

SKRIPSI
PENGALAMAN MAHASISWA PERGURUAN TINGGI SWASTA
MENCEGAH STRESS DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusunoleh :

NABILA NUR KHOFIFAH

20180320058

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2022

SKRIPSI
PENGALAMAN MAHASISWA PERGURUAN TINGGI SWASTA
MENCEGAH STRESS DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusunoleh :

NABILA NUR KHOFIFAH
20180320058

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nabila Nur Khofifah

NIM : 20180320058

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber literatur yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 27 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Nabila Nur Khofifah

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji serta syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas ridho dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Pengalaman Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta Mencegah Stress di Masa Pandemi Covid-19”. Skripsi disusun untuk memenuhi sebagian proses penyusunan skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan Skripsi ini tidak dapat terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. dr. Hj. Sri Sundari, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sutantri, Ns., M.Sc., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memberi dan melaksanakan penelitian.
3. Ibu Shanti Wardaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Jiwa., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun dan melaksanakan penelitian.
4. Bapak Yanuar Fahizal, M. Kep., Ns., Sp. Kep. Jiwa., selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam menyusun Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, maka dari itu saya mengharapkan kritik dan saran demi kelancaran dan kemajuan pada penelitian ini.

Yogyakarta, April 2022

Nabila Nur Khofifah

KATA PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu saya yang sangat saya cintai dan sayangi, Ibu Sri Arba'atun Suprihatin, S.Pd. Terimakasih atas semua do'a, keikhlasan, kesabaran, kelembutan, kasih sayang, dukungan moril dan materil yang tidak pernah ada habisnya, dan terimakasih telah menjadi sosok Ibu sekaligus Ayah yang hebat untuk saya.
2. Teruntuk Papa yang sangat saya sayangi, Bapak Sudarno. Terimakasih sudah mendo'akan dan telah memberikan kasih sayang kepada saya.
3. Teruntuk adik saya yang saya sayangi, Zulfia Terimakasih sudah menjadi motivasi dan kekuatan saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Teruntuk teman-teman saya "BRAKOCA" Suci, Rovi, Fira, Annisa, Nadhea, Putri, Mutia, Adinda, Memei. Terimakasih atas keceriaan, semangat, dan kesabaran karena telah mendengar keluh kesah saya.
5. Terima Kasih kepada Muhammad Farell Almajid yang telah banyak meluangkan waktunya serta memberikan dukungan semangat, perhatian kepada saya selama proses berjalannya penelitian ini. Terimakasih telah menjadi penghibur di segala situasi, semoga kamu bahagia dan sehatselalu.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI..... | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iv |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| KATA PERSEMBAHAN..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xii |
| Abstrak..... | xiii |
| Abstract..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Penelitian Terkait..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Tinjauan Teori..... | 8 |
| 1. Kesehatan Jiwa..... | 8 |
| 2. Perubahan Pandemi terhadap Kesehatan Jiwa..... | 11 |
| 3. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)..... | 11 |
| 4. Kesehatan Jiwa dalam Masa Pandemi..... | 12 |

| | |
|--|------------|
| 5. Pembelajaran Perguruan Tinggi di Masa Pandemi..... | 13 |
| 6. Mahasiswa..... | 14 |
| 7. Stress | 17 |
| B. Kerangka Teori..... | 22 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 38 |
| A. Desain Penelitian..... | 38 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 38 |
| C. Sampel Penelitian..... | 38 |
| D. Metode pengumpulan Data..... | 39 |
| E. Analisis Data..... | 40 |
| F. Uji Keabsahan Data | 42 |
| G. Instrumen Penelitian | 44 |
| H. Prosedur Penelitian | 45 |
| I. Etika Penelitian | 48 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 51 |
| A. Hasil Penelitian | 51 |
| 1. Deskripsi Wilayah Penelitian..... | 51 |
| 2. Karakteristik Partisipan..... | 52 |
| 3. Pemaparan Hasil..... | 52 |
| B. Pembahasan | 72 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 106 |
| A. Kesimpulan | 106 |
| B. Saran | 106 |
| C. Kelemahan | 107 |

| | |
|----------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA | 108 |
| LAMPIRAN..... | 114 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori..... | 23 |
| Gambar 4. 1 Mengetahui Tanda dan Gejala Stress..... | 54 |
| Gambar 4. 2 Menjaga Kesehatan Fisik..... | 61 |
| Gambar 4. 3 Mengalihkan Pikiran ke Hal yang Menyenangkan..... | 65 |
| Gambar 4. 4 Bersosialisasi dengan Mencari Dukungan..... | 68 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4. 1 Karakteristik Partisipan..... | 52 |
| Tabel 4. 2 Tema dan Sub-tema..... | 53 |
| Tabel 4. 3 Mengetahui Tanda dan Gejala Stress..... | 54 |
| Tabel 4. 4 Menjaga Kesehatan Fisik..... | 61 |
| Tabel 4. 5 Mengalihkan Pikiran ke Hal yang Menyenangkan..... | 65 |
| Tabel 4. 6 Bersosialisasi dengan Mencari Dukungan..... | 68 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Partisipan..... | 114 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Partisipan..... | 115 |
| Lampiran 3. Panduan Wawancara..... | 116 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Pengajuan Etik FKIK UMY..... | 118 |
| Lampiran 5. Surat Layak Etik FKIK UMY..... | 119 |
| Lampiran 6. Izin Penelitian FKIK UMY..... | 120 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-----------------|--|
| WHO | <i>World Health Organization</i> |
| COVID-19 | <i>Corona Virus Deseases 19</i> |
| WFH | <i>Work From Home</i> |
| SRQ-29 | <i>Self Reporting Questionnaire-29</i> |
| DASS-42 | <i>Depression Anxiety Stresss Scale-42</i> |
| PSBB | Pembatasan Sosial Berskala Besar |
| PJJ | Pembelajaran Jarak Jauh |
| SD | Sekolah Dasar |
| SMP | Sekolah Menengah Pertama |
| SMA | Sekolah Menengah Atas |
| KEPK | Komite Etik Penelitian Kesehatan |
| FKIK | Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan |
| ICS | <i>Incident Command System (ICS)</i> |