

SKRIPSI

GAMBARKAN PENYEBAB STRESS MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR DIPROGRAM STUDI ILMUI KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KOTA JAYAPURA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Terapan Keperawatan



DISUSUN OLEH

Nama : Peri Kudiai

Nim : Po71.20.1.17.038

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

GAMBARAN PENYEBAB STRES MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KOTA JAYAPURA

Disusun Oleh

Nama : Peri Kudiai
Nim : PO71.20.1.17.038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :2021

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji

Ns. Blestina Maryorita, S. Kep., MSN., M. Si
NIP. 19670520 198601 2 001

(..........)

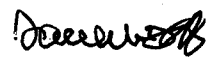
Anggota Penguji

Ns. Guruh Suprayitno, S. Kep., M. Kep
NIP. 19790316 200604 1 006

(..........)

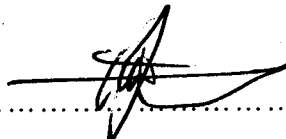
Pembimbing Utama

Dr. Isak JH Tukayo, S. Kp. M. Sc
NIP. 19640312 188803 1 003

(..........)

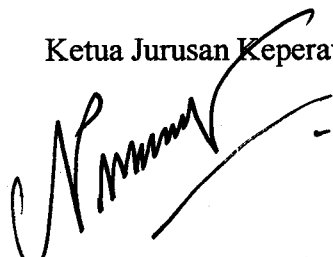
Pembimbing Anggota

Dr. Mais M. Yaroseray, S. Sos., M. Si
NIP.

(..........)

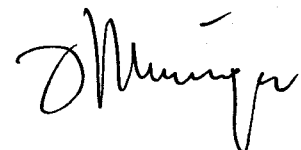
Jayapura,

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Noury Helda Warouw, S. Kep Ns., MPH
NIP. 19741102 199703 2 004

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Ns. Blestina Maryorita, S. Kep., MSN., M. Si
NIP. 19670520 198601 2 001

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**GAMBARAN PENYEBAB STRES MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR
DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES KOTA JAYAPURA**

Disusun Oleh

Nama : Peri Kudiai

Nim : PO71.20.1.17.038

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



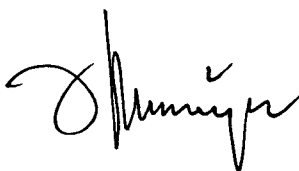
Dr. Isak JH Tukayo, S.Kp.M.Sc
NIP. 19640312 188803 1 003



Dr. Mais M. Yaroseray, S.Sos., M. Si
NIP.

Jayapura,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Ns. Blestina Maryorita, Skep.,MSN., M.Si
NIP. 19670520 198601 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Peri Kudiai

NIM : PO71.20.1.17.038

**JUDUL : Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di
Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan
KEMENKES Kota Jayapura**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jayapura, Maret 2022

Penulis

**Peri Kudiai
NIM. PO71.20.1.17.038**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Jayapura, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Peri Kudiai
NIM : PO71.20.1.17.038
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non- exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

“Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada Tanggal :

Yang menyatakan,

(Peri Kudiai)

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur kami Panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat dan Rahmat-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi yang berjudul **“Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura”**. Penulisan Proposal Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini kami mendapat banyak bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Arwam Hermanus Markus Zeth, SE, M.Kes.D Min sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Jayapura.
2. Dr. Nouvy Helda Warouw, S.Kep Ns., MPH Sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.
3. Ns. Blestina Maryorita, Skep., MSN., M.Si Sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.
4. Dr. Isak JH Tukayo, S.Kp.M.Sc sebagai pembimbing I, yang sudah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Dr. Mais Yaroseray, S.Sos., M. Sc Sebagai pembimbing II, yang sudah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

Saya menyadari dalam penulisan dan pembuatan Proposal Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan Skripsi.

Jayapura Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar	9
2. Proses Belajar	20
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
E. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	31
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	34
G. Etika Penelitian.....	36
H. Kelemahan Penelitian	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

- A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....
- B. Hasil
- C. Pembahasan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan.....
- B. Saran.....

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Layak Etik
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Keterangan Telah melakukan penelitian
4. Surat Permohonan Menjadi Responden
5. Informan Consent
6. Kuesioner
7. Hasil Olah Data
8. Dokumentasi Foto

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Penelitian	32
Tabel 3.3 Skoring	32
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	
Tabel 4.2 Ringkasan Uji Validitas Kondisi Kesehatan.....	
Tabel 4.3 Ringkasan Uji Validitas Manajemen Waktu.....	
Tabel 4.4 Ringkasan Uji Validitas Motivasi Belajar	
Tabel 4.5 Ringkasan Uji Validitas Lingkungan Sosial	
Tabel 4.6 Ringkasan Uji Validitas Lingkungan Non Sosial	
Tabel 4.6 Ringkasan Uji Validitas Proses Pembelajaran.....	
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kondisi Kesehatan Mahasiswa	
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu Mahasiswa	
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Mahasiswa.....	
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Lingkungan Sosial Mahasiswa.	
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Lingkungan Non Sosial Mahasiswa.....	
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Proses Pembelajaran Mahasiswa	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 4.1 Peta Lokasi Penelitian	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Biaya Penelitian	7
Lampiran 2. Jadwal Penelitian	
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	
Lampiran 4. Kuesioner.....	
Lampiran 5. Tabulasi Data	
Lampiran 6. Olah Data.....	
Lampiran 7. Dokumentasi Foto.....	

GAMBARAN PENYEBAB STRES MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KOTA JAYAPURA

Peri Kudia* Isak, Mais
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jayapura
Jl. Padang Bulan II Hedam Heram Abepura Jayapura
Email :

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa memiliki banyak kegiatan belajar. Kegiatan belajar tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa. Mahasiswa yang keadaan psikisnya terganggu akan lebih mengalami stres belajar. Penyebab stres belajar mahasiswa diantaranya kondisi kesehatan, manajemen waktu, motivasi belajar, lingkungan sosial, lingkungan non sosial, dan proses pembelajaran.

Tujuan Penelitian : Mengetahui penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Metode Penelitian : Metode deskriptif menggambarkan kondisi apa adanya tanpa adanya manipulasi data. Alasan peneliti menggunakan metode deskriptif karena peneliti bermaksud mendeskripsikan penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Hasil Penelitian : Sebanyak 29 (76,3%) responden memiliki kondisi kesehatan yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik yaitu sebanyak 9 (23,7%), sebanyak 29 (76,3%) responden memiliki manajemen waktu yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik yaitu sebanyak 9 (23,7%), sebanyak 27 (71,1%) responden memiliki motivasi belajar yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki motivasi belajar yang kurang baik yaitu sebanyak 11 (28,9%), sebanyak 25 (65,8%) responden memiliki lingkungan sosial yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki lingkungan sosial yang kurang baik yaitu sebanyak 13 (34,2%), sebanyak 26 (68,4%) responden memiliki lingkungan non sosial yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki lingkungan non sosial yang kurang baik yaitu sebanyak 12 (31,6%) dan sebanyak 27 (71,1%) responden memiliki proses pembelajaran yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki proses pembelajaran yang kurang baik yaitu sebanyak 11 (28,9%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

Kesimpulan : Kondisi kesehatan berada pada kategori baik. Manajemen waktu berada pada kategori baik. Motivasi belajar berada pada kategori baik. Lingkungan sosial berada pada kategori baik. Lingkungan non sosial berada pada kategori baik dan Penyebab stress berdasarkan proses pembelajaran berada pada kategori baik.

Kata Kunci : Penyebab Stres, Proses Belajar

**DESCRIPTION OF THE CAUSES OF STRESS IN STUDENTS IN THE
LEARNING PROCESS IN NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM HEALTH
POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTHY CITY OF JAYAPURA**

Fairy Kudia Isak, Mais*

Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Jayapura

Jl. Padang Month II Hedam Heram Abepura Jayapura

Email :

ABSTRACT

Background : *Students have many learning activities. These learning activities can affect the psychological state of students. Students whose psychological state is disturbed will experience more learning stress. The causes of student learning stress include health conditions, time management, learning motivation, social environment, non-social environment, and the learning process.*

Research Objectives: *To find out the causes of student stress in the learning process at the Nursing Science Study Program at the Health Polytechnic of KEMENKES Jayapura*

Research Methods: *Descriptive method describes the condition as it is without any data manipulation. The reason the researcher uses the descriptive method is because the researcher intends to describe the causes of student stress in the learning process at the Health Polytechnic Nursing Study Program, KEMENKES Jayapura.*

Research Results: *A total of 29 (76.3%) respondents have good health conditions, which is more than respondents who have poor health conditions, namely 9 (23.7%), as many as 29 (76.3%). respondents have good time management, which is more than respondents who have poor time management as many as 9 (23.7%), as many as 27 (71.1%) respondents have good learning motivation, which is more than respondents who have poor learning motivation, as many as 11 (28.9%), as many as 25 (65.8%) respondents have a good social environment, which is more than respondents who have a poor social environment, namely as many as 13 (34.2%), as many as 26 (68.4%) respondents have a good non-social environment, which is more than respondents who have a non-social environment that is not good as many as 12 (31.6%) and as many as 27 (71.1%) respondents have pros good learning activities, which are more than respondents who have a poor learning process, as many as 11 (28.9%) respondents about the description of the causes of student stress in the learning process at the Nursing Science Study Program at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Jayapura City.*

Conclusion : *Health condition is in good category. Time management is in the good category. Learning motivation is in the good category. The social environment is in the good category. The non-social environment is in the good category and the causes of stress based on the learning process are in the good category.*

Keywords: *Causes of Stress, Learning Process*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok khusus dimana mereka saat ini berada pada fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan yang sebenarnya di masyarakat. Pada fase ini mereka dihadapkan pada tekanan ganda yaitu menuntut ilmu dan ada yang bekerja. Mahasiswa pada masa ini akan mengalami masa transisi dimana banyak tekanan dari sekitarnya diantaranya interaksi dengan orang lain, tekanan untuk belajar, masalah dengan dosen, teman dan keluarga, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi lingkungan baru dan lain sebagainya dimana keadaan ini bisa memicu timbulnya stres dalam kehidupannya. (Hou, Linping, Liu, Yaozhong, 2016).

Zyga (2013) dalam Astarini, Made Indra Ayu, dkk (2017) menyatakan bahwa stres dan kepribadian dapat berpengaruh terhadap perkembangan akademik dan cara beradaptasi. Seseorang yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi akan mengalami hal baru dimana akan muncul kepentingan baru dimana stimulus yang mendominasi kehidupan sehari-hari mahasiswa yang akan dirasakan berat sebelum masuk ke tingkat tiga.

Tanda-tanda stres dapat dibedakan berdasarkan tanda-tanda fisik, psikologis, dan sikap. Keadaan fisik orang yang mengalami stres biasanya mengalami sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, cepat lelah dan insomnia. Secara umum orang yang mengalami stres,

keadaan psikologisnya cenderung mengalami perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas dan marah. Sedangkan pada sikapnya akan menjadi tidak sabar, suka berdebat dan menarik diri (IKAPI, 2008).

Seseorang yang mengalami tanda-tanda seperti di atas, sudah dapat dipastikan bahwa orang tersebut mengalami stres. Stres adalah suatu dampak dari masalah (*problem*) yang tidak dapat terselesaikan. Setiap manusia pasti pernah mendapatkan masalah atau melakukan kesalahan. Begitu juga dengan mahasiswa, seorang mahasiswa pasti memiliki permasalahan dalam menempuh studi di perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh Govaerst dan Gregoire yang berpendapat bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester (Govaerst S & Gregoire J, 2004).

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya (Rahmi, 2008). Orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di Universitas maupun insitut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Keadaan-keadaan tersebut dapat mempengaruhi psikis mahasiswa. Mahasiswa yang keadaan psikisnya terganggu akan mengakibatkan

kehilangan kontrol terhadap dirinya dan akan lebih mengalami stres belajar (Mustaqim, 2008). Stres belajar adalah stres yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar (Diana Janice Hutasoit, 2013). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Guthrie dalam Zuharman yang dikutip oleh Vita dan Tria, melaporkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengaku pernah mengalami stres yang berhubungan dengan tugas-tugas perkuliahan (Vita Fatmawati & Tria Puspita Sari, 2015).

Terdapat dua sumber stres belajar yaitu stres belajar internal dan eksternal. Stres belajar internal berasal dari diri sendiri, biasanya terjadi ketika kondisi tubuh kurang sehat atau memiliki masalah pribadi yang mengganggu pikiran. Stres belajar eksternal berasal dari keluarga, orang terdekat, dan lingkungan sekitar (Yusuf, 2007). Ketika mengalami stres belajar akan muncul beberapa respon stres yaitu respon emosional, fisiologis, kognitif dan behavioral.

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

bahkan membenci dosen yang memberikan nilai (Diana Janice HutasoIT, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura angkatan 2019-2020 mengenai pengalaman stres yang mempengaruhi proses belajar selama di perguruan tinggi menunjukkan bahwa 7 dari 10 (60%) mahasiswa menyatakan mengalami stres ketika menghadapi ujian dan responsi dengan dosen serta menyatakan juga bahwa prestasi akademiknya menurun dan menjadi malas ketika mengalami stress. Selain itu juga berdasarkan pengamatan langsung dari penulis melihat bahwa banyak mahasiswa yang kesulitan dalam membiayai kuliah, dimana kebanyakan orang tua dari mahasiswa hanya memiliki penghasilan yang cukup, penulis sudah melihat situasi ini dari semester dari tahun ke tahun karena penulis juga merupakan mahasiswa Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Mahasiswa memiliki banyak kegiatan belajar. Kegiatan belajar tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa. Mahasiswa yang keadaan psikisnya terganggu akan lebih mengalami stres belajar. Penyebab stres belajar mahasiswa diantaranya kondisi kesehatan, manajemen waktu, motivasi belajar, lingkungan sosial, lingkungan non sosial, dan proses pembelajaran.

Hasil studi pendahuluan tersebut di dukung oleh penelitian Chempaka Indah Sukma (2017) melaporkan bahwa Kondisi kesehatan berada pada kategori kurang baik. Manajemen waktu berada pada kategori baik. Motivasi

belajar berada pada baik. Lingkungan sosial berada pada kategori kurang baik. Lingkungan non sosial berada pada kategori kurang baik. Penyebab stres berdasarkan proses pembelajaran berada pada kategori kurang baik. Penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa mampu menghadapi kondisi stres dalam proses belajar dan untuk pendidik dapat memberikan semangat, motivasi kepada mahasiswa, serta berhubungan baik dengan mahasiswa.

Peneliti belum menemukan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terkait respon stres dalam proses belajar mahasiswa. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai “Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa saja penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

2. Tujuan Khusus

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

- a. Kondisi kesehatan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.
- b. Ketidakmampuan manajemen waktu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.
- c. Penurunan motivasi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.
- d. Lingkungan sosial mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.
- e. Lingkungan non sosial mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.
- f. Proses pembelajaran mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

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

2. Bagi Pendidik

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

3. Bagi Institusi

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

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul/Peneliti/Lokasi	Tahun	Desain	Hasil Penelitian
1	Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar/ Indarwati/ Kota Makassar	2018	Deskriptif	Hasil penelitian dengan uji analisis univariat, diperoleh mahasiswa mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 88.9% orang dengan gejala seperti sesak napas, berkeringat berlebih, detak jantung tidak stabil. Mahasiswa mengalami gejala psikologis dengan tingkat ringan sebanyak 85.2% orang dengan gejala seperti cemas, mudah marah karena hal yang sepele, merasa sedih dan tertekan, mudah panik, takut dan gelisah. Kemudian mahasiswa mengalami gejala perilaku pun dengan tingkat ringan sebanyak 92.6% orang dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu
2	Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di	2017	Deskriptif	Kondisi kesehatan berada pada kategori kurang baik. Manajemen waktu berada pada

No	Judul/Peneliti/Lokasi	Tahun	Desain	Hasil Penelitian
	Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro /Chempaka Indah Sukma/Kota Semarang			kategori baik. Motivasi belajar berada pada kategori baik. Lingkungan sosial berada pada kategori kurang baik. Lingkungan non sosial berada pada kategori kurang baik. Penyebab stres berdasarkan proses pembelajaran berada pada kategori kurang baik.
3	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 (Satu) Dalam Proses Belajar Mengajar Di Program Studi Diploma Iii Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia/ Warliyah Hasanah Pitri/Kota Bandung	2013	Deskriptif	hasil penelitian mahasiswa tingkat I (satu)D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia didapatkan 68.2% responden mengalami tingkat stres ringan, sebagian besar yang mengalami tingkat stres ringan tersebut diantaranya perempuan 54.6%, usia 18 –20 tahun 63,8% dan mahasiswa yang memiliki orang tua yang bekerja 63.8%. Tingkat stres ringan yang dialami oleh mahasiswa tingkat I (satu) D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesiaini merupakan jenis stres <i>eustress</i> .

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar

a. Definisi Stres Pada Mahasiswa

Stres bisa diartikan berbeda-beda bagi tiap-tiap individu. Secara umum stres adalah perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Beberapa ahli mengartikan stres sebagai suatu respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan pada fisik, psikologi, maupun spiritual (Asmadi, 2008). Pendapat lainnya menyatakan bahwa stres adalah keadaan individu yang tertekan atau tidak sanggup menghadapi masalah yang dihadapinya. Sarafino mengartikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008).

Menurut Dougall & Baum yang dikutip oleh (Sarafino, 2008), mengungkapkan bahwa ada tiga pendekatan yang dapat menentukan definisi stres, yaitu :

- 1) Pendekatan yang berfokus pada lingkungan, yaitu pengalaman individu yang menyedihkan seperti kehilangan salah satu anggota keluarga.
- 2) Pendekatan berfokus pada reaksi individu, dalam hal ini stres dilihat sebagai sebuah respon. Bisa berupa respon psikologis seperti pola-pola pemikiran, emosi seperti keceasan, dan respon fisik seperti meningkatnya detak jantung.
- 3) Pendekatan berfokus pada individu dan lingkungan, stres tidak hanya sebagai stimulus dan respon tetapi lebih sebagai proses.

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

b. Penyebab Stres Pada Mahasiswa

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

penilaian yang berbeda-beda terhadap *stresor* (Patricia A Potter & Perry, 2005).

Kebanyakan individu beranggapan bahwa penyebab stres adalah segala hal yang bersifat memberikan tekanan. Berikut ini adalah beberapa faktor yang menjadi sumber stres terbesar pada mahasiswa :

1) Stresor Internal

a) Kondisi kesehatan

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

Kesehatan jasmani memiliki arti keadaan yang baik, maksudnya ialah tidak merasakan sakit atau bebas dari sakit di seluruh. Mahasiswa yang keadaan jasmaninya baik, dapat lebih mudah mengikuti semua aktivitas pembelajaran di kampus. Sedangkan yang dimaksud kesehatan rohani ialah kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan (Miftahul, 2014).

Mahasiswa dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Sedangkan mahasiswa yang kondisi jasmani dan rohani yang tidak baik, maka mahasiswa tersebut akan lebih mudah sakit dan mengalami stress (Miftahul, 2014).

b) Ketidakmampuan manajemen waktu

Manajemen waktu adalah hal yang paling penting. Manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri sendiri. Manajemen waktu menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar di perguruan tinggi. Menjadi salah satu penyebab stres karena banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor intern yang mempengaruhi belajar. Sehingga manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang dapat melakukan manajemen waktu yang baik, dapat mendorong mahasiswa tersebut menjadi lebih semangat dalam mempelajari materi perkuliahan dan prestasi belajarnya meningkat. Mahasiswa yang manajemen waktunya kurang baik, cenderung mengalami stres dalam belajar (Susi, 2012).

c) Penurunan motivasi belajar

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

tinggi. Motivasi dalam belajar sangat diperlukan oleh mahasiswa.

Motivasi belajar yang rendah adalah salah satu penyebab mahasiswa menjadi stres dan kurang berhasil dalam menempuh pendidikan. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang kurang, cenderung tidak dapat melaksanakan aktivitas belajar, karena motivasi belajarmenentukan intensitas belajar yang dilakukan mahasiswa (Miftahul, 2014).

2) Stresor Eksternal

a) Lingkungan social

Stres pada mahasiswa dapat muncul karena adanya masalah dengan keluarga, dosen, teman kampus, teman kost, dan sebagainya (Miftahul, 2014). Masalah tersebut terjadi karena tidak adanya hubungan yang baik antar sesama. Hubungan baik dengan dosen, teman kampus dan teman kost, dapat menjadikan mahasiswa lebih termotivasi untuk semangat belajar.

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi mahasiswa dalam kegiatan belajar. Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya akan menjadikan mahasiswa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik, tenang, dan lebih semangat. Sedangkan, apabila tidak hubungan yang baik dengan orangtua dan keluarga, akan

mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa sehingga cenderung cepat mengalami stress (Novita, 2014).

b) Lingkungan non social

Lingkungan non sosial juga dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar. beberapa contoh lingkungan non sosial menurut (Agolla & Ongori, 2009), yaitu:

1. Lingkungan alamiah

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

2. Faktor instrumental

Instrumental disekitar mahasiswa dapat mempengaruhi mahasiswa dalam proses belajar. Instrumen tersebut seperti keadaan gedung kampus, fasilitas yang

tersedia di kampus, ketersediaan buku atau literatur, dan lain sebagainya.

3) Proses pembelajaran

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

Salah satu tuntutan tersebut adalah mengikuti organisasi. Setiap mahasiswa yang berada dalam suatu organisasi memiliki sikap dan perilaku yang berbeda-beda. Perbedaan sikap dan perilaku tersebut yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Novita, 2014).

Tuntutan tugas juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Beberapa mahasiswa menjadikan tugas yang diberikan sebagai beban. Penyebab mahasiswa yang stres karena tugas biasanya karena tugas yang menumpuk, tugas yang banyak, tidak mampu menyelesaikan tugas, tidak paham atau kurang informasi tentang tugas tersebut (Novita, 2014).

Mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik. Kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik juga dapat disebabkan karena

mahasiswa tidak dapat mempergunakan cara belajar yang tepat (Miftahul, 2014).

c. Penyebab Stres

Kebanyakan individu beranggapan bahwa stres identik dengan emosi negatif yang berakibat buruk. Tidak semua stres berakibat buruk, stres juga ada yang menguntungkan atau membangun. Terdapat dua jenis stres berdasarkan penggolongannya menurut (Timothy Ferriss., 2011), yaitu:

1) Eustres

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

2) Distres

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

yang dapat menjadikan individu menjadi lemah, lebih peragu, dan tidak mampu.

d. Tingkat Stres

Setiap individu yang mengalami stres memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda. Tingkat stres dibagi menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Patricia A Potter & Perry, 2005).

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah tipe stres yang harus secara teratur oleh setiap individu, seperti menghadapi pertemuan, ujian, atau melupakan hal yang penting. Individu dengan stres ringan akan mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Pada stres ringan ini, biasanya stres tidak berlangsung lama hanya beberapa menit atau jam (Suzanne & Brenda, 2008).

2) Stres Sedang

Stres ringan adalah tipe stres yang harus secara teratur oleh setiap individu, seperti menghadapi pertemuan, ujian, atau melupakan hal yang penting. Individu dengan stres ringan akan mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Pada stres ringan ini, biasanya stres tidak berlangsung lama hanya beberapa menit atau jam (Suzanne & Brenda, 2008). Stres Sedang Individu yang mengalami stres sedang ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan, dan mampu mengatasi situasi yang dapat

mempengaruhi individu tersebut. Stres sedang ini berlangsung lebih lama dari stres ringan. Lamanya stres biasanya berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari (IKAPI, 2009).

3) Stres Berat

Stres berat biasa disebut dengan stres kronis. Stres berat dapat mengakibatkan perilaku menjadi tidak efisien dan efektif. Pada stres berat dapat mempengaruhi kesehatan. Pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan koping yang adaptif, tidak mampu mengontrol berbagai aktivitas dalam waktu lama. Individu dengan stres berat juga tidak fokus ketika memecahkan masalah. Lamanya stres ini terjadi hingga beberapa minggu bahkan bisa sampai beberapa tahun (Suzanne & Brenda, 2008).

e. Respon Stres

Ada beberapa respon yang dapat muncul ketika individu khususnya mahasiswa ketika mengalami stres belajar (Asmadi, 2008):

1) Respon Emosional

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

2) Respon Fisiologis

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

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

a) Fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*)

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

b) Fase perlawanan (*Stage of Resistance*)

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

c) Fase kelelahan (*Stage of Exhaustion*)

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

3) Respon Kognitif

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

4) Respon Behavioural

Respon behavioural adalah upaya yang dilakukan untuk menuntaskan, mengurangi atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Saat terjadi stres individu dapat meresponnya dengan negatif ataupun positif. Salah satu contoh respon negatif adalah saat mahasiswa mendapat nilai jelek, ada mahasiswa yang menjadi benci terhadap dosen yang memberikan nilai dan malas bertemu dosen. Respon negatif lainnya adalah mahasiswa menjadi malas kuliah, insomnia, suka menyendiri, gugup, dan bahkan akan selalu menyalahkan orang lain.

2. Proses Belajar

a. Definisi Belajar

Belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Menurut Slameto (2015:2) belajar ialah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil

pengalaman sendiri dalam intraksi dengan lingkungannya. Adapun menurut Skinner dalam Dimyati dan Mudjiono (2015:10) belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun.

Menurut Ihsana (2017:4) belajar adalah suatu aktivitas di mana terdapat sebuah proses dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti, tidak bisa menjadi bisa untuk mencapai hasil yang optimal. Menurut Syaiful dan Aswan (2014:5) belajar adalah perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi.

Begitu juga Tirtarahardja dan Sulo (2015:129) mengemukakan belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap karena pengaruh pengalaman (interaksi individu dengan lingkungannya). Selanjutnya Sary (2015:180) mendeskripsikan belajar adalah sebuah proses perubahan perilaku yang didasari oleh pengalaman dan berdampak relatif permanen.

Dari beberapa pendapat tersebut maka peneliti berpendapat bahwa belajar adalah suatu kejadian dalam diri ataupun setiap proses yang harus dilalui untuk mencapai perubahan didalam diri untuk menjadi perilaku yang lebih baik ataupun perubahan tingkah laku,

adapun tingkah laku yang dimaksud adalah tingkah laku bersifat positif atau lebih baik dari sebelumnya.

b. Prinsip-Prinsip Belajar

Seseorang yang melakukan kegiatan belajar, harus terlebih dahulu memahami prinsip-prinsip belajar. Dimiyati dan Mudjiono (2015:42-50) mengemukakan prinsip-prinsip belajar sebagai berikut :

- 1) Perhatian dan motivasi, perhatian terhadap pembelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pembelajaran sesuai dengan kebutuhannya sedangkan motivasi berkaitan dengan minat, siswa yang mempunyai minat terhadap suatu pembelajaran akan memunculkan perhatian dan dengan demikian timbul motivasi untuk mempelajari pembelajaran tersebut.
- 2) Keaktifan, siswa yang belajar selalu menunjukkan keaktifan dalam kegiatannya, baik secara fisik maupun fisikis.
- 3) Keterlibatan langsung, keterlibatan yang dimaksudkan adalah kegiatan kongnitif, fisik, emosional dalam pembentukan sikap dan nilai.
- 4) Pergaulan, dapat melatih daya-daya jiwa dan membentuk respon yang benar serta membentuk kebiasaan-kebiasaan.
- 5) Tantangan, siswa yang mendapatkan tantangan akan lebih bergairah untuk mengatasi bahan belajar baru.

- 6) Perbedaan individu, setiap individu unik yang artinya tidak akan ada manusia yang sama persis, setiap manusia memiliki perbedaan dengan yang lain.

Sedangkan Sobri dalam Ihsana (2017:18-19) menyatakan 8 prinsip-prinsip belajar, yaitu:

- 1) Belajar perlu memiliki pengalaman dasar;
- 2) Belajar harus memiliki tujuan yang jelas dan terarah;
- 3) Belajar memerlukan situasi yang problematis;
- 4) Belajar harus memiliki tekad dan kemauan yang keras dan tidak mudah putus asa;
- 5) Belajar memerlukan bimbingan, dorongan dan arahan;
- 6) Belajar memerlukan latihan;
- 7) Belajar memerlukan metode yang tepat;
- 8) Belajar memerlukan waktu dan tempat yang tepat.

Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan prinsip-prinsip belajar adalah memiliki tujuan, situasi yang kondusif, bimbingan dan motivasi, terlibat langsung, latihan dan metode serta waktu. Prinsip-prinsip belajar akan dilakukan siswa yang sedang belajar baik secara sadar maupun tidak.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Belajar memerlukan kemampuan siswa untuk menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran, guna mencapai hal tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya. Ihsana (2017:33-45)

menjelaskan faktor yang mempengaruhi proses belajar dibagi menjadi dua yaitu :

1) Faktor Internal (dalam diri individu), dapat digolongkan ke dalam menjadi 3 yaitu:

- a) Faktor Jasmani dibagi lagi menjadi dua, yaitu kesehatan dan cacat tubuh. Proses belajar akan terganggu apabila kesehatan terganggu dan memiliki cacat tumbuh seperti buta, tuli, bisu dan pincang.
- b) Faktor Psikologis, meliputi: intelegensi, minat, emosi, bakat, kematangan dan kesiapan.
- c) Faktor Kelelahan, meliputi: kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani bisa karena kelaparan, sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan kebosanan sehingga menghilangkan minat.

2) Faktor Eksternal (dari luar diri individu), dapat digolongkan ke dalam menjadi 3 yaitu:

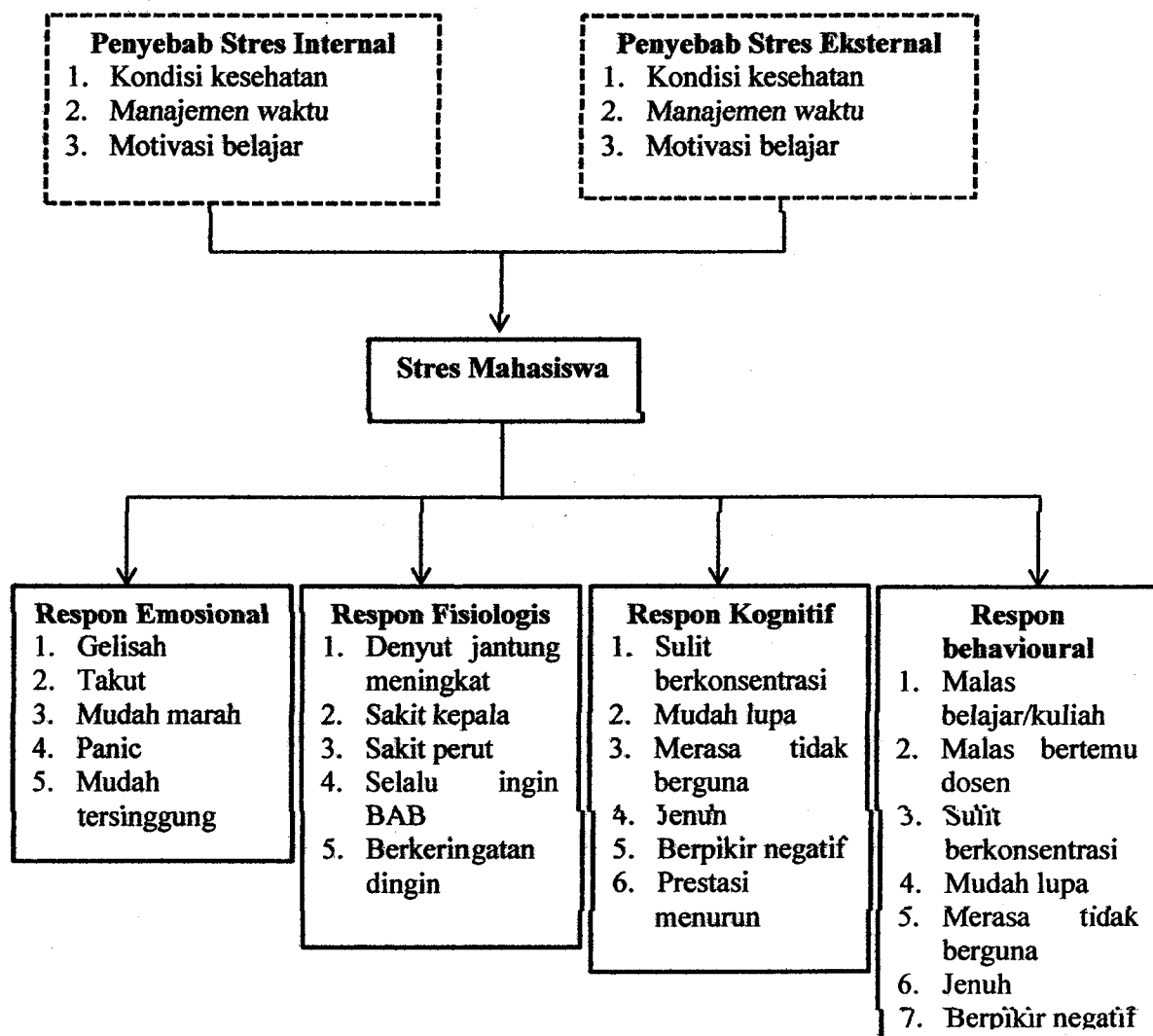
- a) Faktor lingkungan keluarga, karena keluarga merupakan lembaga pendidikan yang pertama dan utama bagi anak. Adapun bagian dari faktor keluarga yakni: cara orang tua mendidik, hubungan antara anggota keluarga, suasana rumah dan keadaan ekonomi keluarga.
- b) Faktor lingkungan sekolah, merupakan tempat bagi untuk belajar secara formal. Faktor sekolah meliputi: kurikulum,

keadaan sarana prasarana, waktu sekolah, metode pembelajaran, hubungan pendidik dengan peserta didik, hubungan peserta didik dengan peserta didik.

- c) Faktor lingkungan masyarakat, dalam hal ini pengawasan orang tua sangat dibutuhkan untuk mengontrol secara proporsional teman bergaul anak.

B. Kerangka Teori

Gambar 2.1 Kerangka Teori



Referensi : (Asmadi, 2008), (Patricia A Potter & Perry, 2005), (Miftahul Farihin, 2014), (Susi P, 2012), (Sofyani HR, 2012), (Novita Haryanti, 2014) dan (Agolla & Ongori, 2009)

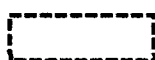
Keterangan :



: Saling berhubungan atau berkaitan



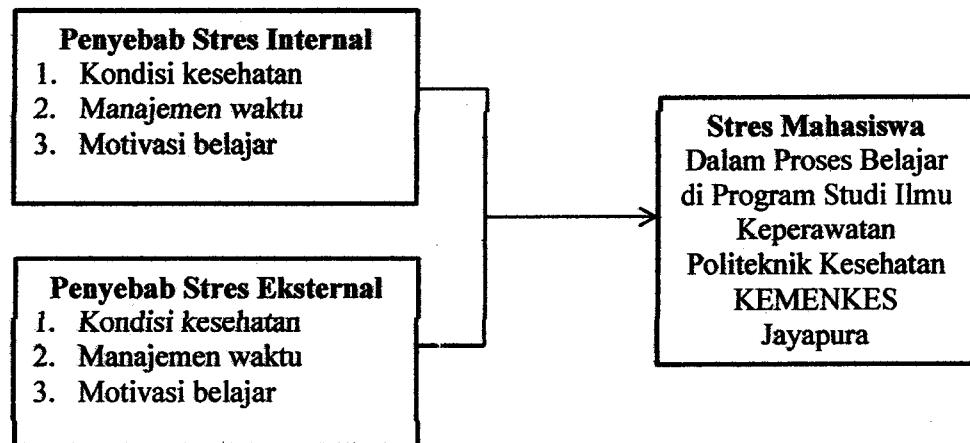
: Area yang tidak di teliti



: Area yang diteliti

C. Kerangka Konsep

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses penelitian untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan prosedur-prosedur statistik dalam bentuk data numerikal atau angka (Wiratna Sujawerni, 2014). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif menggambarkan kondisi apa adanya tanpa adanya manipulasi data. Alasan peneliti menggunakan metode deskriptif karena peneliti bermaksud mendeskripsikan penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017:80) Populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan nantinya akan dikenai generalisasi. “Jumlah keseluruhan dari unit-unit analisis yang sifatnya akan diduga” sebagai satuan analisis dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura angkatan 2019-2020 sebanyak 38 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah populasi yang dijadikan sebagai objek dan sumber data serta informasi dalam penelitian yang dianggap mewakili dari suatu penelitian (Sugiyono, 2017:81). Mengingat jumlah populasi yang tersedia berjumlah 40 orang. Maka sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura angkatan 2019-2020 sebanyak 38 mahasiswa.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilakukan pada bulan juni sampai bulan Mei 2021

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di kampus Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura (Prodi Ners).

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Kondisi Kesehatan	Persepsi mahasiswa mengenai kondisi kesehatan yang menjadi penyebab stress belajar	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stress mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu :	Dikategorikan dengan mean: 1. dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 10$ 2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 10$	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
2	Manajemen Waktu	Persepsi mahasiswa mengenai masalah manajemen waktu yang menjadi penyebab stress belajar	Selalu (4) Sering (3) Kadang-Kadang (2) Tidak Pernah (1) Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stress mahasiswa dalam proses belajar. Pengukur menggunakan skala likert yaitu : Selalu (4) Sering (3) Kadang-Kadang (2) Tidak Pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1. dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 11$ 2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 11$ Sumber: Chempaka (2017)	Ordinal
3	Motivasi belajar	Persepsi mahasiswa mengenai masalah motivasi belajar yang menjadi penyebab stress belajar	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4)Sering (3)Kadang-kadang (2)Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1.Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 11$ 2.Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 11$ Sumber: Chempaka (2017)	Ordinal
4	Lingkungan sosial	Lingkungan sosial di sekitar mahasiswa (keluarga, teman kampus, teman kost, dll).	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4)Sering (3)Kadang-kadang (2)Tidak pernah (1)	Dikategorikan dengan mean: 1.Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 11$ 2.Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 11$ Sumber: Chempaka (2017)	Ordinal
5	Lingkungan non sosial	Lingkuhan non sosial di sekitar mahasiswa (kebisingan, keadaan udara	Kuesioner dengan pertanyaan mengenai penyebab stres mahasiswa dalam	Dikategorikan dengan mean: 1.Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 9$	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
6	Proses pembelajaran	Proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa.	proses belajar. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu: Selalu (4) Sering (3) Kadang-kadang (2) Tidak pernah (1)	2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 9$ Sumber: Chempaka (2017) Dikategorikan dengan mean: 1. Dikatakan baik, apabila nilai $x \geq 9$ 2. Dikatakan kurang baik, apabila nilai $x < 9$ Sumber: Chempaka (2017)	Ordinal

E. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

1. Alat Penelitian

a. Jenis Instrumen

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

b. Kisi-Kisi Penelitian

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Penelitian

No	Variabel	No. Pertanyaan	Jumlah Item
1	Kondisi kesehatan	1,2,3,4,5	5
2	Ketidakmampuan manajemen waktu	6,7,8,9,10,11	6
3	Penurunan motivasi belajar	12,13,14,15,16,17,18	7
4	Lingkungan sosial	19,20,21,22,23,24	6
5	Lingkungan non sosial	25,26,27,28	4
6	Proses pembelajaran	29,30,31,32,33	5

c. Skoring

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

Tabel 3.3 skoring

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

2. Uji Instrumen

Penelitian yang mengukur variabel dengan menggunakan instrumen kuesioner harus dilakukan pengujian kualitas terhadap data yang diperoleh. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan valid dan reliabel sebab kebenaran data yang

diolah sangat menentukan kualitas hasil penelitian, data diukur dengan menggunakan uji diantaranya:

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Pengujian validitas ini menggunakan *Pearson Correlation* yaitu dengan cara menghitung korelasi antara skor masing-masing butir pertanyaan dengan total skor. Jika korelasi antara skor masing-masing butir pertanyaan dengan total skor mempunyai tingkat signifikansi di bawah 0,05 maka butir pertanyaan tersebut dinyatakan valid dan sebaliknya (Ghozali, 2018).

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas data adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliable atau handal jika jawaban seseorang dalam kuesioner konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Suatu kuesioner dikatakan reliable atau handal jika memberikan nilai *cronbach alpha* di atas 0,6 (Ghozali, 2018).

3. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian di lakukan dengan :

- a. Peneliti akan mengajukan *Ethical Clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.
- b. Peneliti menyerahkan permohonan izin ke institusi pendidikan yang terkait.
- c. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat serta peran selama penelitian.
- d. Responden diminta untuk mengisi *informed consent*. Jika responden bersedia maka responden dipersilahkan menandatangani *informed consent*.
- e. Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner.
- f. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden. Kemudian responden dapat mengisi kuesioner tersebut.
- g. Peneliti mengumpulkan dan memeriksa kembali kelengkapan pengisian kuesioner.

F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah agar dapat menjadi informasi yang pada akhirnya dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Tahap-tahap pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Editing* adalah memeriksa kembali akurasi terhadap kemungkinan kesalahan pengisian jawaban dan keserasian/kesesuaian informasi dari responden.
- b. *Processing* adalah mengolah, membuat penilaian atas jawaban responden dari lembar kuesioner.
- c. *Coding* adalah memberi kode-kode tertentu melalui pengelompokan sesuai keperluan untuk memudahkan pengolahan data.
- d. *Tabulating* adalah membuat tabel frekuensi untuk semua jawaban yang telah diberi kode sesuai klasifikasinya masing-masing.
- e. *Analyzing* yaitu melakukan secara univariat.
- f. *Claning* yaitu melakukan pengecekan kembali terhadap data-data yang ada.

2. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan dengan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas data hasil pengukuran (Notoatmodjo, 2005). Data yang sudah diperoleh dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan ukuran tendensi sentral atau grafik (Saryono & Mekar, 2013). Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah penyebab stres mahasiswa. Setelah data dikumpulkan, data dianalisa menggunakan alat bantu komputer kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil yang akan didapatkan berupa gambaran berbentuk tabel yang menunjukkan data penyebab stres mahasiswa.

G. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan rekomendasi dari institusi tempat penelitian. Penelitian menggunakan etika sebagai berikut (Loiselle et al., (2004) dalam Palestin (2007):

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti mempertimbangkan hak-hak subyek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*). Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat manusia, adalah: peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subyek (*informed consent*).

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

Pada dasarnya penelitian akan memberikan akibat terbukanya informasi individu termasuk informasi yang bersifat pribadi, sehingga peneliti memperhatikan hak-hak dasar individu tersebut.

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

Penelitian dilakukan secara jujur, hati-hati, profesional, berperi kemanusiaan, dan memperhatikan faktor-faktor ketepatan, keseksamaan, kecermatan, intimitas, psikologis serta perasaan religius subyek penelitian. Menekankan kebijakan penelitian, membagikan keuntungan dan beban secara merata atau menurut kebutuhan,

kemampuan, kontribusi dan pilihan bebas masyarakat. Peneliti mempertimbangkan aspek keadilan gender dan hak subyek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama, maupun sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bennanfaat semaksimal mungkin bagi subyek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi (*beneficence*). Peneliti meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subyek (*nonmaleficence*).

H. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan tersebut diantaranya adalah :

1. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura. Sehingga hasil yang didapat mungkin 'akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada jenis organisasi yang berbeda seperti pada universitas lain dan juga organisasi sektor publik lainnya.
2. Metode pengumpulan data hanya menggunakan data kuesioner.
3. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua factor-faktor penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar.

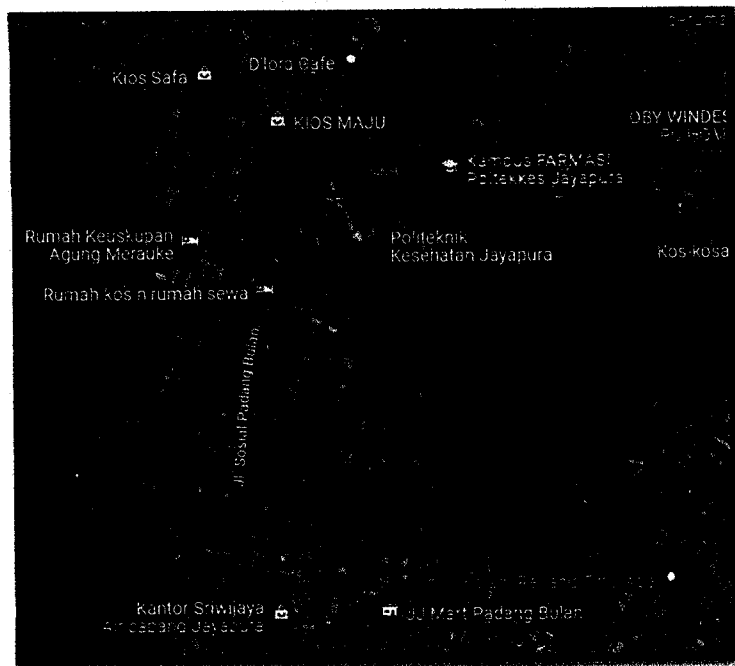
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Peta POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Jayapura

Gambar 4.1 Peta Lokasi Penelitian



2. Gambaran Umum POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Jayapura

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura (Poltekkes Kemenkes Jayapura) merupakan salah satu pendidikan tinggi tenaga kesehatan dilingkungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang berada di Provinsi Papua. Sebagai pendidikan tinggi kesehatan Poltekkes Jayapura mempunyai tugas pokok dan fungsi menyelenggarakan pendidikan Vokasi pada Jenjang Program Diploma III dan Program Diploma IV. Pada awal pelaksanaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura bekerja sama

dengan Universitas Cenderawasih Jayapura dan mendapatkan bantuan prasarana (ruang kelas), laboratorium untuk praktikum dan beberapa tenaga dosen. Pada saat operasional Politeknik Kesehatan mempunyai tiga (3) jurusan, yakni : Jurusan Keperawatan , Gizi dan Kesehatan Lingkungan. Sampai saat ini Poltekkes Kemenkes Jayapura telah mempunyai 6 Jurusan dan 19 Program studi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jayapura didirikan pada tahun 1995 dengan nama Akademi Kesehatan Terpadu Jayapura berdasarkan surat keputusan:

1. *Surat Edaran sekretaris Jendral Depkes Nomor DL.01.SJ.1X11770 Tanggal 29 desember 1994 Tentang Uji coba Kurikulum Terpadu pada Muity Stream Academy (MSA) Kawasan Timur Indonesia.*
2. *Surat KeputuSan Kepala Pusat Diknakes No HK.00.063.1 .2660 tanggal 7 Agustus 1995 tentang Organisasi dan Tata kerja Program Pendidikan Diploma III Kesehatan Terpadu (multY stream academy) di Provinsi Maluku, Irian Jaya, Nusa tenggara Timur dan Timor Timur.*
3. *Surat KeputuSan Menteri Kesehatan RI No.HK.00.061 .925 Tanggal 31 Maret 1997 tentang Program pendidikan Tenaga Kesehatan Muty Stream Academy di Provinsi Irian Jaya.*
4. *Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1178/Menkes/SK/IV/2000 tanggal 9 Agustus 2000, tentang Organisasi dan tata Kerja Politeknik Kesehatan JayaPura.*

5. Surat Keputusan Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Republik Indonesia Nomor 298/Menkessos/SK/IV/2001, tanggal 16 April 2001, tentang Organisasi dan Tata Kerja Politeknik Kesehatan.

3. Visi dan Misi POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Jayapura

Visi :

“Menjadikan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Jayapura sebagai Institusi pendidikan yang menghasilkan tenaga kesehatan professional, mandiri, kompetitif dengan keunggulan Iptek penyakit tropis pada tahun 2024”.

Misi :

- a. Mencetak Tenaga Kesehatan yang professional dikandung maksud bahwa “lulusan POLTEKKES KEMENKES Jayapura sebagai tenaga kesehatan yang memiliki kemampuan sesuai dengan standar kompetensi dan memegang teguh kepada nilai moral dan kode etik profesi.”
- b. Mandiri dikandung maksud bahwa “lulusan POLTEKKES KEMENKES Jayapura sebagai tenaga kesehatan memiliki kemampuan bekerja secara mandiri.”
- c. Kompetitif dengan keunggulan pada penyakit tropis dikandung maksud “lulusan POLTEKKES KEMENKES Jayapura sebagai tenaga kesehatan memiliki kemampuan berdaya saing dengan keunggulan dalam bidang pencegahan dan pengendalian penyakit-penyakit tropis.”

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Dibawah ini merupakan karakteristik dari responden penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Angkatan. (n= 38)

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	12	31,6
	Wanita	26	68,4
	Jumlah	38	100
2	Umur		
	18 Tahun	5	13,2
	19 Tahun	8	21,1
	20 Tahun	16	42,1
	21 Tahun	3	7,9
	22 Tahun	3	7,9
	23 Tahun	3	7,9
	Jumlah	38	100
3	Angkatan		
	2019	19	50
	2020	19	50
	Jumlah	38	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.1. diatas terlihat bahwa responden dalam penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 (31,6%) orang dan berjenis kelamin wanita sebanyak 26 (68,4%) orang. Berdasarkan umur responden mayoritas berumur 20 tahun sebanyak 16 (42,1%) orang, kemudian berdasarkan angkatan, mahasiswa yang angkatan 2019 sebanyak 19 (50%) orang dan mahasiswa angkatan 2020 juga sebanyak 19 (50%) orang.

2. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan melakukan korelasi antar skor butir pernyataan dengan total skor konstruk atau variabel yaitu dengan membandingkan nilai r -hitung dan r -tabel. Untuk mendapatkan r -tabel dilakukan dengan perhitungan *degree of freedom* (df) dan jumlah sampel (n) adalah 38, $df = 38 - 6$, maka $df = 32$, kemudian nilai dari $df = 32$ dengan tingkat signifikansi 5% atau 0,05 adalah 0.3388 (dapat digunakan sebagai r -tabel dalam uji validitas).

Dasar pengambilan keputusan Uji Validitas dengan melalui hasil output corelasi person adalah sebagai berikut (Ghozali, 2018) :

- Data dikatakan valid, jika nilai r -hitung $>$ nilai r -tabel.
- Sebaliknya data dikatakan tidak valid, jika nilai r -hitung $<$ nilai r -tabel

Uji Validitas :

Tabel 4.2 Ringkasan Uji Validitas Kondisi Kesehatan

Variabel	Label Pernyataan	r -hitung	r -tabel	ket
Kondisi Kesehatan	1	0,649	0.3388	Valid
	2	0,569	0.3388	Valid
	3	0,622	0.3388	Valid
	4	0,752	0.3388	Valid
	5	0,613	0.3388	Valid

Sumber : Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas diketahui bahwa uji validitas instrumen variabel Kondisi Kesehatan adalah dari 5 instrumen yang diuji diperoleh hasil semua instrumen dinyatakan “Valid” karena nilai r -hitung yang dihasilkan lebih dari nilai r -tabel. Sehingga semua instrumen dapat digunakan dalam uji selanjutnya. (*Hasil perhitungan validitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir*).

Tabel 4.3 Ringkasan Uji Validitas Manajemen Waktu

Variabel	Label Pernyataan	r ^{-hitung}	r ^{-tabel}	ket
Manajemen Waktu	1	0,568	0.3388	Valid
	2	0,486	0.3388	Valid
	3	0,610	0.3388	Valid
	4	0,551	0.3388	Valid
	5	0,685	0.3388	Valid
	6	0,554	0.3388	Valid

Sumber : Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas diketahui bahwa uji validitas instrumen Manajemen Waktu adalah dari 6 instrumen yang diuji diperoleh hasil semua instrumen dinyatakan “Valid” karena nilai r-hitung yang dihasilkan lebih dari nilai r-tabel. Sehingga semua instrumen dapat digunakan dalam uji selanjutnya. *(Hasil perhitungan validitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir).*

Tabel 4.4 Ringkasan Uji Validitas Motivasi Belajar

Variabel	Label Pernyataan	r ^{-hitung}	r ^{-tabel}	ket
Motivasi Belajar	1	0,373	0.3388	Valid
	2	0,609	0.3388	Valid
	3	0,538	0.3388	Valid
	4	0,609	0.3388	Valid
	5	0,623	0.3388	Valid
	6	0,728	0.3388	Valid
	7	0,538	0.3388	Valid

Sumber : Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas diketahui bahwa uji validitas instrumen Motivasi Belajar adalah dari 7 instrumen yang diuji diperoleh hasil semua instrumen dinyatakan “Valid” karena nilai r-hitung yang dihasilkan lebih dari nilai r-tabel. Sehingga semua instrumen dapat digunakan dalam uji selanjutnya. *(Hasil perhitungan validitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir).*

Tabel 4.5 Ringkasan Uji Validitas Lingkungan Sosial

Variabel	Label Pernyataan	r ^{-hitung}	r ^{-tabel}	ket
Lingkungan Sosial	1	0,606	0.3388	Valid
	2	0,629	0.3388	Valid
	3	0,482	0.3388	Valid
	4	0,748	0.3388	Valid
	5	0,539	0.3388	Valid
	6	0,519	0.3388	Valid

Sumber : Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas diketahui bahwa uji validitas instrumen Lingkungan Sosial adalah dari 6 instrumen yang diuji diperoleh hasil semua instrumen dinyatakan “Valid” karena nilai r-hitung yang dihasilkan lebih dari nilai r-tabel. Sehingga semua instrumen dapat digunakan dalam uji selanjutnya. *(Hasil perhitungan validitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir).*

Tabel 4.6 Ringkasan Uji Validitas Lingkungan Non Sosial

Variabel	Label Pernyataan	r ^{-hitung}	r ^{-tabel}	ket
Lingkungan Non Sosial	1	0,661	0.3388	Valid
	2	0,817	0.3388	Valid
	3	0,760	0.3388	Valid
	4	0,586	0.3388	Valid

Sumber : Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas diketahui bahwa uji validitas instrumen Lingkungan Non Sosial adalah dari 4 instrumen yang diuji diperoleh hasil semua instrumen dinyatakan “Valid” karena nilai r-hitung yang dihasilkan lebih dari nilai r-tabel. Sehingga semua instrumen dapat digunakan dalam uji selanjutnya. *(Hasil perhitungan validitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir).*

Tabel 4.6 Ringkasan Uji Validitas Proses Pembelajaran

Variabel	Label Pernyataan	r ^{-hitung}	r ^{-tabel}	ket
Proses Pembelajaran	1	0,765	0.3388	Valid
	2	0,666	0.3388	Valid
	3	0,592	0.3388	Valid
	4	0,639	0.3388	Valid
	5	0,636	0.3388	Valid

Sumber : Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas diketahui bahwa uji validitas instrumen Proses Pembelajaran adalah dari 5 instrumen yang diuji diperoleh hasil semua instrumen dinyatakan “Valid” karena nilai r-hitung yang dihasilkan lebih dari nilai r-tabel. Sehingga semua instrumen dapat digunakan dalam uji selanjutnya. (*Hasil perhitungan validitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir*).

3. Uji Reabilitas

Untuk melihat suatu kehandalan atau reliabelitas suatu alat pengumpul data maka dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien Cronbach Alpha. Menurut (Arikunto 2010:239) nilai *Cronbach Alpha* yang dapat diterima $> 0,600$. Pada penelitian ini, teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan adalah teknik *Cronbach*. Reliabilitas untuk kuesioner masing-masing variabel disajikan pada tabel di bawah ini :

Hasil analisis korelasi antara belah awal dan belah akhir adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No.	Variabel Penyebab Stres Mahasiswa	<i>Cronbach's Alpha</i>	Nilai Standar	Ket
1	Kondisi Kesehatan	0,754	0,600	Reliabel
2	Manajemen Waktu	0,729	0,600	Reliabel
3	Motivasi Belajar	0,732	0,600	Reliabel
4	Lingkungan Sosial	0,736	0,600	Reliabel
5	Lingkungan Non Sosial	0,779	0,600	Reliabel
6	Proses Pembelajaran	0,762	0,600	Reliabel

Sumber : Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi alpha untuk variabel Kondisi Kesehatan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan lebih dari 0,600, variabel Manajemen Waktu diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan lebih dari 0,600, variabel Motivasi Belajar diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan lebih dari 0,600, variabel Lingkungan Sosial diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan lebih dari 0,600, kemudian variabel Lingkungan Non Sosial diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan lebih dari 0,600, sedangkan variabel proses pembelajaran juga mempunyai hasil yang lebih dari 0,600. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua butir pernyataan untuk mengukur variabel-variabel dalam penelitian ini mempunyai kehandalan/konsistensi yang dapat dipertanggungjawabkan dan layak untuk digunakan dalam penelitian ini. (*Hasil perhitungan Reliabilitas instrumen dengan program SPSS 22 terlampir*).

4. Analisa Univariat

Analisis univariat penulis gunakan untuk mendiskripsikan variabel pengetahuan, sikap dan tindakan responden tentang Gambaran Penyebab

Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura,, disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

a. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

No	Kondisi Kesehatan	n	Persentase %
1	Baik	29	76,3
2	Kurang Baik	9	23,7
T o t a l		38	100

Sumber : Data diolah, 2021

Dari tabel diatas terlihat bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki kondisi kesehatan yang baik sebanyak 29 orang (76,3%) dan yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik sebanyak 9 orang (23,7%).

b. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

No	Manajemen Waktu	n	Persentase %
1	Baik	29	76,3
2	Kurang Baik	9	23,7
T o t a l		38	100

Sumber : Data diolah, 2021

Dari tabel diatas terlihat bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki manajemen waktu yang baik sebanyak 29 orang (76,3%) dan yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik sebanyak 9 orang (23,7%).

c. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

No	Motivasi Belajar	n	Persentase %
1	Baik	27	71,1
2	Kurang Baik	11	28,9
T o t a l		38	100

Sumber : Data diolah, 2021

Dari tabel diatas terlihat bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Motivasi Belajar Mahasiswa

Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki motivasi belajar yang baik sebanyak 27 orang (71,1%) dan yang memiliki motivasi belajar yang kurang baik sebanyak 11 orang (28,9%).

d. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Tabel 4.11. Distribusi Frekuensi Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

No	Lingkungan Sosial	n	Persentase %
1	Baik	25	65,8
2	Kurang Baik	13	34,2
T o t a l		38	100

Sumber : Data diolah, 2021

Dari tabel diatas terlihat bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki lingkungan sosial yang baik sebanyak 25 orang (65,8%) dan yang memiliki lingkungan sosial yang kurang baik sebanyak 13 orang (34,2%).

e. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

No	Lingkungan Non Sosial	n	Persentase %
1	Baik	26	68,4
2	Kurang Baik	12	31,6
T o t a l		38	100

Sumber : Data diolah, 2021

Dari tabel diatas terlihat bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki lingkungan non sosial yang baik sebanyak 26 orang (68,4%) dan yang memiliki lingkungan non sosial yang kurang baik sebanyak 12 orang (31,6%).

f. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Tabel 4.13. Distribusi Frekuensi Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

No	Proses Pembelajaran	n	Persentase %
1	Baik	27	71,1
2	Kurang Baik	11	28,9
T o t a l		38	100

Sumber : Data diolah, 2021

Dari tabel diatas terlihat bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Proses Pembelajaran Mahasiswa

Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki proses pembelajaran yang baik sebanyak 27 orang (71,1%) dan yang memiliki proses pembelajaran yang kurang baik sebanyak 11 orang (28,9%).

C. Pembahasan

1. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

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

Kesehatan jasmani memiliki arti keadaan yang baik, maksudnya ialah tidak merasakan sakit atau bebas dari sakit di seluruh. Mahasiswa yang keadaan jasmaninya baik, dapat lebih mudah mengikuti semua aktivitas pembelajaran di kampus. Sedangkan yang dimaksud kesehatan rohani ialah kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan (Miftahul, 2014).

Mahasiswa dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Sedangkan mahasiswa yang kondisi jasmani dan rohani yang tidak baik, maka mahasiswa tersebut akan lebih mudah sakit dan mengalami stress (Miftahul, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki kondisi kesehatan yang baik sebanyak 29 orang (76,3%) dan yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik sebanyak 9 orang (23,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura memiliki kondisi kesehatan yang baik saat proses belajar. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chempaka Indah Sukma (2017), berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Kondisi kesehatan Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro berada pada kategori kurang baik.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin baik kondisi kesehatan mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura, maka semakin rendah pula stress dalam proses belajar mahasiswa. Sebaliknya, semakin kurang baik kondisi kesehatan mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura, maka semakin tinggi juga stress dalam proses belajar mahasiswa.

Hal ini sesuai dengan pendapat penulis, yaitu semakin baik kondisi kesehatan mahasiswa, maka semakin rendah pula stress dalam proses belajar mahasiswa. Kesehatan jasmani ialah keadaan baik, artinya bebas

dari sakit seluruh badan serta bagian-bagiannya, sehingga dia dapat dengan mudah mengikuti semua aktivitas pembelajaran dengan baik di sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat. Sedangkan yang dimaksud dengan kesehatan rohani ialah kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai usianya, baik tuntutan dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya sendiri, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah, kampus, dan lingkungan masyarakat. Seorang mahasiswa akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik bila dia sehat secara rohani (mental), rasa tersebut meliputi rasa aman, kasih sayang, kebahagiaan dan rasa diterima oleh teman-temannya. Begitu pula sebaliknya, bila kondisi rohani tidak sehat, maka mahasiswa tersebut akan merasakan adanya rasa cemas, sedih, marah, kesal, khawatir, rendah diri, kurang percaya diri dan lain sebagainya dan tentu berdampak pada stress dalam proses belajar mahasiswa.

Stres menampilkan diri melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal, dan diare), kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres juga dapat tampil dalam perubahan perilaku; yakni individu menjadi tidak sabar, lebih cepat marah, menarik diri, atau menampilkan perubahan pola makan. Sebagian individu merasa frustrasi, tidak berdaya, menjadi lesu dan memiliki harga diri rendah (Ursin & Eriksen, 2004).

Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan individu adalah salah satu faktor pemicu stres (Rismalinda, 2017). Individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari stres, karena memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stres (Sukadiyanto, 2010). Secara fisik, stres dapat mengancam homeostasis fisiologis seseorang (Kozier, dkk, 2010).

Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang buruk adalah mahasiswa yang mudah lelah, sulit tidur, mudah terserang penyakit, kondisi tubuh mengganggu kegiatan sehari-hari, merasa pusing atau konsentrasi terganggu dan merasakan adanya rasa nyeri di bagian tubuh.

2. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Manajemen waktu adalah hal yang paling penting. Manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri sendiri. Manajemen waktu menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar di perguruan tinggi. Menjadi salah satu penyebab stres karena banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor intern yang mempengaruhi belajar. Sehingga manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang dapat melakukan manajemen waktu yang baik, dapat mendorong mahasiswa tersebut menjadi lebih semangat dalam mempelajari materi perkuliahan dan

prestasi belajarnya meningkat. Mahasiswa yang manajemen waktunya kurang baik, cenderung mengalami stres dalam belajar (Susi, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki manajemen waktu yang baik sebanyak 29 orang (76,3%) dan yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik sebanyak 9 orang (23,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura sudah memiliki manajemen waktu yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chempaka Indah Sukma (2017), berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa manajemen waktu Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro berada pada kategori baik.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang awalnya mengatakan sulit dalam memprioritaskan dan mengelola waktu dengan baik, dalam hal ini tidak sebanding dengan hasil yang diperoleh. Bisa jadi karena kurang tepatnya dalam pembuatan skala dan karena perubahan kondisi siswa dari awal semester hingga kemarin pelaksanaan penelitian karena faktor lingkungan atau yang lainnya. Selain itu, ketika seseorang memiliki banyak waktu yang tersisa namun terkadang energi dalam diri seseorang tidak seimbang, hal ini tentunya tidak akan banyak yang bisa

dilakukan yang akhirnya akan menimbulkan perasaan mudah lelah, merasa tidak produktif, kehilangan banyak moment dan kesempatan bahkan sampai kualitas diri menurun.

Namun, hal ini perlu sangat perlu untuk dipertahankan lagi sehingga tidak mengalami penurunan. Diharapkan adanya kemampuan dalam manajemen waktu yang cukup baik ini berarti Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura sudah memiliki tujuan dalam setiap kegiatan, mampu menentukan prioritas, dan dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik dan seefisien mungkin di tengah banyaknya tugas-tugas dan tuntutan yang dialami. Dengan pengelolaan waktu yang baik tentunya akan meminimalisir terjadinya penumpukan tugas-tugas yang mampu mengakibatkan stres bagi siswa itu sendiri.

Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Puspitasari (2013) bahwa dalam memenuhi tuntutan akademik yang baik, mahasiswa yang bekerja harus belajar dengan giat dan dapat mengatur waktunya dengan baik meskipun dihadapkan dengan kendala-kendala yang berhubungan dengan pengaturan jadwal kuliah dan waktu bekerja. Karena manajemen waktu merupakan salah satu pendekatan yang penting dalam dalam belajar, oleh karena itu dengan melakukan manajemen waktu yang baik dapat mengontrol diri terhadap kekurangan-kekurangan dalam belajar seseorang. Manajemen waktu yang baik pada kegiatan perkuliahan dan pekerjaan adalah adanya beberapa

faktor seperti penentuan dalam tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu dan kontrol terhadap waktu (Puspitasari, 2013).

3. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

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

Motivasi belajar yang rendah adalah salah satu penyebab mahasiswa menjadi stres dan kurang berhasil dalam menempuh pendidikan. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang kurang, cenderung tidak dapat melaksanakan aktivitas belajar, karena motivasi belajar menentukan intensitas belajar yang dilakukan mahasiswa (Miftahul, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki motivasi belajar yang baik sebanyak 27 orang (71,1%) dan yang memiliki motivasi belajar yang kurang baik sebanyak 11 orang (28,9%). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di

Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura sudah memiliki motivasi belajar yang baik dalam proses belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chempaka Indah Sukma (2017), berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi belajar Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro berada pada kategori baik.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat motivasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang baik dipengaruhi oleh dua hal baik itu intrinsik maupun ekstrinsik. Ditinjau dari segi intrinsik hal yang mempengaruhi mahasiswa menjadi termotivasi karena adanya rasa ingin tahu yang tinggi dari dalam diri mahasiswa, adanya kemampuan untuk mencapai tujuan dan kemampuan intelektual yang sudah ada dalam diri mahasiswa tersebut. Selain itu dari segi ekstrinsik dapat berupa adanya kebanggaan yang dimiliki oleh mahasiswa ketika mendapatkan nilai yang tinggi sehingga membuatnya terdorong untuk terus mendapatkan nilai yang tinggi di ujian selanjutnya. Akan tetapi mahasiswa juga dapat mengalami motivasi yang rendah ketika mahasiswa tersebut merasa tidak kompeten terhadap hal yang dilakukannya, merasa tidak yakin bahwa usahanya akan tercapai sesuai harapan dan apabila mahasiswa tersebut telah berusaha, mereka masih beranggapan bahwa tidak dapat mencapai hasil yang diharapkan (Rucker,2012). Minat belajar merupakan alat untuk

mendorong mahasiswa untuk termotivasi. Sehingga secara tidak langsung makin tinggi tingkat stres mahasiswa maka akan menyebabkan menurunnya dorongan mahasiswa untuk lebih termotivasi (Djamarah, 2011).

4. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Stres pada mahasiswa dapat muncul karena adanya masalah dengan keluarga, dosen, teman kampus, teman kost, dan sebagainya (Miftahul, 2014). Masalah tersebut terjadi karena tidak adanya hubungan yang baik antar sesama. Hubungan baik dengan dosen, teman kampus dan teman kost, dapat menjadikan mahasiswa lebih termotivasi untuk semangat belajar.

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi mahasiswa dalam kegiatan belajar. Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya akan menjadikan mahasiswa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik, tenang, dan lebih semangat. Sedangkan, apabila tidak hubungan yang baik dengan orangtua dan keluarga, akan mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa sehingga cenderung cepat mengalami stress (Novita, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki lingkungan sosial yang baik sebanyak 25 orang

(65,8%) dan yang memiliki lingkungan sosial yang kurang baik sebanyak 13 orang (34,2%). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura sudah memiliki lingkungan sosial yang baik dalam proses belajar. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chempaka Indah Sukma (2017), berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lingkungan sosial Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro berada pada kategori kurang baik.

Sarafino (2012) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres. Konflik terjadi apabila adanya pertentangan dalam diri kita sendiri dan kita tidak dapat memilih antar dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Contohnya seperti memilih antara sekolah atau menikah, menikah dengan orang yang simpatik atau tidak menikah sama sekali, fokus berorganisasi atau fokus pada kuliah.

Tekanan merupakan salah satu stresor yang berpengaruh karena datang dari diri sendiri atau norma-norma yang kita gantungkan terlalu tinggi sehingga kita fokus untuk mengejarnya sehingga kita terus menerus di bawah tekanan. Contohnya seperti orangtua menuntut anak untuk mendapat nilai yang baik, masalah dalam rumah atau organisasi yang belum terselesaikan, dan mengambil keputusan sedangkan waktu semakin mendesak.

Tidak jarang keadaan stres menyangkut frustrasi, konflik, tekanan sekaligus, seperti kematian orangtua sebagai tulang punggung keluarga mengakibatkan anggota keluarga atau anak mencari nafkah untuk menghidupi biaya keluarga yang mengakibatkan anak tidak lulus ujian dan dianggap kurang pandai.

Pendidikan kini telah menjadi simbol status sosial (Oon, 2007). Dorongan untuk meniti tangga sosial mengindikasikan pendidikan dan prestasi dalam pendidikan menjadi sebuah prestise untuk dapat diterima dalam sebuah komunitas sosial. Pendidikan yang seharusnya membantu anak tumbuh kreatif kini telah menjadi sebuah merek layaknya baju atau benda-benda mewah. Dari data penelitian mahasiswa belajar dengan perasaan berat hati karena tidak menyukai pelajarannya. Perasaan siswa dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain keadaan di rumah, pergaulan dengan teman-teman, gejolak dan perubahan dalam tubuh, dan dosen di kelas. Hal ini berhubungan dengan gejala emosional yang muncul akibat stres. Apabila mahasiswa belajar dengan suasana hati yang tidak nyaman,

apa yang dapat diharapkan dari semangat belajarnya dan kebiasaan belajarnya.

Menurut Oon (2007), anak-anak sangat ditekan untuk berprestasi baik. Tekanan ini terutama datang dari orang tua. Secara tidak sadar orang tua melontarkan ungkapan-ungkapan dan perlakuan yang mengarahkan anak untuk berprestasi tinggi. Ketika orangtua atau dosen terlalu menuntut sehingga mahasiswa merasa jadi tidak nyaman untuk belajar. Terlihat juga sikap mahasiswa kepada dosen di kampus, mereka hanya menghormati beberapa dosen saja yang mereka anggap dosen tersebut mengerti mereka.

5. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Lingkungan non sosial juga dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar. beberapa contoh lingkungan non sosial menurut (Agolla & Ongori, 2009), yaitu:

a. Lingkungan alamiah

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

mendukung, maka proses belajar mahasiswa akan tidak kondusif. Sehingga mahasiswa akan lebih mudah stres.

b. Faktor instrumental

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

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki lingkungan non sosial yang baik sebanyak 26 orang (68,4%) dan yang memiliki lingkungan non sosial yang kurang baik sebanyak 12 orang (31,6%). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura sudah memiliki lingkungan non sosial yang baik dalam proses belajar. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chempaka Indah Sukma (2017), berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lingkungan non sosial Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro berada pada kategori kurang baik.

Salah satu penyumbang stres mahasiswa dalam proses belajar adalah karena lingkungan tempat tinggalnya atau lingkungan kampus yang tidak nyaman (Ismiati, 2015). Faktor lingkungan tempat tinggal dan

lingkungan kampus, misalnya temperatur, polusi udara, kebisingan, kelembaban juga bisa menjadi sumber dari stres (Sarafino, 2006 dalam Novrita, 2010).

Kondisi lingkungan hidup yang buruk akan besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak aman amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh dalam depresi dan kecemasan (Santrok, 2003 dalam Henricus, 2016).

Mayoritas mahasiswa keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2019-2020 di Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang dalam proses pembelajaran memiliki lingkungan non sosial yang baik. Hal ini bisa dilihat dari mahasiswa merasa tidak kesulitan dalam menemukan referensi buku yang diperlukan untuk proses belajar atau mengerjakan tugas. Selain itu juga, mahasiswa merasa ruangan belajar di rumah maupun di kampus sudah luas, memiliki pencahayaan yang memadai dan udara yang cukup. Rismen (2015) mengemukakan bahwa salah satu kendala mahasiswa dalam proses belajar adalah kesulitan untuk menemukan literature/bahan pustaka untuk menyelesaikan tugas maupun untuk di baca selain itu pencahayaan dan udara juga mempengaruhi stress mahasiswa dalam proses belajar.

6. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

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

Salah satu tuntutan tersebut adalah mengikuti organisasi. Setiap mahasiswa yang berada dalam suatu organisasi memiliki sikap dan perilaku yang berbeda-beda. Perbedaan sikap dan perilaku tersebut yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Novita, 2014).

Tuntutan tugas juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Beberapa mahasiswa menjadikan tugas yang diberikan sebagai beban. Penyebab mahasiswa yang stres karena tugas biasanya karena tugas yang menumpuk, tugas yang banyak, tidak mampu menyelesaikan tugas, tidak paham atau kurang informasi tentang tugas tersebut (Novita, 2014).

Mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik. Kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik juga dapat disebabkan karena mahasiswa tidak dapat mempergunakan cara belajar yang tepat (Miftahul, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura yang memiliki proses pembelajaran yang baik sebanyak 27 orang (71,1%) dan yang memiliki proses pembelajaran yang kurang baik sebanyak 11 orang (28,9%). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura sudah memiliki proses pembelajaran yang baik dalam proses belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chempaka Indah Sukma (2017), berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proses pembelajaran Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro berada pada kategori baik.

Menurut Lubis (2009) stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan yang berada di luar kendali individu, atau reaksi jiwa dan raga terhadap suatu perubahan. Dimana hal tersebut dapat menyebabkan perasaan tidak enak atau kecemasan berlebih yang berpengaruh pada jiwa raga individu tersebut. Menurut Wulandari et al., (2017) Stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif maupun dampak negatif apabila stres tersebut tidak dapat ditangani.

Stress akademik yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani, 2016).

Tuntutan untuk dapat menguasai materi dan keterampilan dalam waktu singkat membuat mahasiswa semakin tertekan, sehingga memunculkan kondisi stress akademik. Sesuai dengan hasil penelitian Hasana (2020) bahwa mahasiswa mulai merasakan kebosanan terhadap metode pembelajaran daring yang kurang interaktif. Jika hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan menurunnya motivasi belajar yang selanjutnya diikuti menurunnya prestasi akademik mahasiswa.

Selain itu pelajaran yang lebih padat, membuat stres akademik pada mahasiswa sangat dipengaruhi oleh pelajaran yang begitu padat di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura, artinya penyebab stres akademik mahasiswa disebabkan oleh pelajaran yang lebih padat, sehingga membuat mereka sering lupa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mereka. Begitu besarnya pengaruh padatnya pelajaran di kampus terhadap stres akademik siswa menurut peneliti hal ini bersifat negative karena saat siswa merasa tertekan dengan tugas yang banyak dan tidak mendapatkan perhatian atau

penanganan yang tepat dapat mengganggu aktivitas lainnya atau bahkan mahasiswa dapat mengalami gangguan mental yang serius.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan pada BAB sebelumnya, berikut ini merupakan beberapa kesimpulan dari penulis dalam penelitian ini.

1. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Kondisi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Diketahui bahwa sebanyak 29 (76,3%) responden memiliki kondisi kesehatan yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik yaitu sebanyak 9 (23,7%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

2. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Manajemen Waktu Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Diketahui bahwa sebanyak 29 (76,3%) responden memiliki manajemen waktu yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik yaitu sebanyak 9 (23,7%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

3. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Diketahui bahwa sebanyak 27 (71,1%) responden memiliki motivasi belajar yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki motivasi belajar yang kurang baik yaitu sebanyak 11 (28,9%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

4. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Diketahui bahwa sebanyak 25 (65,8%) responden memiliki lingkungan sosial yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki lingkungan sosial yang kurang baik yaitu sebanyak 13 (34,2%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

5. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Lingkungan Non Sosial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Diketahui bahwa sebanyak 26 (68,4%) responden memiliki lingkungan non sosial yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki lingkungan non sosial yang kurang baik yaitu sebanyak 12 (31,6%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam

proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

6. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Berdasarkan Proses Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Diketahui bahwa sebanyak 27 (71,1%) responden memiliki proses pembelajaran yang baik, yang mana lebih banyak dari pada responden yang memiliki proses pembelajaran yang kurang baik yaitu sebanyak 11 (28,9%) responden tentang gambaran penyebab stres mahasiswa dalam proses belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat penulis sampaikan adalah :

1. Dosen

Dosen diharapkan lebih meningkatkan komunikasi antar dosen untuk mengetahui perkembangan mahasiswa/i, dapat menciptakan metode pembelajaran yang interaktif dan merangsang kreativitas mahasiswa/i membuat proses belajar mengajar menarik dan aplikatif agar mahasiswa/i tidak bosan ketika belajar.

2. POLITEKNIK Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura

Membangun hubungan baik dengan orang tua dalam proses belajar mahasiswa/i di rumah maupun di kampus, seperti membuat program pertemuan orang tua membahas perkembangan siswa dan bagaimana pendampingan sesuai dengan tugas perkembangan mahasiswa/i.

3. Orang tua

Melalui penelitian ini diharapkan orang tua dapat memahami bahwa tekanan yang diberikan dapat menyebabkan mahasiswa/i stress. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan mahasiswa/i mengalami stress akademik. Pendampingan orang tua secara maksimal dan tepat dapat membantu anak berkembang secara optimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian untuk peneliti selanjutnya dengan memakai sampel yang lebih banyak dan luas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan metode penelitian dengan wawancara agar dapat mengobservasi secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla & Ongori, H. 2009. *An assasment of academic stress among undergraduate students*. Academic journals, Educational research an review.
- Agolla & Ongori, H. 2009. An assasment of academic stress among undergraduate students. Academic journals, Educational research an review.
- Anggota IKAPI. 2008. Yoga untuk stres: 50 gerakan yoga stres untuk relaksasi sepanjang hari. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- _____. 2009. Bebas stres. Yogyakarta: KANISIUS.
- Asmadi.2008. Konsep dasar keperawatan. Jakarta: EGC.
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Chempaka Indah Sukma. 2017. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Semarang : Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Diana Janice Hutasoit. 2013. Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia Bandung. Universitas Advent Indonesia.
- Dimyati dan Mudjiono. 2015. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta:Rineka Cipta.
- Djamarah SB. Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2013. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- E. P Sarafino. 2008. *Health psychology: biopsychosocial interactions* (6th ed). New York: John Wiley & Sons.
- Ghozali, Imam. 2018. "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS". Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Govaerst S & Gregoire J. 2004. *Stressfull academic situation: Study on appraisil variables in adolescence*. British Journal of Clinical Psycology.

- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Ihsana El. 2017. Belajar dan Pembelajaran Konsep Dasar Metode dan Aplikasi Nilai-Nilai Spiritualitas dalam Proses Pembelajaran. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Indarwati. 2018. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsidi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. Makassar : Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Kozier, B., Glenora., Audrey, S., Shirlee, J. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. (7thed). Jakarta: EG
- Lubis, N. L. (2009). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana Prenada media Group
- Miftahul Farihin. 2014. Pengaruh kondisi mahasiswa dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa program studi pendidikan administrasi perkantoran fakultas ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2014.
- Mustaqim. 2008. Psikologi pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Notoatmodjo. Metode penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2005. 30
- Novita Haryanti. Hubungan stres belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas syiah kuala.
- Palestin B. 2007. Prinsip-prinsip Etika Penelitian Ilmiah. Available from: <http://bondanriset.blogspot.com>.
- Park J, Chung S, An H, Park S, Lee C, Kim SY, et al. A structural model of stress , motivation , and academic performance in medical students. *J Psychiatry Investig*. 2012;9(1):143–9.
- Patricia A Potter & Perry. 2005. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC.
- Puspitasari W. 2013. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Rismalinda. (2017). Buku Ajar Psikologi Kesehatan. Jakarta: Trans Info Media.

- Rucker J. The relationship between motivation , perceived stress and academic achievement in students. Twente: University of Twente; 2012.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.). New York; John Wiley & Sons, Inc
- Sary, Yessy Nur Endah. 2015. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Saryono & Mekar DA. Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
- Slameto. 2015. Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyani HR. Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa; 2012.
- Struthers CW, Perry RP, Menec VH. An examination of the relationship among academic stress. coping, motivation, and performance in collage. 2000;41(5):581-92.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. Jurnal Cakrawala Pendidikan No.1.Diperoleh tanggal 30 Januari 2018 dari <http://eprints.uny.ac.id>
- Susi P. 2012. Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok: Universitas Indonesia.
- Suzanne & Brenda. 2008. *Text book of medical surgical nursing* (11thEd). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Timothy Ferriss. 2011. The 4-hour workweek. Jakarta: Gagas Media.
- Tirtarahardja, Umar dan S. L. La Sulo. 2015. Pengantar pendidikan. Jakarta:Rineka Cipta.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. 2004. 'The Cognitive Activation Theory Of Stress'. *Psychoneuroendocrinology*, 29 (5), 567-592
- Vita Fatmawati & Tria Puspita Sari. 2015. Hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan dalam menghadapi karya tulis ilmiah. PROFESI.

- Warliyah Hasanah Pitri. 2013. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I (Satu) Dalam Proses Belajar Mengajar Di Program Studi Diploma Iii Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wiratna Sujawerni. 2014. Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Gava Media.
- Wulandari, F., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO. Jurnal Kedokteran Diponegoro.
- Yusuf S. 2007. Mental hygiene perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama. Bandung: Pustaka Bany Quraisy.
- Zaim Afifuddin Fasya, Podo Yuwono & Cahyu Septiwi. 2019. Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

Lampiran 1. Rencana Anggaran Penelitian

No.	Kegiatan	Volume	Satuan	Biaya	Jumlah Rp.
1.	Pengadaan bahan habis pakai di				
	a. Bahan kontak	100	ok	10.000	1.000.000
	b. Cetak leaflet	100	lbr	10.000	1.000.000
	c. Konsumsi pertemuan	200	ok	10.000	2.000.000
2.	Transportasi peneliti				
	a. Transportasi ke lokasi	12	kl	20.000	240.000
	b. Transportasi responden	38	ok	20.000	760.000
3.	ATK dan pengandaan				
	a. Kertas	2	rim	50.000	100.000
	b. Foto Copy dan Jilid	1	pkt	100.000	100.000
	c. Tinta Printer	1	bh	100.000	100.000
	d. Printer	1	bh	700.000	700.000
	e. Flash Disk	1	bh	65.000	65.000
	Jumlah				6.065.000

Lampiran 2. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	April 2021		Mei-Juni 2021				Juli-Agustus 2021			
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penelitian Pendahuluan										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Seminar Proposal										
4.	Perbaikan Instrumen										
5.	Pengumpulan Data										
6.	Pengolahan dan Analisis Data										
7.	Laporan Hasil Penelitian										

Lampiran 3. *Informed Consent*

LEMBARAN KUESIONER

Para responden yang terhormat, Sebelumnya Saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan anda mengisi lembaran kuesioner ini. Adapun Saya sampaikan bahwa Kuesioner ini dibuat oleh :

Nama : Peri Kudiai
Nim : PO71.20.1.17.038
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Universitas : Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura

Kuesioner ini merupakan bagian dari proses pengumpulan data untuk keperluan tugas akhir / Skripsi Saya yang Berjudul "**Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Kota Jayapura**".

Jawaban yang Anda berikan tidak dinilai dari Benar atau salah karena apa yang menjadi kebenaran adalah sesuai dengan apa yang Anda rasakan dan yakini. Data yang diperoleh Saya rahasiakan dan tidak Saya sebarluaskan, karena hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian saja. Atas kerjasama dan Kesediaan Bapak/Ibu dan Saudara/Saudari sekalian Saya Ucapkan Terimakasih yang sebesar – besarnya.

Hormat Saya,

PERI KUDIAI

Lampiran 4. Kuesioner

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama (Inisial) : (Boleh tidak di isi)
2. Jenis Kelamin : ☐ Pria ☐ Wanita
3. Umur : Tahun
4. Angkatan : ☐ 2018 ☐ 2019 ☐ 2020
5. Semester :

Keterangan Pengisian Kuesioner adalah sebagai berikut :

- Angka 1 (TP) = Tidak Pernah
Angka 2 (KK) = Kadang-Kadang
Angka 3 (S) = Sering
Angka 4 (SL) = Selalu

DAFTAR PERTANYAAN

Berikan tanda Centang (✓) pada kolom TANGGAPAN dengan cara memilih satu dari alternatif berikut ini:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TP	KK	S	SL
A.	KONDISI KESEHATAN				
1.	Tubuh saya mengeluarkan keringat yang berlebihan ketika belajar/mengerjakan tugas				
2.	Saya sering merasa pegal di bagian bahu dan pinggang saat proses kuliah				
3.	Saya merasa tidak nyaman perkuliahan terlalu lama dan banyak tugas sehingga				

	saya merasa lelah dan sulit untuk tidur				
4.	Saya mudah merasa lelah saat belajar				
5.	Kepala saya sering pusing apabila terlalu lama belajar di dalam kelas.				
6.	Saya rasa tidak nyaman saat pembelajaran offline karena takut situasi pandemik Covid-19				
7.	Saya rasa tidak nyaman dalam pembelajaran ketika kesehatan saya terganggu				
B. MANAJEMEN WAKTU					
8.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan akademik				
9.	Saya merasa tidak nyaman ketika range waktu perkuliahan tidak menentu kadang cepat dan kadang sangat lama di dalam kelas				
10.	Saya merasa tidak nyaman ketika jadwal final tidak sesuai dengan aturan jurusan sehinggal waktu libur semester jadi berkurang				
11.	Saya merasa tidak nyaman ketika jadwal yang ditetapkan jurusan tidak tepat waktu				
12.	Banyaknya tugas yang di berikan membuat saya kurang ada waktu dengan keluarga dan teman				
13.	Saya kurang nyaman saat dosen memberikan tugas yang harus di kerjakan dan dikumpulkan secepat mungkin				
C. MOTIVASI BELAJAR					
14.	Ketika belajar keperawatan terlalu sulit, saya menyerah atau hanya melakukan bagian yang mudah				
15.	Tidak peduli berapa banyak usaha yang saya lakukan, saya tidak bisa belajar keperawatan				
16.	Saya tidak yakin tentang pemahaman kuliah keperawatan yang sulit				
17.	Selama belajar keperawatan, saya lebih memilih untuk meminta orang lain untuk jawaban dari pada memikirkan diri sendiri				
18.	Ketika saya menumukan konten ilmu yang sulit, saya tidak mencoba untuk belajar				
19.	Dengan isi mata kuliah keperawatan yang sulit,saya tidak yakin bahwa saya bisa memahaminya				
20.	Ketika belajar konsep materi kuliah keperawatan yang baru, saya susah untuk memahaminya				

D. LINGKUNGAN SOSIAL				
21.	Saya merasa tidak nyaman ketika materi yang diberikan tidak saya mengerti dan saya malu bertanya karena takut di tertawakan oleh teman kelas			
22.	Saya sangat tidak nyaman ketika hasil akademik saya tidak sesuai dengan pengharapan orang tua			
23.	Saya merasa tidak nyaman ketika saya ingin belajar lalu terganggu karena teman sering mengganggu dan mengajak bercanda			
24.	Saya merasa tuntutan dari orang tua untuk lulus cepat membuat saya depresi			
25.	Saya merasa putus asa saat saya belajar dan mengerjakan tugas karena tidak adanya dukungan moral dari orang tua saya			
26.	Saya merasa tidak nyaman mengerjakan tugas karena kelompok tidak sesuai			
E. LINGKUNGAN NON SOSIAL				
27.	Saya merasa tidak nyaman ketika keadaan sekitar kelas terlalu bising dan mempengaruhi situasi kelas			
28.	Saya merasa tidak nyaman karena suhu ruangan kelas tidak menentu sehingga mengganggu proses perkuliahan			
29.	Pencahayaannya di ruang kelas belum memadai sehingga mengganggu proses belajar			
30.	Pada ruangan kelas terdapat ventilasi udara yang kurang baik, sehingga kurangnya udara yang masuk membuat proses belajar kurang nyaman.			
31.	Saya rasa tidak nyaman dalam pembelajaran karena kondisi ruangan yang tidak ber AC			
32.	Saya rasa nyaman dalam kelas walaupun suhu ruangan kelas panas			
33.	Saya merasa tidak nyaman ketika melihat ruangan kotor dalam pembelajaran			
F. PROSES PEMBELAJARAN				
34.	Saya merasa tidak nyaman ketika sehabis diskusi tidak mendapatkan solusi karena tidak ada pencerahan dari dosen			
35.	Saya merasa tidak nyaman ketika saya tidak dapat beradaptasi dengan metode pengajaran beberapa dosen			
36.	Saya merasa tidak nyaman ketika materi			

	perkuliahan yang seharusnya selesai dalam beberapa pertemuan digabung menjadi satu pertemuan				
37.	Saya merasa tidak nyaman dengan penjelasan materi praktikum yang tidak tersampaikan dengan maksimal				
38.	Saya merasa bosan karena dosen kurang piawai dan kreatif dalam mengajar materi kuliah				

Lampiran 5. Tabulasi Data

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Angkatan
1	None	Wanita	18 Tahun	2019
2	Yamince Kayame	Wanita	21 Tahun	2019
3	Valentin A. Kossay	Wanita	19 Tahun	2019
4	Ninik Itlay	Wanita	20 Tahun	2019
5	Febriliyan Y. Sany	Wanita	20 Tahun	2019
6	Rehuel Kemesfle	Wanita	23 Tahun	2019
7	Sarah Wetipo	Wanita	20 Tahun	2019
8	Nilangki Tarami	Wanita	20 Tahun	2019
9	Merlina Baransano	Wanita	22 Tahun	2019
10	Naomi Hisage	Wanita	20 Tahun	2019
11	Dessy Hilapok	Wanita	19 Tahun	2019
12	Tirsa E.D. Sanyar	Wanita	19 Tahun	2019
13	Dian Marian	Wanita	19 Tahun	2019
14	Naomi Banosro	Wanita	22 Tahun	2019
15	Marius Narotow	Pria	20 Tahun	2019
16	Yosian Pigay	Pria	19 Tahun	2019
17	Demas Kudiai	Wanita	20 Tahun	2019
18	Jhoni Kudiai	Pria	20 Tahun	2019
19	Jermias Pigoma	Pria	20 Tahun	2019
20	Garson Nawipa	Pria	20 Tahun	2020
21	Fikson Madeso	Pria	21 Tahun	2020
22	Marselina Magai	Pria	20 Tahun	2020
23	Martin Daunsi	Pria	23 Tahun	2020
24	Statanus Ago	Pria	20 Tahun	2020
25	Mig Marius Badi	Pria	20 Tahun	2020
26	Nopinus Kudiai	Pria	20 Tahun	2020
27	Verderiko Youw	Pria	20 Tahun	2020

28	Swietenia I. M. Nofu	Wanita	19 Tahun	2020
29	Patricia F. Karubui	Wanita	21 Tahun	2020
30	Ana Maria Kayame	Wanita	19 Tahun	2020
31	Novince Pigai	Wanita	18 Tahun	2020
32	Merince Maria Pigai	Wanita	18 Tahun	2020
33	Mari Eta Paskalin Kudiai	Wanita	19 Tahun	2020
34	Florensina Y. Kaise	Wanita	18 Tahun	2020
35	Hannah Mofu	Wanita	23 Tahun	2020
36	Mariana Esuwe	Wanita	22 Tahun	2020
37	Salomina	Wanita	20 Tahun	2020
38	Anthoneta E. F. Wanenda	Wanita	18 Tahun	2020

No	Kondisi Kesehatan					Total	Kategori	Skor
	1	2	3	4	5			
1	2	3	2	4	3	14	Baik	1
2	2	2	3	3	1	11	Baik	1
3	1	2	2	3	2	10	Baik	1
4	2	2	2	2	2	10	Baik	1
5	1	2	2	3	3	11	Baik	1
6	2	3	1	3	1	10	Baik	1
7	2	3	1	2	1	9	Kurang Baik	2
8	2	2	2	3	1	10	Baik	1
9	3	3	2	2	2	12	Baik	1
10	2	1	3	2	2	10	Baik	1
11	1	1	2	1	2	7	Kurang Baik	2
12	2	3	2	2	2	11	Baik	1
13	1	2	1	1	2	7	Kurang Baik	2
14	1	1	3	3	3	11	Baik	1
15	2	4	3	4	2	15	Baik	1
16	2	1	2	1	3	9	Kurang Baik	2
17	3	1	4	3	1	12	Baik	1
18	2	3	3	4	3	15	Baik	1
19	2	3	2	2	1	10	Baik	1
20	3	2	3	2	3	13	Baik	1
21	2	2	3	4	3	14	Baik	1
22	1	2	1	3	1	8	Kurang Baik	2

23	4	3	2	3	4	16	Baik	1
24	2	2	2	2	2	10	Baik	1
25	2	3	3	2	2	12	Baik	1
26	3	2	3	3	3	14	Baik	1
27	3	3	2	2	2	12	Baik	1
28	2	2	3	3	3	13	Baik	1
29	2	2	3	2	1	10	Baik	1
30	2	2	2	2	2	10	Baik	1
31	2	2	2	2	3	11	Baik	1
32	3	2	3	2	2	12	Baik	1
33	2	1	3	2	2	10	Baik	1
34	2	1	2	2	1	8	Kurang Baik	2
35	2	2	2	1	1	8	Kurang Baik	2
36	1	1	1	1	1	5	Kurang Baik	2
37	1	1	1	1	1	5	Kurang Baik	2
38	2	3	3	3	1	12	Baik	1

1	1	2	2	3	1	1	10	Kurang Baik	2
2	4	3	4	1	2	4	18	Baik	1
3	4	3	3	3	1	1	15	Baik	1
4	1	2	1	1	2	1	8	Kurang Baik	2
5	3	2	3	2	3	2	15	Baik	1
6	1	3	1	2	1	2	10	Kurang Baik	2
7	2	1	4	4	3	1	15	Baik	1
8	4	1	3	3	4	2	17	Baik	1
9	2	3	3	2	2	2	14	Baik	1
10	3	3	4	3	3	2	18	Baik	1
11	2	2	1	2	1	2	10	Kurang Baik	2
12	2	1	3	1	3	3	13	Baik	1
13	2	2	2	3	2	2	13	Baik	1
14	4	1	1	2	1	4	13	Baik	1
15	2	3	2	2	3	4	16	Baik	1
16	4	3	4	2	1	3	17	Baik	1
17	2	1	3	1	1	1	9	Kurang Baik	2
18	1	2	3	1	4	4	15	Baik	1
19	2	3	2	2	3	4	16	Baik	1
20	3	2	2	4	3	3	17	Baik	1
21	3	1	1	1	1	2	9	Kurang Baik	2
22	3	2	3	1	2	2	13	Baik	1

23	1	3	1	4	2	3	14	Baik	1
24	2	3	4	4	3	2	18	Baik	1
25	3	1	4	3	2	2	15	Baik	1
26	3	3	2	2	2	2	14	Baik	1
27	4	4	3	4	4	4	23	Baik	1
28	4	3	3	2	2	4	18	Baik	1
29	2	2	2	1	1	2	10	Kurang Baik	2
30	2	3	2	3	2	2	14	Baik	1
31	3	2	2	2	4	3	16	Baik	1
32	3	2	3	3	3	4	18	Baik	1
33	3	3	4	3	3	2	18	Baik	1
34	2	2	3	2	3	2	14	Baik	1
35	3	2	2	3	2	1	13	Baik	1
36	2	2	2	1	1	2	10	Kurang Baik	2
37	2	2	2	1	1	2	10	Kurang Baik	2
38	2	2	2	3	3	3	15	Baik	1

1	2	2	2	1	1	2	1	11	Baik	1
2	2	1	1	1	3	1	1	10	Kurang Baik	2
3	3	1	2	1	1	1	1	10	Kurang Baik	2
4	1	3	3	1	3	3	2	16	Baik	1
5	3	2	1	1	1	1	3	12	Baik	1
6	2	3	3	2	1	2	2	15	Baik	1
7	1	2	2	1	1	3	3	13	Baik	1
8	1	1	2	1	1	1	1	8	Kurang Baik	2
9	2	2	2	2	3	2	2	15	Baik	1
10	2	2	2	2	3	2	2	15	Baik	1
11	1	1	1	1	1	1	2	8	Kurang Baik	2
12	2	2	1	1	2	3	2	13	Baik	1
13	2	4	3	1	1	2	2	15	Baik	1
14	1	1	1	1	4	1	1	10	Kurang Baik	2
15	1	2	4	3	4	3	2	19	Baik	1
16	4	3	2	1	4	2	3	19	Baik	1
17	1	2	1	1	1	1	1	8	Kurang Baik	2
18	2	3	1	1	2	1	2	12	Baik	1
19	2	1	2	1	1	1	2	10	Kurang Baik	2
20	2	2	2	2	3	3	1	15	Baik	1
21	3	1	1	1	2	3	3	14	Baik	1
22	2	3	2	2	4	4	4	21	Baik	1

23	1	1	1	1	3	1	2	10	Kurang Baik	2
24	2	1	3	1	1	3	2	13	Baik	1
25	1	3	3	2	2	3	2	16	Baik	1
26	3	2	2	3	2	2	3	17	Baik	1
27	3	2	2	2	3	4	1	17	Baik	1
28	3	1	2	1	2	2	2	13	Baik	1
29	2	1	2	1	1	2	3	12	Baik	1
30	2	2	2	2	2	2	2	14	Baik	1
31	1	2	2	2	1	2	2	12	Baik	1
32	1	2	1	1	1	2	1	9	Kurang Baik	2
33	2	2	2	2	3	2	2	15	Baik	1
34	2	1	2	1	1	2	2	11	Baik	1
35	2	1	2	1	1	2	2	11	Baik	1
36	1	1	2	2	1	2	1	10	Kurang Baik	2
37	2	1	3	2	2	2	2	14	Baik	1
38	2	1	2	1	1	1	2	10	Kurang Baik	2

1	3	3	3	1	1	2	13	Baik	1
2	1	3	3	1	1	1	10	Kurang Baik	2
3	1	4	2	1	3	2	13	Baik	1
4	2	1	3	1	3	2	12	Baik	1
5	2	3	4	1	1	2	13	Baik	1
6	3	4	4	3	1	1	16	Baik	1
7	3	1	3	1	1	1	10	Kurang Baik	2
8	1	1	4	1	1	2	10	Kurang Baik	2
9	3	3	4	2	2	2	16	Baik	1
10	2	3	3	2	3	2	15	Baik	1
11	3	4	2	1	1	2	13	Baik	1
12	2	1	2	1	2	2	10	Kurang Baik	2
13	1	4	4	1	1	2	13	Baik	1
14	4	4	3	4	4	4	23	Kurang Baik	2
15	1	2	1	1	2	3	10	Kurang Baik	2
16	2	3	4	1	1	2	13	Baik	1
17	2	2	2	2	1	1	10	Kurang Baik	2
18	1	3	3	4	2	3	16	Baik	1
19	2	2	3	4	1	2	14	Baik	1
20	2	2	3	3	2	2	14	Baik	1
21	4	2	2	3	1	4	16	Baik	1
22	2	4	3	1	1	2	13	Baik	1

23	3	3	1	1	1	1	10	Kurang Baik	2
24	2	4	4	1	1	1	13	Baik	1
25	3	4	4	4	2	2	19	Baik	1
26	2	3	2	3	2	3	15	Baik	1
27	2	2	3	1	4	3	15	Baik	1
28	3	3	3	3	3	3	18	Baik	1
29	3	4	4	3	3	2	19	Baik	1
30	2	2	2	1	2	1	10	Kurang Baik	2
31	2	2	2	1	1	2	10	Kurang Baik	2
32	2	4	4	1	1	4	16	Baik	1
33	2	3	3	2	3	2	15	Baik	1
34	1	2	3	1	1	1	9	Kurang Baik	2
35	3	4	4	3	2	2	18	Baik	1
36	1	2	2	1	1	2	9	Kurang Baik	2
37	1	1	2	1	1	2	8	Kurang Baik	2
38	4	3	4	2	1	1	15	Baik	1

1	4	1	1	2	8	Kurang Baik	2
2	3	1	2	4	10	Baik	1
3	1	1	1	1	4	Kurang Baik	2
4	1	1	1	1	4	Kurang Baik	2
5	3	2	2	1	8	Kurang Baik	2
6	4	3	3	4	14	Baik	1
7	4	4	3	3	14	Baik	1
8	4	3	2	2	11	Baik	1
9	2	2	2	2	8	Kurang Baik	2
10	3	2	2	2	9	Baik	1
11	2	1	1	3	7	Kurang Baik	2
12	2	2	1	4	9	Baik	1
13	2	2	3	2	9	Baik	1
14	4	1	1	1	7	Kurang Baik	2
15	4	2	2	4	12	Baik	1
16	2	3	1	4	10	Baik	1
17	1	1	1	1	4	Kurang Baik	2
18	1	2	3	3	9	Baik	1
19	2	2	2	3	9	Baik	1
20	2	3	3	2	10	Baik	1
21	2	3	4	1	10	Baik	1
22	1	1	1	2	5	Kurang Baik	2

23	3	3	4	3	13	Baik	1
24	3	2	2	3	10	Baik	1
25	2	1	1	2	6	Kurang Baik	2
26	3	4	3	2	12	Baik	1
27	2	2	2	3	9	Baik	1
28	3	2	3	3	11	Baik	1
29	3	4	3	3	13	Baik	1
30	2	2	2	2	8	Kurang Baik	2
31	3	2	2	4	11	Baik	1
32	4	4	4	2	14	Baik	1
33	3	2	2	2	9	Baik	1
34	3	2	2	2	9	Baik	1
35	2	3	4	4	13	Baik	1
36	2	2	1	1	6	Kurang Baik	2
37	2	2	1	4	9	Baik	1
38	4	2	2	3	11	Baik	1

1	2	3	3	2	3	13	Baik	1
2	1	2	2	1	1	7	Kurang Baik	2
3	1	2	1	1	3	8	Kurang Baik	2
4	2	2	3	1	4	12	Baik	1
5	1	2	1	2	1	7	Kurang Baik	2
6	4	4	3	3	3	17	Baik	1
7	1	3	4	4	4	16	Baik	1
8	2	2	3	3	3	13	Baik	1
9	2	2	2	2	2	10	Baik	1
10	1	2	2	1	2	8	Kurang Baik	2
11	2	3	3	3	2	13	Baik	1
12	4	3	2	2	3	14	Baik	1
13	2	2	2	4	3	13	Baik	1
14	4	4	2	2	4	16	Baik	1
15	3	2	3	3	2	13	Baik	1
16	2	3	2	3	2	12	Baik	1
17	2	1	3	1	1	8	Kurang Baik	2
18	2	3	1	2	3	11	Baik	1
19	2	3	3	3	2	13	Baik	1
20	2	2	3	3	3	13	Baik	1
21	1	1	1	3	2	8	Kurang Baik	2
22	3	1	4	3	2	13	Baik	1

23	1	1	2	3	3	10	Baik	1
24	3	4	4	2	2	15	Baik	1
25	1	2	3	3	2	11	Baik	1
26	2	3	2	3	2	12	Baik	1
27	3	3	2	2	4	14	Baik	1
28	1	3	1	1	2	8	Kurang Baik	2
29	3	3	3	3	2	14	Baik	1
30	1	2	2	1	2	8	Kurang Baik	2
31	2	2	1	2	2	9	Baik	1
32	1	1	3	1	1	7	Kurang Baik	2
33	2	2	2	2	2	10	Baik	1
34	1	2	2	1	2	8	Kurang Baik	2
35	4	2	2	3	2	13	Baik	1
36	1	2	2	2	2	9	Baik	1
37	1	2	1	2	2	8	Kurang Baik	2
38	3	3	3	3	3	15	Baik	1

Lampiran 6. Olah Data

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	12	31.6	31.6	31.6
	Wanita	26	68.4	68.4	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	5	13.2	13.2	13.2
	19 Tahun	8	21.1	21.1	34.2
	20 Tahun	16	42.1	42.1	76.3
	21 Tahun	3	7.9	7.9	84.2
	22 Tahun	3	7.9	7.9	92.1
	23 Tahun	3	7.9	7.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Angkatan		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Angk. 2019	19	50.0	50.0	50.0
	Angk. 2020	19	50.0	50.0	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Kondisi Kesehatan		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	76.3	76.3	76.3
	Kurang Baik	9	23.7	23.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Manajemen Waktu		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	76.3	76.3	76.3
	Kurang Baik	9	23.7	23.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Motivasi Belajar		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	27	71.1	71.1	71.1
	Kurang Baik	11	28.9	28.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Lingkungan Sosial		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	25	65.8	65.8	65.8
	Kurang Baik	13	34.2	34.2	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

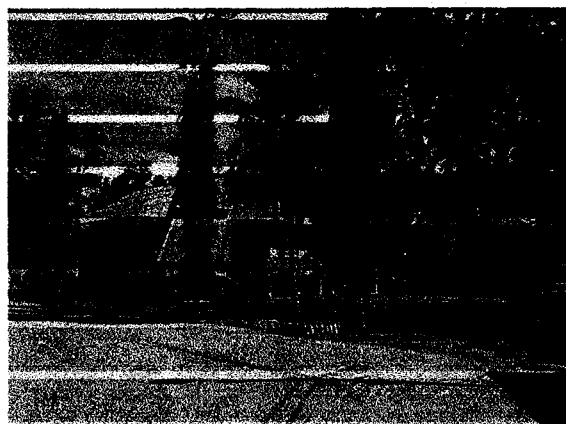
Lingkungan Non Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	26	68.4	68.4	68.4
	Kurang Baik	12	31.6	31.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Proses Pembelajaran

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	27	71.1	71.1	71.1
	Kurang Baik	11	28.9	28.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Lampiran 7. Dokumentasi Foto



Lingkungan Non Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	26	68.4	68.4	68.4
	Kurang Baik	12	31.6	31.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Proses Pembelajaran

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	27	71.1	71.1	71.1
	Kurang Baik	11	28.9	28.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Lampiran 7. Dokumentasi Foto

