

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MOTIVASI BELAJAR
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA
KEPERAWATAN STIKES BHAKTI
KENCANA BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan

AGIDAH SRI REJEKI

NIM: AK.1.14.047



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA
BANDUNG**

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

**Judul: Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa
Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung**

Nama: Agidah Sri Rejeki

NPM: AK.1.14.047

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Akhir
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKes Bhakti Kencana Bandung

Menyetujui:

Pembimbing I



Ani Rasiani S.Kep., Ners., M.Kep

Pembimbing II



Novitasari Tsamrotul Fuadah S.Kep., Ners

Program Studi Ners

Ketua



Yuyun Sarinengsih S.Kep., Ners., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan

Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana

Pada Tanggal 1 September 2018

Mengesahkan

Program Studi Sarjana Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana

Penguji I



Siti Jundiah S.Kp., M.Kep

Penguji II



Raihani S. M. S.Kep., Ners., M.Kep

STIKes Bhakti Kencana

Ketua



Siti Jundiah S.Kp., M.Kep

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

- a. Penelitian saya dalam skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik S.Kep, baik dari STIKes Bhakti Kencana maupun di perguruan tinggi lain.
- b. Penelitian dalam skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
- c. Dalam penelitian ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Bhakti Kencana Bandung.

Bandung, Agustus 2018

Yang Memberi Pernyataan



Agidah Sri Rejeki

NPM: AK.1.14.047

ABSTRAK

Proses adaptasi dengan lingkungan kampus bagi mahasiswa baru adalah salah satu transisi utama, karena lingkungan perguruan tinggi tidak dikenal sebelumnya. Pendidikan perguruan tinggi merupakan sistem yang menuntut pembelajaran secara mandiri sehingga diperlukan motivasi sebagai pendukung untuk mencapai hasil belajar. Beberapa mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung menyampaikan motivasi belajar menurun akibat stres dalam perkuliahan. Salah satu diantara beberapa pemicu stres yaitu sulit memahami materi perkuliahan. Para mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa kondisi stres membuat tidak bersemangat, malas untuk belajar bahkan hingga bolos kuliah. Apabila hal ini tidak dapat ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa dan hasil belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.

Jenis penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 62 mahasiswa dari jumlah populasi 162 mahasiswa tingkat I yang ditentukan dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Student Nurse Stress Index (SNSI)* dan *Motivated Strategies of Learning Questionnaire (MSLQ)* serta analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa (71%) mengalami stres sedang dan sebagian mahasiswa (51,6%) memiliki motivasi belajar tinggi. Hasil uji bivariat menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05, dengan hasil uji koefisien korelasi yaitu -0,6 sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan bersifat berlawanan arah antara tingkat stres dengan motivasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian ini, institusi diharapkan dapat memotivasi mahasiswa dan melakukan upaya untuk meminimalisir stres mahasiswa.

Kata Kunci : Mahasiswa, Motivasi Belajar, Tingkat Stres

Daftar Pustaka: 27 Buku (1991 - 2018)

25 Jurnal (1983 - 2018)

5 Skripsi (2011 - 2017)

3 Website (2016 - 2017)

ABSTRACT

Adaptation process with college environment for new college student is one of the main transition, because college environment not known before. College education is a system that demands learning independently so that motivation is needed as an support to achieve learning outcomes. Some students of the Bachelor of Nursing Study Program at the STIKes Bhakti Kencana Bandung stated that learning motivation decreased due to stress in lectures. One of several stressors is the difficulty of understanding lecture material. They also said that stressful conditions made them not enthusiastic, lazy to study even to skip college. If this cannot be handled well, so it can have an impact on the psychological condition of students and student learning outcomes. The purpose of this research is to identify the relationship of stress level with learning motivation at the college students of Bachelor of Nursing Study Program STIKes Bhakti Kencana Bandung.

This research used descriptive correlative with cross sectional approach with the number of sample 62 from total population 162 first grade college students determined by "Stratified Random Sampling Technique". The data were collected by using Student Nurse Stress Index (SNSI) and Motivated Strategies of Learning Questionnaire (MSLQ) and bivariate analysis using Spearman Rank test.

This researched showed that of majority college students (71%) had moderate stress and partial college students (51,6%) had high learning motivation. The bivariate test results showed that the p-value of 0,000 was smaller than the alpha value of 0.05, with the correlation coefficient test result of -0.6 so it was concluded that there was a strong relationship and opposite direction between stress level and learning motivation.

Based on the results of this researched, institution is expect to motivate the college students and make efforts to minimize college student stress.

Keywords: College Student, Learning Motivation, Stress Level

Bibliography: 27 Books (1991 - 2018)

25 Journals (1983 - 2018)

5 Minithesis (2011 - 2017)

3 Website (2016 - 2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung”*. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, dorongan, saran dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dengan segenap kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. H. Mulyana, SH., M.Pd., M.H.Kes selaku ketua Yayasan Adhi Guna Kencana
2. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep selaku ketua STIKes Bhakti Kencana Bandung
3. Yuyun Sarinengsih, S.Kep., Ners., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung
4. Ani Rasiani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, arahan, masukan dan motivasi yang begitu berharga bagi penulis
5. Novitasari Tsamrotul Fuadah S.Kep., Ners selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, arahan, masukan dan motivasi yang begitu berharga bagi penulis
6. Seluruh dosen dan staff STIKes Bhakti Kencana Bandung yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis

7. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan sayangi, yang setiap waktu memberikan do'a, kasih sayang dan dukungan baik moril maupun materil
 8. Keluarga besar Program Studi Sarjana Keperawatan angkatan tahun 2014 yang telah memberikan do'a, bantuan dan dukungan
 9. Kakak-kakak dan adik-adik tingkat keluarga besar STIKes Bhakti Kencana Bandung yang telah memberikan do'a, bantuan dan dukungan
 10. Keluarga besar Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM) STIKes Bhakti Kencana Bandung dan Forum Lembaga Legislatif Mahasiswa Indonesia (FL2MI) yang telah memberikan do'a, bantuan, dukungan serta pengalaman berharga
 11. Serta seluruh pihak yang membantu penulis baik saat perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu
- Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan kepada setiap orang yang membacanya. Terima kasih.

Bandung, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PENGESAHAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK..... i

KATA PENGANTAR.....iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR LAMPIRAN x

Bab I Pendahuluan 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 8

1.3 Tujuan Penelitian..... 8

1.4 Manfaat Penelitian..... 9

Bab II Tinjauan Pustaka 11

2.1 Motivasi Belajar 11

2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar 11

2.1.2 Jenis Motivasi 13

2.1.3 Fungsi Motivasi Belajar 14

2.1.4 Ciri-ciri Motivasi Belajar 14

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar 15

2.2 Stres	18
2.2.1 Pengertian Stres	18
2.2.2 Faktor Penyebab Stres.....	20
2.2.3 Jenis Stres	24
2.2.4 Gejala Stres.....	25
2.2.5 Tahapan Stres.....	26
2.2.6 Tingkatan Stres	29
2.2.7 Dampak Stres.....	31
2.3 Mahasiswa.....	34
2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	34
2.3.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa	36
2.3.3 Pengertian Mahasiswa Keperawatan.....	37
2.3.4 Tingkat Pendidikan Mahasiswa Keperawatan.....	38
2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar.....	39
2.5 Kerangka Konseptual.....	42
Bab III Metodologi Penelitian	43
3.1 Rancangan Penelitian.....	43
3.2 Paradigma Penelitian	43
3.3 Hipotesa Penelitian	45
3.4 Variabel Penelitian	45
3.5 Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	46
3.6 Populasi dan Sampel.....	47
3.7 Pengumpulan Data.....	50

3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	52
3.9 Pengolahan Data dan Analisa Data	54
3.10 Etika Penelitian.....	58
3.11 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	60
Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	61
4.1 Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Analisa Univariat	61
4.1.2 Analisa Bivariat	64
4.2 Pembahasan.....	65
4.2.1 Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung	65
4.2.2 Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung	69
4.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung	74
Bab V Simpulan dan Saran	78
5.1 Simpulan	78
5.2 Saran	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	47
Tabel 3.2	Penghitungan Sampel per Kelas.....	49
Tabel 3.3	Pedoman untuk Memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi.....	58
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung (n=62).....	62
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Gambaran Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung (n=62).....	63
Tabel 4.3	Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.....	42
Gambar 3.1 Kerangka Pemikiran Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rekapitulasi Hasil Penelitian Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 2 Rekapitulasi Hasil Penelitian Kuesioner Motivasi Belajar
- Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan dan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung
- Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Catatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Jumlah mahasiswa terdaftar di perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 6.924.511 orang (Kemenristekdikti, 2017). Perguruan tinggi di Indonesia berjumlah 3.276 lembaga dan Jawa Barat merupakan provinsi yang memiliki jumlah perguruan tinggi paling banyak yaitu 392 lembaga, dengan perguruan tinggi negeri berjumlah 12 lembaga dan perguruan tinggi swasta berjumlah 380 lembaga (Kemenristekdikti, 2017).

Mahasiswa adalah kaum akademis yang berintelektual terdidik dengan segala potensi, berperan dalam kehidupan bermasyarakat, sebagai “*agent of change*” dan diharapkan menjadi orang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh bangsa ini (Oharela, 2011). Mahasiswa mengalami proses perubahan yang kompleks dari siswa menjadi mahasiswa. Saat memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap kehidupan kampus adalah salah satu transisi utama karena lingkungan perguruan tinggi tidak dikenal sebelumnya (Gan, Hu & Zang, 2010).

Pendidikan perguruan tinggi merupakan suatu sistem yang menuntut pembelajaran secara mandiri dan disiplin, kemudian dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu didasari oleh keinginan dari individu itu sendiri. Keinginan tersebut dapat berupa motivasi untuk belajar. Motivasi akan

mendorong seorang mahasiswa untuk mencapai hasil belajar dan menentukan tingkat pencapaian prestasi atas usaha yang telah dilakukan (Nursalam, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristini pada mahasiswa S1 keperawatan STIKes RS Baptis Kediri didapatkan hasil bahwa sebanyak 54,35% mahasiswa memiliki motivasi tinggi, 41,30% motivasi sedang, dan sebanyak 4,35% motivasi rendah. Lemahnya motivasi atau tiadanya motivasi belajar akan melemahkan kegiatan sehingga mutu prestasi belajar akan rendah. Rendahnya kualitas lulusan perguruan tinggi sering dikaitkan dengan rendahnya motivasi belajar mahasiswa ketika sedang menuntut studi di bangku kuliah (Raudah, 2015). Maka dari itu, motivasi belajar sangat menentukan kualitas pendidikan seseorang (Uno, 2014).

Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi akan memiliki semangat dan kegigihan untuk melakukan aktivitasnya. Motivasi belajar merupakan pengaruh untuk belajar kepada tujuan yang diharapkan dapat dicapai. Motivasi belajar menyebabkan seseorang tekun belajar (Uno, 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar diantaranya yaitu cita-cita atau aspirasi mahasiswa, kemampuan belajar, kondisi mahasiswa, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis belajar, upaya tenaga pengajar membelajarkan mahasiswa dan adanya stresor dalam perkuliahan (Dimiyati & Mujiono, 2011; Sakamoto, 2015).

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak

27,9% dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mahasiswa. Pada tahun 2016, ACHA kembali melakukan penelitian lalu diperoleh hasil sebanyak 46,2% mahasiswa mengalami stres berat.

Stres yang dialami mahasiswa merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Status dan peran sebagai mahasiswa seringkali menjadi stresor tersendiri bagi seseorang karena perkembangan aspek sosial dan kepribadian pada mahasiswa adalah mandiri secara sosial dan berambisi untuk berhasil (Rakhmawati, 2014). Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang dialami oleh mahasiswa (Sunarni, 2017).

Mahasiswa keperawatan mempunyai tekanan yang cukup berat dalam menjalani perkuliahan. Beban belajar yang cukup berat, waktu studi yang lama, penugasan yang banyak sehingga waktu liburan singkat, berbagai tuntutan termasuk tuntutan dari orang tua dan ujian-ujian dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa keperawatan (Rakhmawati, 2014). Selain itu, mahasiswa keperawatan mempunyai beban yang sangat besar dalam melakukan tugasnya, karena kesalahan kecil saja yang terjadi dapat berakibat fatal bagi pasien yang dirawat dan dapat membahayakan pasien maupun

kelangsungan karier pendidikan mahasiswa keperawatan itu sendiri (Driscoll, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Labrague tahun 2013 menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan di Filipina dan Turki mengalami stres sedang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon tahun 2012 pada mahasiswa program sarjana keperawatan Universitas Sumatera Utara, didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 137 orang (60,8%), stres ringan sebanyak 62 orang (30,7%) dan yang mengalami stres berat sebanyak 3 orang (1,5%). Tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa keperawatan (Moscaritolo, 2009).

Tingkat stres mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat-tingkat di atasnya, karena semakin tinggi tingkat kuliah akan semakin rendah pula tingkat stres yang timbul (Abdulghani, 2011). Hal ini disebabkan karena pada mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan kampus terkait dengan perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial dan *clinical skill lab* yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan (Augesti, G, *et al.*, 2015).

Hasil penelitian Puspitha (2017) menunjukkan bahwa pencetus stres berat yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung disebabkan oleh permasalahan akademik. Penelitian tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan

tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat akhir, hasil data yang diperoleh yaitu sebanyak 27,5% mahasiswa tingkat awal mengalami stres ringan, sebanyak 59,2% mahasiswa mengalami stres sedang, dan sebanyak 13,4% mahasiswa mengalami stres berat. Sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir, sebanyak 45% mahasiswa mengalami stres ringan, 47% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 8% mahasiswa mengalami stres berat (Augesti, G, *et al.*, 2015). Terdapat pula, penelitian yang dilakukan oleh Dendiawan (2017) menyatakan mahasiswa tingkat I Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung yang mengalami stres ringan sebanyak 11,7%, stres sedang sebanyak 82,5% dan stres berat sebanyak 5,5%.

Stres dalam rentang ringan dapat memotivasi proses pembelajaran, membuat seseorang bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar. Stres yang bersifat positif disebut *eustress*. Sedangkan tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan. Stres yang menghambat pembelajaran bersifat negatif atau disebut dengan *distress* (Potter and Perry, 2009; Sary, 2015). Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik mahasiswa (Sunarni, 2017).

Stres dapat berdampak buruk pada pikiran, perilaku dan emosi. Stres menimbulkan ketegangan yang akan mengacaukan kinerja pikiran seseorang

dalam melakukan segala aktivitasnya dan menyulitkan konsentrasi. Dari segi emosi, stres dapat menimbulkan rasa takut, sedih atau depresi, dan amarah. Dampak stres terhadap perilaku pun bisa tepat dan bisa juga tidak. Perilaku yang tepat yaitu perilaku yang konstruktif dan baik sedangkan perilaku yang tidak tepat yaitu perilaku yang destruktif (Hewit & Flat, 1993).

Stres yang dialami seseorang dalam jangka waktu panjang dapat mengakibatkan beberapa hal yaitu menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah sakit, patah semangat, tidak percaya diri, hingga mempengaruhi kesehatan mental. Kombinasi ketidakmampuan individu mengatasi stres dengan stres berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang mengalami masalah perilaku seperti membuat onar, pasif, emosi meledak-ledak, antisosial, dan merokok (Binder, 1996).

Tidak sedikit pula kasus-kasus mahasiswa yang mengalami stres hingga berakibat fatal dalam kehidupannya. Contohnya beberapa kasus mahasiswa yang tewas bunuh diri akibat stres kuliah, seperti pada kasus mahasiswa universitas ternama di Indonesia yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya di daerah Depok pada bulan Juni 2016 (Purnama dan Marieska, 2016). Tahun berikutnya, media kembali diramaikan dengan kasus mahasiswa bunuh diri akibat stres kuliah, yakni kasus mahasiswa yang gantung diri di Kupang pada akhir September 2017 (Keda, 2017). Satu minggu kemudian, terulang kembali kasus mahasiswa di Yogyakarta yang tewas gantung diri di kamar kosnya pada awal Oktober 2017 (Hadi, 2017).

Kasus-kasus bunuh diri tersebut menunjukkan stres berdampak negatif bahkan dapat berdampak ekstrim dalam kehidupan seseorang seperti yang dikemukakan oleh Aryani (2016), bahwa stres dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, cemas, bingung, merasa bersalah, dan kewalahan sehingga dapat mengganggu kepribadiannya.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung, diperoleh data Indeks Prestasi (IP) mahasiswa tingkat pertama sejumlah 162 orang yaitu mahasiswa yang memiliki IP di atas 2,75 sebanyak 36%, mahasiswa yang memiliki IP dari 2,00 sampai 2,75 sebanyak 58% dan mahasiswa yang memiliki IP di bawah 2,00 sebanyak 6%.

Wawancara yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung, 3 orang mahasiswa mengatakan tekanan-tekanan yang membuat mahasiswa terdesak dapat meningkatkan semangat menyelesaikan tugas, sedangkan 7 orang mahasiswa menyampaikan motivasi belajar menurun akibat stres dalam perkuliahan. Pemicu stres diantaranya sulit memahami materi perkuliahan, tugas yang terlalu banyak sehingga hanya fokus mengerjakan tugas dan tidak memiliki waktu luang untuk membaca ulang materi perkuliahan, tugas yang diberikan mendadak dengan waktu penyelesaian yang singkat, tugas terlalu sulit, literatur sulit didapatkan, hingga tidak adanya kerja sama ketika mengerjakan tugas kelompok.

Para mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa kondisi stres membuat mahasiswa tidak bersemangat dan malas untuk belajar, 4 orang mengaku belajar semampunya hanya untuk mencapai nilai minimal standar kelulusan, 2 orang mengatakan mengerjakan tugas asal jadi, bahkan 1 orang mahasiswa mengaku pernah bolos kuliah.

Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah diuraikan peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang yang ditulis oleh peneliti, maka peneliti merumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.

- 2) Mengidentifikasi motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
- 3) Mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

- 1) Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan ilmiah peneliti tentang hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung.

- 2) Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dipakai bahan perbandingan atau bahan acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya dan juga dapat dijadikan informasi bagi yang membutuhkan.

- 3) Bagi institusi tempat peneliti menempuh pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya penelitian di kalangan mahasiswa dalam penyelenggaraan program pendidikan.

1.4.2 Praktis

1) Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Memberikan kontribusi terhadap keilmuan khususnya dalam pelaksanaan pendidikan keperawatan.

2) Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung dalam memberikan pendidikan dan bimbingan akademik pada mahasiswa yang melaksanakan studi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Motivasi Belajar

2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar

Secara istilah, dalam bahasa Latin motivasi berasal dari kata “*movere*” yang artinya dorongan atau menggerakkan. Motivasi adalah suatu dorongan psikologis yang menimbulkan perilaku tertentu dimana dorongan tersebut ikut menentukan intensitas, arah, ketekunan serta ketahanan atas perilakunya sesuai dengan tujuan/sasaran yang ditetapkan. Tanpa ada kemauan dan motivasi, maka tugas tidak mungkin akan diselesaikan (Bakri, 2017).

Motivasi adalah suatu kekuatan seseorang untuk menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasme dalam melaksanakan kegiatan, baik bersumber dari dalam diri seseorang maupun dari luar diri seseorang. Semakin besar motivasi seseorang maka semakin menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya baik dalam proses belajar, bekerja dan sebagainya (Sary, 2015).

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practice*) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor *intrinsik*,

berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Kedua faktor tersebut disebabkan oleh rangsangan tertentu, sehingga seseorang berkeinginan untuk melakukan aktivitas belajar yang lebih giat dan semangat (Uno, 2014).

Motivasi belajar adalah suatu aspek psikologi seorang individu yang ditentukan dengan adanya gairah, keinginan dan dorongan melakukan perubahan perilaku melalui berbagai tindakan untuk mencari pengalaman. Motivasi mampu mempengaruhi hal, waktu dan cara seseorang dalam belajar dan bekerja (Anwar *et al.*, 2013). Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku (Uno, 2014). Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai (Sardiman, 2016)

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada individu yang menimbulkan kegiatan belajar.

2.1.2 Jenis Motivasi

Motivasi digolongkan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang telah berfungsi dengan sendirinya berasal dari dalam diri orang tersebut tanpa adanya dorongan atau rangsangan dari pihak luar. Misalnya, seorang mahasiswa belajar dengan kesadaran sendiri tanpa suruhan orang lain. Individu yang bersangkutan memperoleh kepuasan dengan proses belajar itu sendiri (Uno, 2014). Motivasi intrinsik mengacu pada motivasi yang melibatkan diri dalam sebuah aktivitas karena nilai/manfaat aktivitas itu sendiri (aktivitas itu sendiri merupakan sebuah tujuan akhir). Individu-individu akan termotivasi secara intrinsik mengerjakan tugas-tugas karena mereka mendapati bahwa tugas-tugas tersebut menyenangkan atau adanya tujuan yang ingin mereka capai (Schunk, D. H, Pintrich, P.R & Meece, J.L., 2012).

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berfungsi karena adanya dorongan dari pihak luar atau orang lain. Misalnya seseorang belajar karena didorong oleh orang tuanya, teman atau kakaknya (Uno, 2014). Motivasi ekstrinsik melibatkan diri dalam sebuah aktivitas sebagai suatu cara mencapai sebuah tujuan. Individu-individu akan termotivasi secara ekstrinsik mengerjakan tugas-tugas karena mereka meyakini bahwa partisipasi tersebut akan menyebabkan berbagai konsekuensi yang diinginkan, seperti mendapatkan hadiah,

menerima pujian dari guru atau terhindar dari hukuman (Schunk, D. H, Pintrich, P.R & Meece, J.L., 2012).

2.1.3 Fungsi Motivasi Belajar

Fungsi motivasi belajar ada tiga yakni sebagai berikut:

1) Mendorong manusia untuk berbuat

Sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.

2) Menentukan arah perbuatan

Motivasi menentukan arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.

3) Menyeleksi perbuatan

Motivasi menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan yang tidak bermanfaat dengan tujuan tersebut (Sardiman, 2016).

2.1.4 Ciri-Ciri Motivasi Belajar

Secara umum orang yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka dalam kegiatan belajar mengajarnya akan berhasil dengan baik dan cenderung menjadi orang yang sukses. Jadi antara seseorang yang memiliki motivasi belajar rendah dan tinggi memiliki ciri-ciri yang

berbeda. Menurut Sardiman (2016), ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi belajar tinggi yaitu:

- 1) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak berhenti sebelum selesai).
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa, tidak cepat puas dengan hasil yang telah dicapai).
- 3) Menunjukkan minat terhadap berbagai permasalahan.
- 4) Lebih senang bekerja mandiri (tidak bergantung pada orang lain).
- 5) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif).
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- 7) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
- 8) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal (tidak khawatir bila menghadapi masalah belajar, ikut berpartisipasi dalam memecahkan masalah).

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa yaitu:

- 1) Cita-cita atau aspirasi mahasiswa

Cita-cita dapat berlangsung dalam waktu yang lama. Cita-cita akan menjadi pemicu mahasiswa untuk semangat belajar dan menjadi sukses. Adanya cita-cita dalam diri mahasiswa akan

memperkuat motivasi belajar, sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri mahasiswa.

2) Kemampuan belajar

Kemampuan yang dibutuhkan seorang mahasiswa dalam belajar meliputi pengamatan, perhatian, ingatan, daya pikir dan fantasi. Kemampuan belajar yang tinggi akan memperkuat motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi lebih sering mendapatkan kesuksesan. Kesuksesan itu akan menjadi pendorong dirinya untuk lebih termotivasi lagi.

3) Kondisi mahasiswa

Mahasiswa adalah makhluk yang terdiri dari kesatuan psikofisik, sehingga kondisi mahasiswa yang mempengaruhi motivasi belajar berkaitan dengan kondisi fisik dan kondisi psikologis. Akan tetapi dalam kehidupan sehari-hari biasanya tenaga pengajar lebih cepat melihat kondisi fisik, hal itu terjadi karena kondisi fisik lebih jelas menunjukkan gejala dibandingkan kondisi psikologis. Misalnya mahasiswa yang kelihatan lesu dan mengantuk kemungkinan besar karena mahasiswa begadang pada malam harinya atau juga sakit.

4) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan merupakan unsur-unsur yang datangnya dari luar diri mahasiswa. Lingkungan mahasiswa sebagaimana juga lingkungan individu pada umumnya terdiri dari tiga jenis yaitu

lingkungan keluarga, kampus dan masyarakat. Apabila ketiga jenis lingkungan tersebut tertib, aman, tentram dan menyenangkan maka dapat membantu mahasiswa untuk semangat dan termotivasi belajar.

5) Unsur-unsur dinamis belajar

Unsur-unsur dinamis dalam belajar adalah unsur-unsur yang keberadaannya dalam proses belajar tidak stabil, kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah dan bahkan hilang sama sekali khususnya kondisi-kondisi yang sifatnya kondisional. Misalnya keadaan emosi mahasiswa, gairah belajar, situasi dalam belajar, dan lain-lain.

6) Upaya tenaga pengajar membelajarkan mahasiswa

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga pengajar dapat berupa penguasaan materi, cara penyampaian materi yang menarik perhatian mahasiswa dan mengevaluasi hasil belajar mahasiswa. Bila seorang tenaga pengajar hanya sekedar mengajar saja, maka mahasiswa akan merasa tidak tertarik dan pada akhirnya motivasi mahasiswa akan menurun.

7) Adanya stresor di perkuliahan

Adanya stresor pada perkuliahan seperti mata perkuliahan yang sulit, persaingan dengan teman, nilai yang buruk dalam ujian dan lain-lain akan menyebabkan tekanan bagi mahasiswa. Tekanan tersebut akan menimbulkan stres. Peningkatan stres yang terjadi

pada mahasiswa akan menyebabkan penurunan motivasi belajar. (Dimiyati & Mujiono, 2011; Sakamoto, 2015).

2.2 Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin “*stingere*” yang berarti “keras” (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan stres. Abad ke-17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha keras berpusat pada benda dan manusia, “terutama kekuatan mental manusia” (Saam, 2014).

Menurut Potter & Perry (2009), stres merupakan segala situasi dimana tuntutan nonspesifik mengharuskan individu untuk berespons melakukan tindakan. Selain itu, Saam (2014) berpendapat, stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stres juga diartikan sebagai suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan pernikahan) atau negatif (contohnya kematian keluarga). Sesuatu

didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressfull event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya (Richard, 2010).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon baik fisik maupun psikis atas tuntutan-tuntutan dalam kehidupan seseorang.

Stres yang dialami mahasiswa merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016). Stres yang dialami mahasiswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari pengajar, mata kuliah, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ujian/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya mahasiswa). Stres yang dialami mahasiswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar (Goldman *et al.*, 1997)

2.2.2 Faktor Penyebab Stres

2.2.2.1 Faktor Internal

Stres dapat disebabkan oleh faktor internal diantaranya yaitu:

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika individu mengalami hambatan dalam mencapai tujuan. Frustrasi dapat bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar contohnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri. Sebagai contoh, individu yang sudah berjuang dengan keras, tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi. Contoh lainnya yaitu individu yang sedang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu, individu tersebut juga dapat merasa frustrasi.

2) Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk memberikan respon terhadap dua atau lebih kondisi yang memiliki kekuatan berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut:

- a. Konflik menjauh-menjauh. Individu berada pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai. Misalnya, seseorang yang malas belajar, tetapi juga tidak mau mendapat nilai buruk.

- b. Konflik mendekat-mendekat. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya. Misalnya, ada suatu acara seminar yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat yang bersamaan juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
- c. Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi dimana ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seseorang akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya.

3) *Pressures* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar dirinya sendiri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri sendiri. Tekanan dari luar dalam kehidupan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak tugas, tetapi bila menumpuk, semakin lama dapat menjadi stres yang hebat.

4) *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya,

seseorang yang memiliki keinginan harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau seseorang yang sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua. Selain itu, stres yang berkaitan dengan diri, meliputi masalah perubahan fisik yang terjadi yang dapat mempengaruhi psikologis. Misal, tumbuhnya jerawat menimbulkan seseorang tidak percaya diri untuk pergi ke kampus dan dapat menimbulkan stres.

2.2.2.2 Faktor Eksternal

Stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal diantaranya yaitu:

1) Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi seseorang. Contohnya, orang tua yang jarang di rumah, orang tua yang terus-menerus bertengkar atau perceraian orang tua. Kondisi stres berat yang dialami anak yang orang tuanya bercerai, anak akan mengalami stres dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia dimana tempat ia berlindung.

Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan anak mengalami stres. Banyak orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang cukup baik, memaksakan anak-anaknya agar dapat bersekolah di sekolah favorit dan memasukkan anak-anak mereka pada program bimbingan belajar yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya

atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orang tua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak.

2) Pendidikan

Stres yang berkaitan dengan pendidikan dibagi dua yaitu *academic pressures* dan *peer pressures*. *Academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan pendidikan berupa cara tenaga pengajar mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*). Sedangkan *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, hingga persoalan lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres individu.

3) Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Contohnya, seseorang yang tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi dalam belajar (Gadzela & Baloglu, 2001).

2.2.3 Jenis Stres

1) *Eustress*

Eustress adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, menantang, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, motivasi dan perkembangan jiwa serta mental individu, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi (Potter & Perry, 2009)

Eustress merupakan semua bentuk stres yang mendorong dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dalam melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa. Pada tingkat *eustress*, stres akan menjadi optimal dan memicu keinginan tinggi (Chun & Tim, 2016). *Eustress* membuat seseorang bersemangat dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar (Sary, 2015). Stres yang disertai peningkatan pencapaian pribadi menunjukkan bahwa pengalaman stres dapat menjadi sumber *eustress* mahasiswa (Jones & Johnston, 1999).

2) *Distress*

Distress adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, tidak menyenangkan, negatif dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* adalah semua bentuk stres yang membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis.

Ketika seseorang mengalami keadaan *distress*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung dan tidak dapat berpeforma secara maksimal.

Distress dapat berdampak pada kondisi fisiologis maupun psikologis yang ditunjukkan dengan berbagai gejala. Gejala fisiologis yang dirasakan individu dapat berupa sakit kepala, tekanan darah tinggi, sembelit dan diare. Sedangkan gejala dari kondisi psikis dapat berupa perasaan gelisah, gugup, takut, mudah tersinggung dan mudah marah. Perubahan ini mempengaruhi adanya perubahan kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki semangat belajar (Potter & Perry, 2009; Sary, 2015; Chun & Tim, 2016).

2.2.4 Gejala Stres

Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu meliputi fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi denyut jantung meningkat, sesak napas, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada otot-otot tertentu, berkeringat, tidak selera makan, lesu dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, mudah marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi

kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain dan egois.

Individu yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain:

- (1) berubah menjadi murung, apatis, dan tidak bahagia,
- (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri,
- (3) mengalami penurunan prestasi,
- (4) menjadi agresif dan berperilaku cenderung merusak,
- (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup,
- (6) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan
- (7) mengalami perubahan pola makan, baik pola makan yang meningkat atau tidak mau makan sama sekali (Aryani, 2016).

2.2.5 Tahapan Stres

Gejala-gejala stres seringkali tidak disadari karena perjalanan awal stres berjalan dengan lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah berlanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1) Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, biasanya disertai dengan perasaan semangat yang besar dalam belajar atau menyelesaikan tugas akademik, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa

mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas akademik lebih dari biasanya dan semakin bertambah semangat tanpa menyadari cadangan energi semakin menipis.

2) Stres tahap II

Pada tahapan ini stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan mulai timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa lelah menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang serta tidak bisa santai.

3) Stres tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan beristirahat.

4) Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter karena tidak ada kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon dengan baik, ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan karena tidak ada semangat, daya konsentrasi dan daya ingat menurun serta timbul perasaan takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

5) Stres tahap V

Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.

6) Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stres pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*) (Hawari, 2016).

2.2.6 Tingkatan Stres

Menurut Potter dan Perry (2009), berdasarkan tingkatannya stres dibagi menjadi 3 yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres akademik dalam tingkatan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan dalam memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan.

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur, biasanya dirasakan setiap individu. Penyebabnya seperti kemacetan, dimarahi oleh dosen, dikritik, lupa dan lain-lain. Pada tingkatan ini, kesadaran dan lapang persepsi seseorang akan meningkat. Stres biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam

dan tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres terjadi dalam jangka waktu beberapa jam hingga beberapa hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Contoh stres sedang yang sering dihadapi mahasiswa diantaranya perselisihan antar teman, tugas yang berlebihan, mengharapkan liburan, hingga permasalahan keluarga. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas.

3) Stres berat

Merupakan stres kronis yang berlangsung dalam jangka waktu beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan. Hal tersebut terjadi karena pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan coping yang adaptif, tidak mampu melakukan kontrol aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama, dan sulit fokus pada satu hal terutama dalam memecahkan masalah. Penyebabnya dapat berupa perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial, merasa kekurangan dalam hal fisik dan penyakit yang

lama. Seseorang yang merasa stres berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan merasa hidup itu tidak bermanfaat. Apabila stres terus berlanjut maka seseorang akan mulai kehilangan energi.

2.2.7 Dampak Stres

1) Dampak stres terhadap pikiran

Stres, entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi. Ketegangan yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan stres sehingga akan mengacaukan kinerja pikiran seseorang dalam melakukan aktivitasnya.

2) Dampak stres terhadap perilaku

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi tersebut dalam menilai stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah. Takut merupakan emosi yang biasa muncul ketika seseorang merasa berhadapan dengan hal berbahaya ataupun berada dalam situasi yang berbahaya. Dalam rasa takut terdapat rasa tidak nyaman dan sikap waspada terhadap bahaya yang dianggap akan menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobia (*phobia*) atau

sekedar menjadi kecemasan (*anxiety*). Fobia merupakan rasa takut yang tinggi dan umumnya tidak rasional. Fobia biasanya memiliki penyebab tertentu, entah orang atau situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan khawatir terhadap suatu objek yang tidak nyata ataupun terpikirkan suatu hal buruk yang akan menimpa seseorang. Rasa cemas bisa terjadi tanpa sebab yang jelas.

Stres juga dapat menimbulkan rasa sedih (*depression*). Rasa sedih merupakan pengalaman hidup yang tidak terhindarkan dan dapat dialami oleh semua orang. Orang yang diliputi rasa sedih atau depresi pada umumnya tidak bahagia, diliputi rasa putus asa dan cenderung pasif.

Rasa lain yang menyertai stres adalah marah. Dari marah dapat muncul sikap dan tindakan agresif dalam kehidupan seseorang. Stres juga mempengaruhi perilaku orang yang mengalaminya yang dapat menentukan sesuai atau tidaknya perilaku yang ditampilkannya. Perilaku bisa tepat, yaitu perilaku yang konstruktif dan baik. Hal ini terjadi, misalnya, pada waktu banyak orang mengalami penderitaan bersama sehingga orang bisa saling memperhatikan dan membantu. Namun, perilaku juga dapat tidak tepat bila stres disertai rasa marah, cemas, rendah diri, perilaku agresif, dan destruktif bisa bertambah (Hewit & Flat, 1993).

3) Dampak stres terhadap emosi

Salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan.

4) Dampak jangka panjang

Stres dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan hal sebagai berikut:

(1) Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah sakit

Salah satu contohnya adalah sakit perut yang dialami seseorang menjelang ujian, bahkan menyebabkan demam. Banyak orang tua yang mengabaikan kondisi tersebut dan menganggapnya hanya alasan semata karena takut ujian. Stres berkepanjangan yang dialami individu tanpa ada solusinya kelak dikemudian hari dapat memicu penyakit-penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung (Sarafino, 2011).

(2) Mempengaruhi kesehatan mental

Stres belajar yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada seseorang (depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikosomatik).

Masalah psikosomatik adalah masalah pada fisik yang dipicu faktor mental. Contohnya, individu yang mengeluh sakit fisik dan rasa tidak nyaman pada tubuhnya yang bukan disebabkan penyakit fisik, melainkan akibat stres yang dialaminya.

Fobia adalah salah satu dampak psikologis lain dari stres yang berkepanjangan. Seseorang yang terus tertekan dalam suatu hal akan mengembangkan rasa takut terhadap hal tersebut, bahkan berlebihan. Contohnya adalah fobia terhadap ujian. Jika seseorang selalu ditekan agar mendapat nilai yang bagus, ia akan mengalami stres dan mengalami masalah pada saat mengikuti ujian, misalnya, tidak konsentrasi dan lupa dengan bahan yang telah dipelajari. Individu yang tidak dapat mengelola stresnya akan berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Kombinasi ketidakmampuan individu mengatasi stres dengan stres berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang mengalami masalah perilaku seperti membuat onar, pasif, emosi meledak-ledak, antisosial, dan merokok. Selain itu, stres yang berkepanjangan juga akan menyebabkan depresi dan penyakit gangguan mental lainnya (Binder, 1996).

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain

yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2013). Mahasiswa merupakan golongan akademis dengan intelektual yang terdidik dengan segala potensi yang dimiliki untuk berada di dalam suatu lingkungan sebagai agen perubahan (Oharella, 2011).

Mahasiswa tingkat pertama memerlukan proses adaptasi karena lingkungan di perguruan tinggi tentu berbeda dengan lingkungan di Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat. Tetapi tidak semua orang mempunyai kemampuan beradaptasi yang sama. Ada yang sulit sekali beradaptasi dengan lingkungan baru dan ada yang bisa dengan mudah beradaptasi. Perbedaan kemampuan beradaptasi ini tentunya menjadi suatu masalah, baik bagi mahasiswa maupun bagi lingkungan. Mahasiswa yang kesulitan beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses interaksi dengan lingkungan (baik dengan teman, senior ataupun dosen), gangguan cara belajar yang dapat menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran (baik untuk dirinya sendiri maupun dalam pengerjaan tugas kelompok), krisis identitas bahkan mengalami stres (Mardiati dkk., 2018).

2.3.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Menurut Gunarsa (2008), ciri-ciri perkembangan mahasiswa (remaja akhir usia 18 sampai 21 tahun) dalam tugas-tugas perkembangan yaitu:

1) Menerima keadaan fisiknya

Perubahan fisiologis dan organik yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada mahasiswa sudah lebih tenang. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.

2) Memperoleh kebebasan emosional

Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali.

3) Mampu bergaul

Mahasiswa mulai mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial.

4) Menemukan model untuk identifikasi

Dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul keaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahannya bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

5) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri

Pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang dicapai.

6) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral.

7) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan

Dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

2.3.3 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa yang akan datang (Black, 2014). Mahasiswa keperawatan merupakan tonggak awal pembangun bagi profesi keperawatan kedepannya. Baik buruknya profesi keperawatan selanjutnya akan ditentukan oleh calon-calon perawat

yang sekarang tengah menduduki jenjang perkuliahan. Mahasiswa keperawatan dituntut untuk memiliki sebuah kemampuan dan *skill* di atas para senior mereka, hal ini diwujudkan dalam sebuah perubahan dan inovasi. Sehingga kualitas pelayanan keperawatan dari tahun ke tahun akan semakin baik (Mepesa, 2012).

Mahasiswa keperawatan mempunyai tekanan yang cukup berat dalam menjalani perkuliahan. Beban belajar yang cukup berat, waktu studi yang lama, penugasan yang banyak sehingga waktu liburan singkat, berbagai tuntutan termasuk tuntutan dari orang tua dan ujian-ujian dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa keperawatan (Rakhmawati, 2014). Selain itu, mahasiswa keperawatan mempunyai beban yang sangat besar dalam melakukan tugasnya, karena kesalahan kecil saja yang terjadi dapat berakibat fatal bagi pasien yang dirawat dan dapat membahayakan pasien maupun kelangsungan karier pendidikan mahasiswa keperawatan itu sendiri (Driscoll, 2009).

2.3.4 Tingkat Pendidikan Mahasiswa Keperawatan

Menurut UU nomor 38 tahun 2014 pasal 9 pendidikan tinggi keperawatan dapat diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki legalitas sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Pendidikan yang dimaksud berupa universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik atau akademi yang menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan guna menunjang pendidikan dan melakukan berkolaborasi

dengan organisasi dan profesi perawat. Pendidikan tinggi keperawatan itu sendiri dalam UU no.38 tahun 2014 dalam pasal 5-8 terdiri atas:

- 1) Pendidikan vokasi, adalah pendidikan diploma dan merupakan pendidikan paling rendah dalam keperawatan.
- 2) Pendidikan akademik diantaranya sarjana keperawatan, magister keperawatan, dan doktor keperawatan.
- 3) Pendidikan profesi terdiri atas profesi umum dan program keperawatan spesialis.

2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi (Kemenristekdikti, 2017). Pendidikan perguruan tinggi merupakan sistem yang menuntut pembelajaran secara mandiri, dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu didasari oleh keinginan dari individu itu sendiri. Keinginan tersebut dapat berupa motivasi untuk belajar (Nursalam, 2008).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kristini pada mahasiswa S1 keperawatan STIKes RS Baptis Kediri didapatkan hasil bahwa sebanyak 54,35% mahasiswa memiliki motivasi tinggi, 41,30% motivasi sedang, dan sebanyak 4,35% motivasi rendah. Motivasi yang tinggi sangat diperlukan dalam keberhasilan seseorang dalam belajar karena dengan motivasi yang tinggi akan memberikan dampak yang baik bagi prestasi (Kristini, 2010).

Mahasiswa mengalami proses perubahan yang kompleks dari siswa menjadi mahasiswa. Saat memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap kehidupan kampus adalah salah satu transisi utama karena akan menghadapi

lingkungan perguruan tinggi yang tidak dikenal sebelumnya (Gan, Hu & Zang, 2010). Adaptasi mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, jadwal perkuliahan, tugas kuliah, laboratorium yang padat dan baru dirasakan pertama kali dapat menyebabkan stres pada mahasiswa (Augesti et al, 2015).

Tingkat stres mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat-tingkat di atasnya, karena semakin tinggi tingkat kuliah akan semakin rendah pula tingkat stres yang timbul (Abdulghani, 2011). Hal ini disebabkan karena pada mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan kampus terkait dengan perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial dan *clinical skill lab* yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan.

Penelitian tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat akhir, hasil data yang diperoleh yaitu sebanyak 27,5% mahasiswa tingkat awal mengalami stres ringan, sebanyak 59,2% mahasiswa mengalami stres sedang, dan sebanyak 13,4% mahasiswa mengalami stres berat. Sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir, sebanyak 45% mahasiswa mengalami stres ringan, 47% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 8% mahasiswa mengalami stres berat (Augesti, G, *et al.*, 2015).

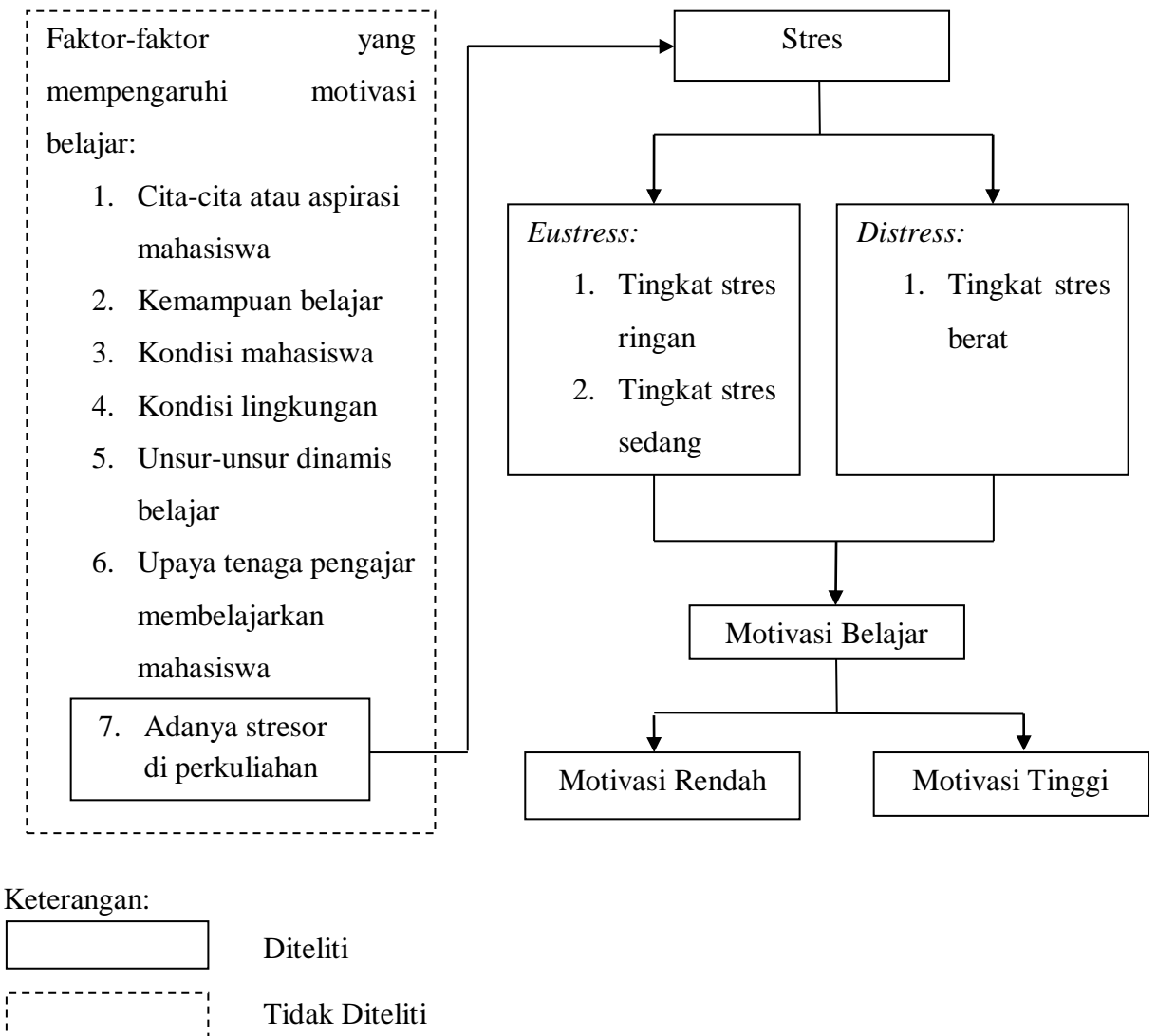
Penelitian tentang stres yang dilakukan oleh Labrague tahun 2013 pada mahasiswa keperawatan di Filipina dan Turki menunjukkan bahwa

mahasiswa keperawatan mengalami stres sedang. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Simbolon tahun 2012 pada mahasiswa program sarjana keperawatan Universitas Sumatera Utara, didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 137 orang (60,8%), stres ringan sebanyak 62 orang (30,7%) dan yang mengalami stres berat sebanyak 3 orang (1,5%). Terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Dendiawan (2017) menyatakan mahasiswa tingkat I Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung yang mengalami stres ringan sebanyak 11,7%, stres sedang sebanyak 82,5% dan stres berat sebanyak 5,5%.

Peningkatan stres yang terjadi pada mahasiswa akan menyebabkan penurunan motivasi belajar (Sakamoto, 2015). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Puspitha (2017), hubungan stres terhadap motivasi belajar pada mahasiswa dengan responden sebanyak 96 mahasiswa tingkat pertama. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *Chi Square* didapatkan hasil adanya hubungan bermakna antara stres terhadap motivasi belajar dengan nilai $P=0,19$ ($P<0,05$).

2.5 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhakti Kencana Bandung



Sumber: Dimiyati & Mujiono, 2011; Sakamoto, 2015; Potter & Perry, 2009; Sardiman, 2016