

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRACT | vi |
| ABSTRAK | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah..... | 8 |
| 1.3. Rumusan Masalah..... | 10 |
| 1.4. Tujuan Penelitian | 10 |
| 1.4.1 Tujuan Umum..... | 10 |
| 1.4.2 Tujuan Khusus..... | 10 |
| 1.5. Manfaat Penelitian | 11 |
| 1.5.1 Bagi Responden..... | 11 |
| 1.5.2 Bagi Institusi | 11 |
| 1.5.3 Bagi Penelitian Lainnya | 11 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 12 |
| 2.1. Stres | 12 |
| 2.1.1 Pengertian Stres | 12 |
| 2.1.2 Gejala Stres | 13 |
| 2.1.3 Tingkat Stres | 15 |
| 2.1.4 Dampak Stres | 17 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 2.2. | Teori Hubungan Jaringan Sosial dan Dukungan Sosial dalam Kesehatan | 18 |
| BAB III KERANGKA KONSEPTUAL..... | | 21 |
| 3.1. | Kerangka Konsep | 21 |
| 3.2. | Penjelasan Kerangka Konseptual | 22 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | | 23 |
| 4.1. | Jenis dan Rancang Bangun Penelitian | 23 |
| 4.2. | Populasi Penelitian..... | 23 |
| 4.3. | Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel..... | 23 |
| 4.3.1 | Sampel..... | 23 |
| 4.3.2 | Cara Penentuan dan Pengambilan Sampel..... | 24 |
| 4.4. | Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 24 |
| 4.5. | Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data | 24 |
| 4.5.1 | Variabel Penelitian | 24 |
| 4.5.2 | Definisi Operasional dan Cara Pengukuran | 25 |
| 4.6. | Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 27 |
| 4.6.1. | Teknik Pengumpulan Data..... | 27 |
| 4.6.2. | Instrumen Pengumpulan Data | 28 |
| 4.7. | Teknik Analisis Data | 28 |
| BAB V HASIL PENELITIAN..... | | 30 |
| 5.1. | Karakteristik Mahasiswa Surabaya..... | 30 |
| 5.1.1. | Usia Mahasiswa..... | 30 |
| 5.1.2. | Jenis Kelamin Mahasiswa | 31 |
| 5.2. | Stressor Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring | 31 |
| 5.2.1. | Beban Belajar Mahasiswa | 31 |
| 5.2.2. | Aktivitas Fisik Mahasiswa | 32 |
| 5.2.3. | Manajemen Waktu Mahasiswa | 32 |
| 5.3. | Tingkat Stress Mahasiswa..... | 33 |
| 5.4. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Karakteristik Mahasiswa..... | 33 |
| 5.4.1. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Usia | 33 |
| 5.4.2. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Jenis Kelamin | 35 |

| | | |
|-------------------------------|---|-----------|
| 5.5. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Stressor Perkuliahan Daring ... | 35 |
| 5.5.1. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Beban Belajar | 35 |
| 5.5.2. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Aktivitas Fisik | 36 |
| 5.5.3. | Distribusi Silang Tingkat Stress dengan Manajemen Waktu..... | 37 |
| BAB VI PEMBAHASAN..... | | 38 |
| 6.1. | Gambaran Tingkat Stress berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Surabaya selama Perkuliahan Daring | 38 |
| 6.1.1. | Tingkat Stress berdasarkan Usia | 38 |
| 6.1.2. | Tingkat Stress berdasarkan Jenis Kelamin..... | 40 |
| 6.2. | Gambaran Tingkat Stress berdasarkan Stressor Perkuliahan Daring | 42 |
| 6.2.1. | Tingkat Stress berdasarkan Beban Belajar..... | 42 |
| 6.2.2. | Tingkat Stress berdasarkan Aktivitas Fisik..... | 45 |
| 6.2.3. | Tingkat Stress berdasarkan Manajemen Waktu | 47 |
| BAB VII PENUTUP | | 50 |
| 7.1. | Kesimpulan..... | 50 |
| 7.2. | Saran | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 52 |

DAFTAR TABEL

| Nomor | Judul Tabel | Halaman |
|-------|---|---------|
| 4.1 | Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara pengukuran..... | 25 |
| 5.1 | Frekuensi Usia Mahasiswa Surabaya..... | 30 |
| 5.2 | Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Surabaya | 31 |
| 5.3 | Frekuensi Beban Belajar Mahasiswa Surabaya | 31 |
| 5.4 | Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa Surabaya | 32 |
| 5.5 | Frekuensi Manajemen Waktu Mahasiswa Surabaya..... | 32 |
| 5.6 | Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Surabaya | 33 |
| 5.7 | Tingkat Stress dengan Usia Mahasiswa Surabaya | 34 |
| 5.8 | Tingkat Stress dengan Jenis Kelamin Mahasiswa Surabaya | 35 |
| 5.9 | Tingkat Stress dengan Beban Belajar Mahasiswa Surabaya | 35 |
| 5.10 | Tingkat Stress dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa Surabaya | 36 |
| 5.11 | Tingkat Stress dengan Manajemen Waktu Mahasiswa Surabaya | 37 |

DAFTAR GAMBAR

| Nomor | Judul Gambar | Halaman |
|-------|---|---------|
| 2.1 | Kerangka Konsep Hubungan pada Jaringan Sosial dan Dukungan Sosial dalam Kesehatan | 20 |
| 3.1 | Kerangka Konsep Hubungan dari Jaringan Sosial dan Dukungan Sosial dengan Kesehatan..... | 21 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Nomor | Judul Lampiran | Halaman |
|-------|---|---------|
| 1 | Etik Penelitian | 56 |
| 2 | Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan | 57 |
| 3 | <i>Informed Consent</i> | 59 |
| 4 | Kuesioner Penelitian | 60 |
| 5 | Uji Validitas dan Realiabilitas..... | 66 |
| 6 | Hasil Analisis Data SPSS..... | 68 |
| 7 | Dokumentasi Kuesioner Online | 73 |
| 8 | Media Poster..... | 74 |

ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

| | |
|---|---------------|
| % | = persen |
| & | = dan |
| = | = sama dengan |
| > | = lebih dari |
| < | = kurang dari |

Daftar Singkatan

| | |
|----------|--|
| COVID-19 | = <i>Corona Virus Disease 2019</i> |
| DASS | = <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> |
| HPA | = <i>hypothalamic-pituitaryadrenal</i> |
| PSBB | = Pembatasan Sosial Berskala Besar |
| WHO | = <i>World Health Organization</i> |