3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
4	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	41
5	1	2	3	3	2	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	34
6	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	47
7	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	48
8	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
9	1	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	46
10	1	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	45
11	1	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	61
12	1	2	2	3	1	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	43
13	1	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
14	1	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	5	3	3	53
15	1	1	1	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	4	47
16	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	48
17	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	49
18	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	2	2	3	5	44
19	1	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	1	1	3	3	2	3	44
20	1	2	2	3	2	3	1	1	4	4	3	3	1	2	1	4	4	4	4	46
21	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	40
22	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	45
23	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3	41
24	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	45
25	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	41
26	1	2	2	2	1	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	42
27	1	1	3	4	3	3	3	4	4	2	3	1	4	4	2	3	2	2	2	49
28	1	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	56
29	1	2	4	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	1	1	50
30	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	49
31	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	58
32	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	44
33	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	57
34	2	2	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	57
35	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	49
36	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	3	3	56
37	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	4	3	4	2	2	2	2	1	3	46
38	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	46
39	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	41
40	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	3	1	3	36
41	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	43
42	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	36
43	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	46
44	3	1	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	45
45	3	2	3	1	3	1	1	3	2	1	4	2	2	3	2	1	1	3	2	35
45	3	2	3	1	3	1	1	3	2	1	4	2	2	3	2	1	1	3	2	35
47	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	46
48	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	47
49	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	3	3	3	3	54
50	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	45
51	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	43
52	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	1	3	4	4	3	2	54
53	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	50
54	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47

No	Prodi	JK	STRES FISIK																		
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	Total	
55	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	47	
56	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	54	
57	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	51	
58	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	63	
59	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	62	
60	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	50	
61	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	46	
62	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	47	
63	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	46	
64	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	47	
65	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	49	
66	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	48	
67	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	40	
68	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	49	
69	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	44	
70	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	44	
71	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	46	
72	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	51	
73	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	47	
74	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	46	
75	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47	
76	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	45	
77	3	2	3	3	4	1	4	3	1	3	3	4	1	1	3	3	3	4	4	48	
78	3	2	3	4	4	1	2	1	4	2	4	3	1	1	1	4	4	4	4	47	
79	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	56	
80	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	60	
81	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	56	
82	3	2	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	47	
83	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	48	
84	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	54	
85	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	45	
86	3	2	4	4	4	1	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	52	
87	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	26	
88	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	36	
89	3	2	1	2	1	2	4	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	3	4	38	
90	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	44	
91	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	40	
92	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	4	1	1	1	2	3	3	4	40	
93	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	46	
94	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	44	
95	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	44	
96	3	1	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	44	
97	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	47	
98	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	38	
99	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	46	
100	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	42	
101	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	48	
102	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	43	
103	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	47	
104	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	43	
105	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	41	
106	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	42	
107	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	43	
108	3	2	1	3	2	2	2	2	4	3	4	3	1	1	2	3	3	4	4	44	

No	Prodi	JK	STRES FISIK																		
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	Total	
109	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	1	2	3	3	3	3	48	
110	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	47	
111	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	45	
112	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	48	
113	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	43	
114	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	47	
115	3	1	2	2	2	3	4	4	3	3	2	4	1	1	2	3	3	3	3	45	
116	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	52	
117	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	49	
118	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	2	54	
119	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	
120	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	45	
121	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	47	
122	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	45	
123	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	38	
124	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	44	
125	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	4	46	
126	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	39	
127	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	42	
128	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	44	
129	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	47	
130	4	2	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	53	
131	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	1	4	4	39	
132	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47	
133	4	2	1	2	1	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	4	4	4	3	46	
134	4	2	1	3	1	2	2	3	3	2	3	1	1	1	3	2	2	4	3	37	
135	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	3	2	1	2	52	
136	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	3	44	
137	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	51	
138	4	1	3	4	1	4	4	3	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	3	44	
139	4	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	3	4	56	
140	5	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	48	
141	5	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	1	3	2	2	3	2	45	
142	5	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	44	
143	5	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47	
144	5	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	47	
145	5	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	42	
146	5	1	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	50	
147	5	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	53	
148	5	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	41	
149	5	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	47	
150	5	2	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	4	1	1	4	1	1	1	46	
151	5	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	3	4	57	
152	5	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	2	2	53	
153	5	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	54	
154	5	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	51	
155	6	2	3	2	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	3	1	1	1	4	41	
156	6	2	1	1	1	4	4	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4	3	38	
157	6	2	4	3	4	1	2	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	56	
158	6	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	27	
159	6	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	42	



STRES EMOSI																
P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	Total
4	4	4	2	4	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	49
4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	48
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	4	3	44
2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	42
1	1	3	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	26
2	3	3	2	4	4	3	1	2	2	2	4	2	3	4	4	45
2	2	3	2	4	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	50
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	45
3	3	3	1	4	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4	3	51
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	60
4	4	3	3	4	4	3	1	2	4	4	3	3	3	4	4	53
3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	48
3	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	4	3	2	4	3	49
3	3	3	4	1	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	3	52
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46
2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	47
2	3	4	2	4	4	3	1	3	3	4	4	2	3	3	1	46
2	2	4	2	4	4	4	1	3	3	4	4	3	4	4	3	51
2	4	4	2	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	4	3	53
2	2	2	2	1	2	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	41
3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	46
2	2	2	3	4	4	4	1	1	2	2	4	2	4	4	3	44
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	44
3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	41
4	3	4	1	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	3	49
4	3	3	4	1	2	3	2	3	4	4	4	3	2	5	1	43
4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	55
4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	1	49
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	47
4	4	4	1	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	3	53
2	2	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	3	48
2	1	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	53
3	3	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	54
3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	46
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	49
2	3	4	2	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	3	53
2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	42
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	42
3	2	4	1	3	4	4	1	4	2	4	4	2	4	4	3	49
3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	43
2	2	3	2	4	4	4	2	1	1	3	3	1	3	4	3	42
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	41
4	3	4	1	3	2	3	1	2	1	3	4	1	1	1	3	37
4	3	4	1	3	2	3	1	2	1	3	4	1	1	1	3	37
2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	41
4	3	3	2	3	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	1	49
3	3	4	2	4	4	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	51
3	3	3	2	4	4	4	1	2	2	4	4	2	3	3	4	48
3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	46
3	4	4	1	4	4	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	51
3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	46
2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45

STRES EMOSI																
P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	Total
2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
3	3	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	55
2	2	4	1	4	4	4	1	2	2	3	4	3	2	4	3	45
4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	58
4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	57
3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	46
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	45
2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	53
3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	4	4	3	4	2	2	47
3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	44
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	43
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	46
3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	45
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	44
2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	40
2	2	4	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	43
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
3	3	4	3	4	4	4	1	3	4	4	3	2	4	4	2	52
3	3	4	2	4	4	3	1	3	3	4	3	2	3	4	3	49
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	39
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
3	2	4	2	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	44
2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	2	50
1	1	4	1	4	4	3	1	2	1	3	1	1	4	4	4	39
4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	55
4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	55
4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	58
4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	1	4	2	2	4	4	50
3	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	2	50
4	4	4	1	4	4	4	1	3	3	4	4	3	3	4	3	53
1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	34
3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	1	50
1	1	3	1	3	4	3	3	1	1	1	2	1	4	3	3	35
2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	42
2	2	4	2	4	4	2	2	3	3	3	4	2	4	4	3	48
3	3	3	2	4	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4	3	52
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	38
2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	45
3	3	3	2	4	4	4	1	4	4	4	3	3	2	4	3	51
2	2	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	42
2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	40
2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	40
2	2	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	46
3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	43
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	2	41
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	38
3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	37
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	46
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	41
3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	45
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46
2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	42
2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	2	4	3	4	43

STRES EMOSI																
P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	Total
3	4	3	2	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	50
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	45
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	45
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	46
3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	51
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	44
2	2	3	1	4	4	3	1	1	1	4	1	1	2	3	4	37
3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	48
2	3	3	2	4	4	4	1	3	4	3	3	2	3	3	3	47
4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	59
3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	48
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	40
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	45
3	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	45
3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	39
3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	4	2	2	4	3	47
2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	55
3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	41
3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	44
2	2	3	2	4	4	3	1	3	3	4	2	2	2	4	3	44
3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	49
4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	55
1	1	2	4	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	2	4	29
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
4	3	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	4	3	54
3	2	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	1	4	4	4	51
4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	2	2	4	1	52
2	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	43
3	3	4	2	4	4	4	1	2	3	2	2	2	3	4	3	46
2	2	4	1	4	4	4	2	4	3	4	1	1	4	4	2	46
2	2	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	50
3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	40
3	4	4	2	4	4	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	46
3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	43
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	46
3	3	4	2	4	4	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	46
3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	51
3	3	3	2	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	53
2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	37
2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	40
4	4	4	1	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	1	53
4	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	1	3	53
3	3	3	2	4	4	4	1	3	4	4	4	2	4	4	2	51
3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	47
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	42
3	4	4	1	4	4	4	1	3	1	4	2	2	1	3	4	45
2	1	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	40
4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	55
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	44
2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	40

STRES KOGNITIF																
P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	Total
2	2	1	2	4	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	43
2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	39
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	36
2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	43
1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	28
2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	42
4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	4	3	3	41
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	37
4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	1	3	1	1	39
2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	43
2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	51
2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	1	3	4	3	42
3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	43
3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	47
4	1	1	1	4	4	2	1	2	1	3	3	2	1	1	1	32
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	39
2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	35
1	4	2	2	4	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	4	45
4	3	3	1	2	1	3	1	2	4	3	2	3	1	2	3	38
2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	42
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	37
3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	1	1	39
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	44
2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	34
4	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	4	1	35
4	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	3	3	47
4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	52
3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	50
2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	42
4	2	2	1	2	4	4	4	1	2	2	2	1	2	4	1	38
1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	41
3	2	2	1	4	3	4	2	3	2	2	2	2	1	2	1	36
1	3	1	1	3	2	3	3	2	1	3	3	1	4	1	1	33
3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	46
2	3	1	4	4	2	3	3	1	4	4	2	1	3	1	1	39
4	2	2	1	4	4	4	4	2	2	3	4	1	2	3	3	45
3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	39
2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	36
2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	2	4	2	2	3	1	34
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	37
1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	34
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	42
1	1	2	2	2	1	1	4	3	1	2	4	2	4	2	4	36
1	1	2	2	2	1	1	4	3	1	2	4	2	4	2	4	36
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	35
4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	45
3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	39
2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	41
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
3	3	3	1	4	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	42
3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	42
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44



STRES KOGNITIF																
P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	Total
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
3	2	3	3	4	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	40
2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	38
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	44
4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	1	4	55
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	41
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	42
3	2	2	2	3	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	39
3	2	2	2	3	3	2	3	1	4	3	1	2	2	3	3	39
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	33
3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	40
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	43
2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	35
3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	39
2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	38
1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	35
3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	42
2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	4	4	1	3	2	2	39
3	2	2	1	3	3	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	42
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	37
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	38
3	2	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	2	4	3	1	43
3	4	1	3	1	1	1	1	2	3	4	4	1	4	1	1	35
4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	52
4	4	4	1	2	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	50
2	4	3	2	3	4	2	2	3	4	4	3	2	4	2	3	47
2	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	3	41
3	3	4	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	44
2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	42
1	2	1	1	4	4	1	1	3	1	4	4	1	4	1	1	34
4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	49
1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19
3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	39
2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	1	4	1	1	39
3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	4	4	1	3	4	4	44
3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	37
2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	1	2	45
2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	34
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	37
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	34
3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	44
2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	40
2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	35
2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	39
2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	37
2	4	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	46
2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	37
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	35
2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	39
3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	39
3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	38
4	4	2	2	2	4	2	3	4	2	3	3	2	2	1	3	43



STRES KOGNITIF																
P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	Total
2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	40
2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	39
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	39
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	35
2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	40
2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	34
2	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	46
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	43
4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	4	3	4	3	4	52
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	43
3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	39
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	44
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	38
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33
2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	41
3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	48
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	37
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	35
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	35
1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	42
4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	52
2	1	1	4	1	2	1	1	4	1	2	2	3	1	1	4	31
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	42
4	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	4	1	1	37
2	2	1	1	2	4	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	33
3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	38
3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40
3	1	4	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	30
2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	1	4	4	1	48
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	43
2	2	1	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	37
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	42
3	2	1	2	3	3	3	3	2	1	4	3	1	2	3	2	38
4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	48
3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	37
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	41
1	1	1	3	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	2	36
3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	1	3	2	4	46
2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	42
4	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	43
2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	36
4	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	4	38
2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	3	3	2	35
4	4	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	52
2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	37
2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	36

STRES PERILAKU													Total K
P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	Total	
3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	27	311
3	1	3	3	3	2	1	2	1	2	2	1	24	294
2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	21	259
2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	24	276
1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	1	1	21	197
2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	4	27	295
1	1	1	2	2	1	1	4	1	1	3	1	19	297
2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	3	2	23	289
2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	22	294
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	31	297
2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	21	365
2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	20	296
2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	32	318
2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	26	324
3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	4	1	20	282
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	310
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	296
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	276
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	28	308
3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	23	297
3	3	1	1	4	2	4	2	2	5	2	4	28	274
3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	27	283
3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	22	270
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	27	293
1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	18	250
1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	15	267
3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	37	315
4	4	4	4	3	3	2	4	3	1	4	2	38	364
3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	36	334
2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	27	303
4	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	2	26	324
2	2	1	1	1	4	3	4	1	1	1	1	22	288
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	20	312
1	1	1	3	4	2	1	1	2	1	3	4	24	312
2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	3	1	21	303
4	2	3	4	3	3	1	1	1	1	4	2	29	317
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	4	1	23	311
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	29	283
2	2	2	2	2	4	2	1	3	4	1	1	26	264
2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	23	261
2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	22	268
4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18	242
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	304
2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	31	287
4	3	2	1	1	4	1	2	1	4	4	2	29	245
4	3	2	1	1	4	1	2	1	4	4	2	29	245
2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	24	268
3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	4	3	36	318
2	1	3	3	2	3	1	1	1	2	3	3	25	313
2	3	2	3	3	3	1	2	1	2	3	2	27	295
2	2	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	24	270
2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	16	310
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	310
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	306

STRES PERILAKU													Total K
P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	Total	
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	306
3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	25	323
2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	21	289
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	19	349
3	3	1	2	1	3	1	2	2	1	3	2	24	372
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	20	294
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	26	292
2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	22	300
2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	1	22	286
1	1	2	1	1	4	1	1	1	2	2	2	19	267
2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	24	288
2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	26	300
2	2	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	24	264
3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	22	286
3	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	1	23	267
1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	18	262
3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	29	295
2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	3	2	22	306
2	3	1	1	1	3	1	1	2	2	3	2	22	298
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	269
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	306
2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	1	26	280
4	4	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	36	318
1	1	3	4	1	4	1	1	1	1	4	3	25	267
4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	42	368
4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	42	372
2	1	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	26	348
2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	22	298
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	318
1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20	318
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	238
3	4	4	2	4	1	4	4	2	3	3	2	36	338
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13	173
2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	24	258
1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	15	265
1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	17	297
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	255
3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	4	2	24	284
2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	20	282
1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	21	267
2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17	253
3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	32	288
2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	23	289
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	27	259
2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	32	284
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25	259
3	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	34	296
3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	27	275
2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	21	279
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	26	264
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	274
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	278
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	32	278
1	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	17	277

STRES PERILAKU													Total K
P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	Total	
2	3	2	3	3	3	1	2	1	1	2	1	24	300
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	22	284
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23	281
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	26	298
2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	24	282
2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	23	285
2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	16	248
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	22	314
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	303
1	3	1	3	2	3	1	2	2	2	4	2	26	356
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	320
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	272
2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	25	297
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	27	283
3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	24	244
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	33	297
1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	2	20	318
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	22	256
2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22	264
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	270
2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	24	300
4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	37	357
2	1	1	2	1	4	1	1	1	4	1	2	21	219
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	306
2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	18	302
3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	21	271
2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	4	2	21	295
2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	20	270
2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	20	294
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	254
2	2	1	4	4	1	1	1	1	2	2	3	24	332
2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	22	264
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	28	296
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	25	273
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	306
2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	27	303
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34	294
3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	2	23	301
3	4	4	4	4	2	3	3	2	1	3	1	34	342
2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	22	252
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26	282
1	1	3	3	1	2	1	1	1	4	1	1	20	290
2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	19	331
2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	19	311
2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	24	312
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	282
1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	16	264
1	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	25	251
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	338
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	27	243
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	260