

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Stres

Stres merupakan proses penerimaan dan beradaptasi terhadap kejadian atau lingkungan yang menekan. (Thomas et al., 2021) Stres dapat muncul sebagai akibat dari keharusan seseorang merasa memiliki sedikit kendali atas dirinya untuk menghadapi keadaan, kejadian serta situasi yang tidak terduga. (Fauziyyah et al., 2021) Sering kali pada masa transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa yang dialami oleh mahasiswa, terjadi perubahan besar dari segi fisiologis maupun emosional, termasuk peningkatan stres. (Lagos San Martín et al., 2022)

Stres dapat mengarah kepada peningkatan aktivitas otak di bagian amigdala. (Nwokenna et al., 2022) Paparan terhadap kejadian penuh tekanan (*stressful event*) mengaktifkan serial reaksi sistem otonomi sehingga terjadi perubahan pada organ. Reaksi yang ditemukan berupa aktivasi aksis *hipotalamus-pituitary-adrenal* (HPA) dan sistem saraf simpatik yang mengakibatkan sekresi hormon adrenalin dan kortisol serta reaksi "*fight or flight*". Reaksi ini dipicu oleh *osteocalcin*, yaitu hormon yang dilepaskan dari tulang sebagai *messenger* untuk meregulasi proses cara respons terhadap bahaya atau *stressor*. (Jacoby et al., 2021; James et al., 2023)

Terdapat teori *polyvagal* dari Porges, yang menjelaskan mekanisme yang mendasari perbedaan interpersonal respons stres secara fisik dan emosional. Terdapat interaksi antara proses simpatetik dan parasimpatetik yang mengakibatkan variasi respons stres seperti *freezing*, imobilitas tonus, pingsan atau *syncope*. (James et al., 2023)

Stres cukup banyak dijumpai dengan prevalensi 4-5% populasi dengan derajat bertahap mulai dari derajat ringan hingga berat. Menurut *American College Health Association* pada tahun 2015, tiga dari empat mahasiswa mengalami stres, dan satu diantara lima mahasiswa memiliki ide bunuh diri akibat stress. (Lagos San Martín et al., 2022) Gejala stres yang dialami mahasiswa dapat muncul dalam bentuk gangguan gejala tidur, gelisah, mudah marah, kelelahan fisik dan sakit kepala. Akumulasi stres berkepanjangan dapat menyebabkan frustrasi, depresi, dan kecemasan. (Kartika, 2020)

Terdapat 4 tingkat stres menurut instrumen diagnostik Schlebusch, meliputi :

Tabel 2.1 Tingkat stres menurut instrument diagnostic Schlebusch (SSCL)

No.	Skor penilaian	Tingkat stres
1.	0-7	Rendah
2.	8-14	Sedang
3.	15-21	Tinggi
4.	22+	Sangat tinggi

Sumber: (Schlebusch, 2004)

The National Institute of Mental Health of USA (NIMH) mencatat beberapa pemicu stres yang lebih umum bagi mahasiswa yang juga dapat dialami oleh kadet/rekrutan di akademi/pusat militer Bangladesh, diantaranya meningkatnya tuntutan akademik, berada sendirian di lingkungan baru, perubahan dalam hubungan keluarga, terpapar dengan ide-ide baru, kesadaran akan identitas dan orientasi seksual, persiapan diri untuk kehidupan setelah lulus, perubahan dalam kehidupan sosial, serta tanggung jawab keuangan. (Alam & Dulal, 2018)

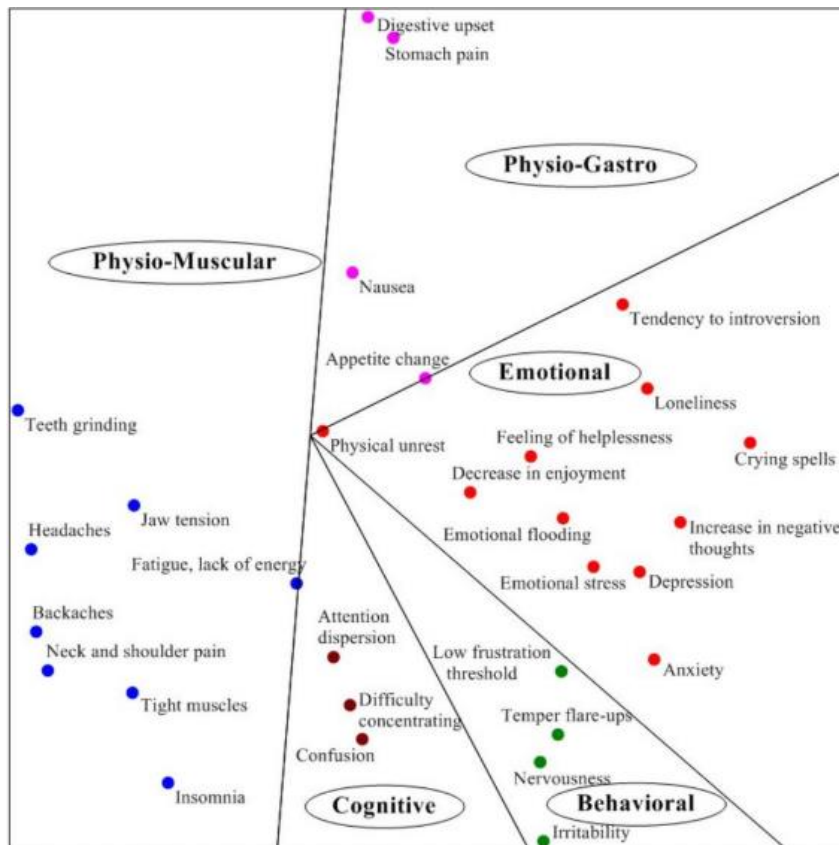
Stres dapat memengaruhi tubuh dan pikiran prajurit. Prajurit yang berada di bawah tekanan dalam jumlah besar dapat menjadi lelah, sakit, dan tidak dapat berkonsentrasi atau berpikir jernih untuk belajar dan pelatihan militer mereka. Kadang-kadang,

mereka bahkan menderita gangguan mental. Karena dampaknya yang meluas kerusakan yang dapat ditimbulkan oleh stres, penting untuk mengetahui batas kita sendiri. Tapi seberapa banyak stres yang "terlalu banyak" berbeda dari orang ke orang. Beberapa orang tampaknya mampu bertahan dengan kesulitan berat dalam hidupnya, sementara yang lain cenderung runtuh menghadapi rintangan atau perasaan frustrasi kecil.(Alam & Dulal, 2018)

2.1.2 Gejala stres

Stres dimanifestasikan dengan gejala yang berbeda, karena setiap orang mengalami stres secara berbeda-beda. Hal ini mungkin mencakup gejala-gejala fisik, kognitif, emosional, dan gejala perilaku.(Attia et al., 2022; Halbreich, 2021) Gejala stres dapat dipicu atau diperparah oleh berbagai faktor risiko seperti umur, jenis kelamin, status pernikahan, karakteristik pribadi, performa akademik (Attia et al., 2022) kebiasaan belajar, kondisi hidup sehari-hari, permasalahan keuangan, lingkungan kerja, kualitas tidur(Alotaibi et al., 2020),penyakit kronis, perubahan besar dalam hidup(Chiang et al., 2021), ataupun menghadapi pandemi.(Wathelet et al., 2020)

Berikut adalah contoh gambaran gejala stres yang berbeda-beda berdasarkan penelitian terdahulu :



Gambar 2.1 Gambaran sebaran respons stres

Sumber: (Jacoby et al., 2021)

a. Gejala Fisik

1) Nyeri Muskuloskeletal

Gangguan muskuloskeletal dan gangguan tidur dilaporkan sangat sering terjadi pada tenaga kesehatan. Ditemukan bahwa hal ini merupakan hasil dari stres psikologis dan/atau sakit fisik. Hampir setiap 1 dari 4 tenaga kesehatan mengalami gangguan muskuloskeletal yang parah atau bahkan sangat parah, dan hampir setiap 1 dari 7 tenaga kesehatan mengalami gangguan tidur berat. (American Psychological Association, 2018; Hämmig, 2020)

2) Kelelahan Kronis

Dalam suatu studi menyebutkan bahwa stres tinggi dapat diasosiasikan dengan angka kejadian kelelahan kronis (*chronic fatigue*), fibromyalgia, dan gejala somatik fungsional (*functional somatic symptoms*) lainnya. (American Psychological Association, 2018; Carnell et al., 2022)

3) Masalah Pernapasan

Secara umum, stres mempengaruhi seluruh sistem tubuh termasuk kardiovaskular, respirasi, endokrin, gastrointestinal, saraf, otot, dan sistem reproduksi. Stres akut dapat mengakibatkan konstiksi jalur napas yang dapat mengarah kepada pernapasan cepat (*rapid breathing*) dan napas pendek (*shortness of breath*). (Chu et al., 2023) Orang-orang dengan stres dan gangguan kecemasan cenderung bernafas cepat dan tidak menentu secara kronis. (American Psychological Association, 2018; Fincham et al., 2023)

4) Jantung Berdebar (Palpitasi)

Palpitasi dapat diartikan sebagai pulsasi jantung cepat atau abnormal atau tidak teratur. (American Psychological Association, 2018; Govender et al., 2022; Goyal et al., 2023) Tekanan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, sering terjadi pada pasien dengan keluhan jantung berdebar. (Huang et al., 2021)

5) Kembung

Perut kembung ditandai dengan gejala gas yang terperangkap pada organ pencernaan, perasaan perut tertekan dan penuh. (Lacy et al., 2021) Terdapat dalam suatu studi menyatakan bahwa stres dapat berkontribusi pada terjadinya perut

kembung.(American Psychological Association, 2018; Mari et al., 2019)

6) Sakit Perut

Pada kelompok sindrom iritasi usus atau *irritable bowel syndrome*, terdapat asosiasi signifikan antara skor stres dan nyeri perut secara bersamaan.(Vork et al., 2020) Bukti menyatakan bahwa stres jangka panjang memfasilitasi nyeri perut melalui sensitisasi jalur nyeri dan menginduksi gangguan nyeri perut kronik seperti *irritable bowel syndrome*.(American Psychological Association, 2018; Meerveld & Johnson, 2018)

7) Perubahan Kebiasaan Buang Air Besar

Diare kronis dan konstipasi sering dialami oleh dewasa yang menderita depresi atau kecemasan.(American Psychological Association, 2018; J. Y. Kim & Lim, 2021)

Beberapa gejala fisik lainnya termasuk sakit kepala dan migrain,(Attia et al., 2022) serta rambut rontok,(Choi et al., 2021) ada juga masalah jerawat (Attia et al., 2022; Markovic et al., 2019) dan masalah mata.(Attia et al., 2022)

b. Gejala Kognitif

1) Konsentrasi yang Buruk

Hormon stres yang terus menerus diproduksi tubuh menginduksi tahap resistensi yang didalamnya terdapat gejala seperti konsentrasi yang buruk, iritabilitas, dan frustrasi.(Attia et al., 2022; Chu et al., 2023)

2) Masalah Ingatan

Pengalaman kejadian pemicu stres dapat mengubah struktur otak yang terlibat dalam

pengodean memori, penyimpanan dan pengambilan memori.(Klier & Buratto, 2020) Paparan stres seumur hidup juga dikaitkan dengan kognisi subjektif yang lebih buruk, hal ini ditunjukkan oleh masalah memori.(Senft Miller et al., 2022) Stres yang dialami menurunkan kinerja memori dan meningkatkan risiko gangguan kognitif.(Bell et al., 2021)

Studi sebelumnya juga menyebutkan bahwa pada kelompok dengan stres tinggi mengalami defisit atensi dan memori yang signifikan dibandingkan dengan 2 kelompok yang tidak mengalami stres.(Liu et al., 2020) Stres psikologis juga menjadi salah satu faktor risiko berkembangnya penyakit demensia.(Attia et al., 2022; Sussams et al., 2020)

3) Kekhawatiran dan Kecemasan yang Terus-menerus

Kecemasan dikaitkan dengan rasa takut yang dimanifestasikan sebagai keadaan suasana hati yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks terkait dengan persiapan menghadapi peristiwa atau keadaan yang diantisipasi yang dianggap mengancam.(Attia et al., 2022; Chand & Marwaha, 2023)

4) Kecenderungan Berpikir Negatif

c. Gejala Emosional

1) Depresi

Kejadian stres yang terus-menerus terjadi mengakibatkan tubuh mengalami tahap resistensi yang kemudian berlanjut pada tahap kelelahan atau *exhaustion*, pada tahap ini terdapat beberapa gejala yang terjadi yaitu kelelahan, kecemasan, toleransi stres menurun, dan depresi.(Chu et al., 2023) Peristiwa

hidup yang penuh tekanan atau stres secara positif berkorelasi dengan depresi pada mahasiswa.(Attia et al., 2022)

2) Agitasi

Agitasi adalah perasaan mudah tersinggung atau kegelisahan yang berat yang ditunjukkan dalam perilaku.(Attia et al., 2022; Siddiqui et al., 2023)

3) Mudah Tersinggung

4) Perasaan Kesepian(Attia et al., 2022)

d. Gejala Perilaku

1) Mengabaikan Tanggung Jawab

Peningkatan tingkat stres berhubungan dengan penurunan performa bekerja.(Parsaei et al., 2020)

2) Perubahan Nafsu Makan

Pada penelitian sebelumnya, responden dengan penyakit psikiatri seperti stres lebih mudah menunjukkan penurunan nafsu makan.(Rodriguez-Moreno et al., 2022) Pada penelitian lain ditemukan bahwa stres akut dapat menekan peningkatan nafsu makan, penekanan ini diasosiasikan dengan lobus frontal.(Nakamura et al., 2020) Peningkatan kortisol sebagai respons stres dapat mempengaruhi nafsu makan.(M. Kim & Kim, 2022) Selain penurunan nafsu makan, stres juga berhubungan dengan fenomena emotional eating, dimana terjadi peningkatan nafsu makan dan mengakibatkan obesitas.(Carnell et al., 2022; Carpio-Arias et al., 2022; Kumar et al., 2022)

3) Gangguan Tidur

Tingkat hormon stres yang tinggi diasosiasikan dengan penurunan durasi tidur, yang kemudian dihubungkan dengan obesitas dan sindrom metabolik.

Gangguan tidur yang umum terjadi adalah insomnia, hipersomnia, dan sleep apnea.(Merrill, 2022) Pada salah satu penelitian disebutkan stres dan kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur yang rendah.(Alqahtani et al., 2022) Prevalensi gangguan tidur akibat stres pada suatu penelitian yang dijalankan pada Maret 2020 adalah 54,8%.(Bell et al., 2021)

4) Merokok

Terjadi peningkatan kebiasaan merokok pada kelompok dengan tingkat stres lebih tinggi disertai gangguan mental.(Diaz-Martinez et al., 2022)

5) Penggunaan Alkohol atau Obat-obatan Terlarang

Stres berhubungan dengan peningkatan konsumsi alkohol atau substansi obat-obatan sebagai solusi akut, bukan sebagai solusi coping jangka panjang.(MacMillan et al., 2022)

6) Berbagai tindakan gugup seperti menggigit kuku.(Attia et al., 2022)

Mengabaikan stres kronis yang sedang berlangsung dan gejala-gejala muncul dapat menyebabkan atau memperburuk masalah kesehatan yang serius, termasuk masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian, yang akan tampak dalam kehidupan sosial dan akademis mahasiswa. Stres juga dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung, tekanan darah tinggi, irama jantung yang tidak normal, serangan jantung, dan stroke; obesitas dan gangguan makan lainnya; masalah menstruasi; disfungsi seksual, seperti impotensi dan ejakulasi dini pada pria dan hilangnya hasrat seksual pada pria dan wanita; masalah kulit dan rambut, seperti jerawat, psoriasis, dan eksim; dan kerontokan rambut permanen; dan masalah pencernaan, seperti GERD,

gastritis, *ulcerative colitis*, dan *irritable bowel syndrome*.(Wathelet et al., 2020)

Gejala stres lebih tinggi ditunjukkan pada wanita, terlebih dengan sifat feminin yang lebih tinggi.(Arcand et al., 2023) Responden wanita menunjukkan gejala depresi, stres, kecemasan, infleksibilitas psikologis yang lebih buruk dibandingkan responden pria.(Bermejo-Franco et al., 2022) Dibandingkan dengan pria yang menunjukkan agresivitas lebih tinggi, pada wanita stres psikologis atau emosional lebih ditunjukkan. Hal ini dapat terjadi karena perbedaan fisiologis, respons stres, dan perbedaan sensitivitas terhadap kejadian hidup yang penuh tekanan.(Vuelvas-Olmos et al., 2022) Wanita juga lebih sering menggunakan strategi coping yang fokus pada emosi dibandingkan pria.(Graves et al., 2021)

Pelatihan militer terdiri dari berbagai tingkat tekanan yang mencakup komponen fisik dan emosional. Seorang kadet harus mencapai standar tertentu dalam berbagai aspek pelatihan untuk menjadi prajurit tempur yang kompeten. Kepribadian manusia sangat bervariasi dari satu orang ke orang lain yang pada gilirannya memengaruhi cara kadet bertahan dan beradaptasi dengan kesulitan pelatihan, tidak semua kadet efisien dalam menerima tekanan yang berbeda selama pelatihan.(Garba et al., 2022)

Salah satu gejala emosional yang dominan dari meta-analysis dari 37 hasil penelitian pada anggota militer Amerika Serikat adalah depresi mayor dengan prevalensi 2.0-37.4%.(Garba et al., 2022)

Dalam suatu penelitian observasional disebutkan bahwa gejala emosional lebih besar ditunjukkan pada kelompok dengan kebiasaan menetap atau kebiasaan olahraga jarang,(Lin et al., 2020) sehingga disimpulkan bahwa seorang kadet akan

merasakan gejala fisik lebih dominan dibandingkan gejala emosional. Namun, hasil penelitian sebelumnya adalah kadet mengalami gejala emosional lebih sering dibandingkan gejala fisik.(Garba et al., 2022)

2.1.3 Kadet mahasiswa

Kadet Mahasiswa adalah mahasiswa strata-1/sarjana Universitas Pertahanan RI yang dibentuk sebagai perwujudan implementasi Visi Presiden RI No. 1 Tentang Pengembangan Sumber Daya Manusia Unggul Indonesia Menuju 2045.

Kadet Mahasiswa disiapkan untuk menjadi sumber daya manusia (SDM) berkualitas dari segi keilmuan maupun kepribadian sebagai garda terdepan kedaulatan bangsa. Sebagai SDM pertahanan yang berkualitas, unggul dan berwawasan kebangsaan dilandasi semangat bela negara, kadet mahasiswa diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia pertahanan yang berkualitas dan memiliki kapabilitas tangguh, tanggap, dan trengginas melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.(Pusat Penerangan TNI, 2022)

Universitas Pertahanan RI menerapkan pengajaran semi militer dalam keseharian kadet mahasiswa melalui pembentukan Resimen Kadet Mahasiswa S1 Unhan RI sebagai wadah implementasi jiwa kepemimpinan, kemampuan berorganisasi, semangat belajar, serta membangun jiwa karsa korps. Resimen Korps Kadet Mahasiswa S1 Unhan RI juga berperan sebagai wadah bimbingan dan pengasuhan kadet mahasiswa untuk membentuk sikap, watak dan karakter.(Humas UNHAN RI, 2022)

Keseharian kadet mahasiswa diawasi oleh pembina/pengasuh melalui tata tertib kadet yang berlaku sebagai bentuk sistem pengasuhan untuk membentuk sikap dan perilaku agar menjadi pribadi unggul, berilmu, dan berakhlak.(Humas UNHAN RI, 2021) Tidak jauh berbeda dengan keseharian taruna

akademi TNI lainnya, terdapat sistem kepangkatan yang diterapkan kepada kadet mahasiswa, yaitu : Prajurit Kadet, Kopral Kadet, Sersan Kadet, Sersan Mayor Dua Kadet, dan Sersan Mayor Satu Kadet.(Ovier, 2021)

2.1.4 Strategi *coping* terhadap stres

Setelah terbukti bahwa respons stres yang terus menerus atau berulang-ulang mempengaruhi berbagai luaran negatif, baik fisik maupun emosional, berbagai teknik manajemen stres dikembangkan dalam upaya untuk mengurangi bahaya. Termasuk teknik psikofisiologis (seperti relaksasi, *biofeedback*, dan lainnya) yang bertujuan untuk mengurangi respons stres dan mendapatkan kembali kendali terhadap emosi, serta teknik perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengubah persepsi yang salah terhadap stresor tersebut.(Jacoby et al., 2021)

Coping didefinisikan sebagai pembentukan pikiran dan perilaku atau kebiasaan untuk mengatur situasi penuh tekanan (*stressful events*). (Algorani & Gupta, 2023) Banyak orang menghadapi stres dengan berbagai strategi *coping* untuk mengurangi tekanan dari stres. Terdapat strategi yang positif dan negatif. Contoh strategi positif diantaranya: berolahraga untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, meningkatkan waktu tidur untuk relaksasi, mengubah konsumsi makanan dengan bahan yang mengandung asam lemak omega-3, dan lain-lain.(UCLA Jane & Terry Semel Institute for Neuroscience & Human Behavior, n.d.) Contoh strategi negatif diantaranya isolasi sosial, peningkatan konsumsi alkohol berlebih, dan kebiasaan merokok 15 batang atau lebih dalam sehari.(Good Therapy, 2018)

Sering kali masyarakat percaya bahwa merokok dan mengonsumsi alkohol dapat mengurangi stres sementara. Namun, seiring berjalannya waktu hal tersebut dapat memperparah stres, meningkatkan kecenderungan masalah

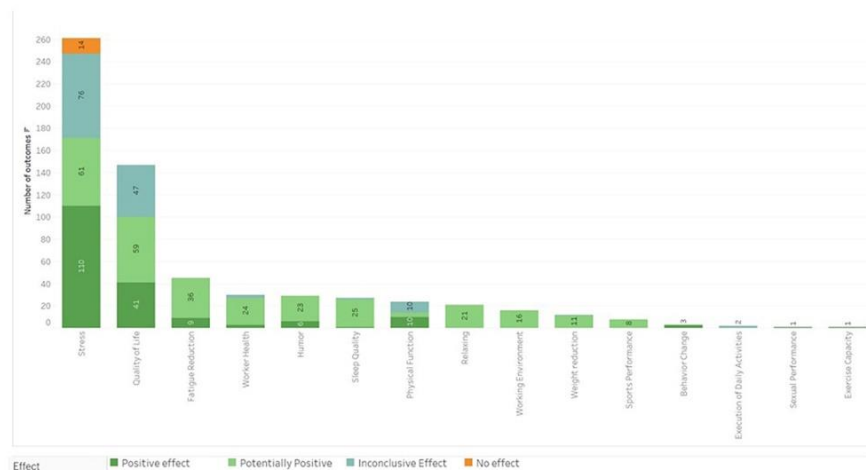
mental dan emosional terhadap kecanduan alkohol. (*The Link Between Stress and Alcohol*, n.d.)

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa strategi *coping* yang digunakan dapat juga merupakan gejala stres itu sendiri seperti isolasi, dan tidur berlebihan. Studi klinis menemukan bahwa konsumsi makanan meningkat saat periode stres, secara spesifik makanan-makanan yang enak. Glukokortikoid mengakibatkan kita makan lebih banyak makanan yang kita anggap enak, sebagai respons stres yang disebut *reward-based eating*. (Attia et al., 2022)

Sayangnya, hanya 3,1% dari responden pada suatu penelitian yang berkonsultasi dengan psikiater, yang dapat membantu menyusun strategi terbaik dan paling sehat untuk mengatasi stres berdasarkan kebutuhan dan gaya hidup masing-masing responden. (Attia et al., 2022; Good Therapy, 2018)

Gejala fisik ditangani melalui latihan olah napas teratur dan mengistirahatkan tubuh dari berbagai macam pekerjaan. (Attia et al., 2022) *Emotion-focused coping* adalah usaha menghadapi stres dengan meregulasi perasaan dan respons emosional terhadap stresor, cara ini efektif digunakan untuk menghadapi kondisi penuh tekanan atau stres yang tidak dapat dikontrol. (Ding et al., 2021) Gejala emosional dapat diatasi dengan metode meditasi, yoga, melampiaskan rasa frustrasi (*venting out*), fokus pada hal-hal positif. (Bhattacharjee & Ghosh, 2022)

Seperti pada gambar 2.2, pada suatu penelitian disebutkan bahwa metode meditasi berpengaruh tinggi terhadap reduksi stres dibandingkan gangguan mental lainnya, sehingga metode meditasi dapat dimanfaatkan secara efektif untuk mengurangi tingkat stres. (Schlechta Portella et al., 2021)



Gambar 2.2 Hasil penelitian menunjukkan meditasi memiliki outcome tertinggi pada stres

Sumber: (Schlechta Portella et al., 2021)

Terdapat beberapa strategi *coping* untuk gejala perilaku seperti distraksi/terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, menghabiskan waktu dengan orang tercinta, namun terdapat juga perilaku konsumsi alkohol berlebih. (Reilly et al., 2021)

Ada juga usaha *coping* secara kognitif, yaitu dengan pelatihan keterampilan kognitif. Misalnya, memahami cara memanfaatkan *reframing* kemampuan kognitif dan strategi untuk membantu mengurangi pemikiran *ruminative* (termenung) negatif terhadap diri sendiri. (Maresca et al., 2022). Dalam suatu penelitian juga menyebutkan terdapat 3 strategi utama dalam hal kognitif, yaitu humor, penerimaan, dan *reframing* positif. (Guszkowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2022) Dalam penelitian lain menyebutkan strategi *coping* secara kognitif bisa dilakukan dengan cara rasionalisasi, menghindari perasaan, dan strategi terapeutik. (Reilly et al., 2021)

2.2 Hasil Penelitian Terdahulu

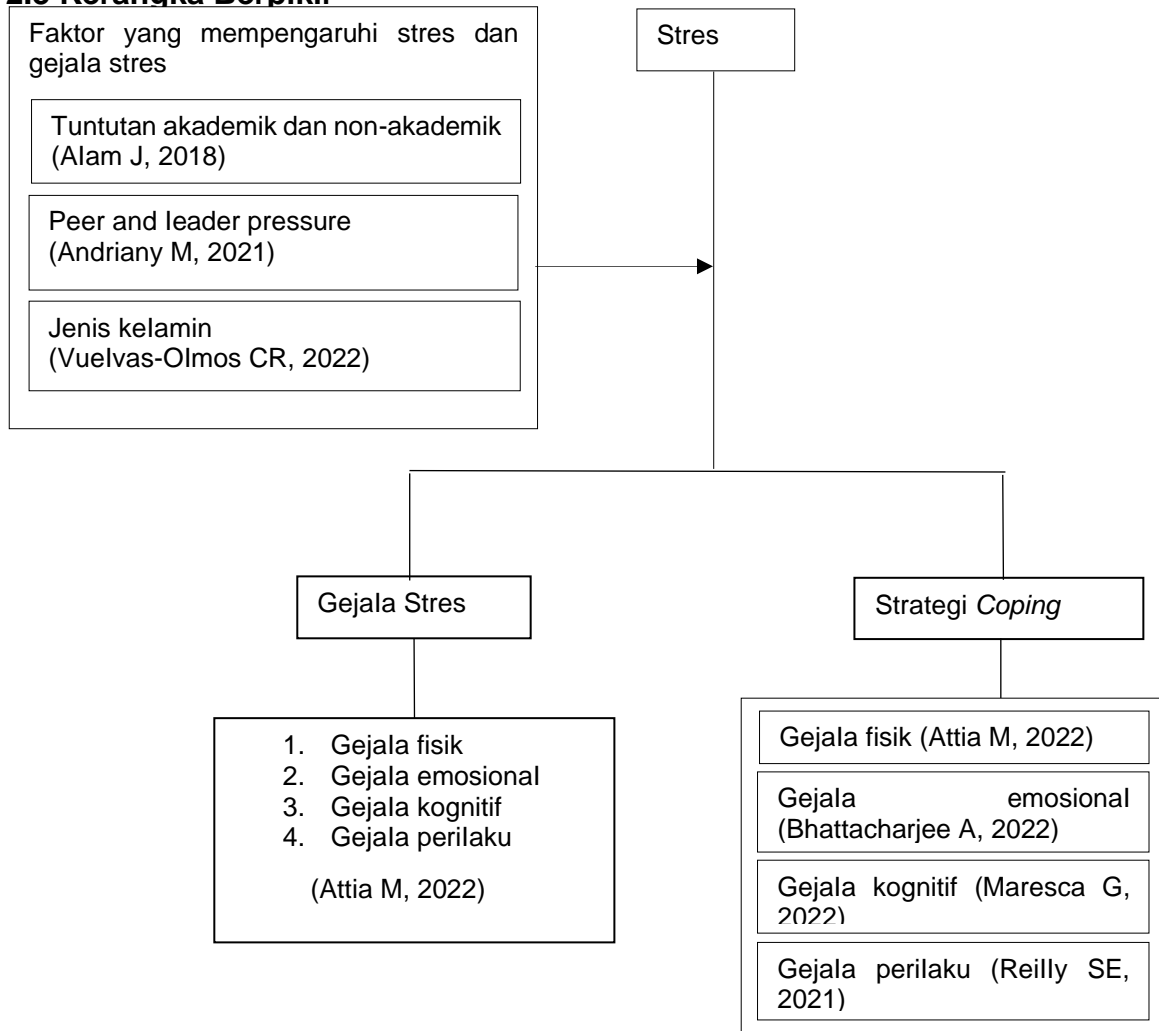
Tabel 2.2 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Ruwan, Ibrahim Ignatius Felix Garba, Musa Y Et al (2021)	Menilai tingkat stres, kondisi umum kesehatan mental, serta mengetahui korelasi antara stres dan kesehatan mental kadet NDA Kaduna	Deskriptif analitik kuantitatif Pengisian kuesioner adaptasi SSCL	Terdapat hubungan signifikan antar stres dengan kesehatan mental pada kadet NDA Kaduna sehingga perlu intervensi psikososial dan tinjau kurikulum	Sampel penelitian (militer)	Tujuan penelitian
2	Jacoby, R Barsky, Keren G Porat, T Et al (2021)	Menilai adanya kelompok tertentu dari respons stres yang merepresentasikan variasi interpersonal (apakah orang memiliki kelompok dominan yang mencerminkan	Deskriptif analitik	Terdapat 4 kategori respons stres: emosional, kognitif, fisik dan perilaku. Dengan pertimbangan tersebut, manajemen dapat disesuaikan dengan tipe	Tujuan penelitian (Penilaian distribusi frekuensi tipe gejala/respons stres)	Sampel penelitian

No	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		berbagai aspek dari respons stres yang diketahui; fisik, emosional, perilaku, dan kognitif)		stres masing-masing		
3	Garba, J Okorie, A Aigboje, H Et al (2022)	Menilai pola/tipe gejala stres kadet NDA Kaduna	Deskriptif analitik kuantitatif	Kadet NDA Kaduna mengalami gejala stres psikologis lebih banyak, namun tidak ada perbedaan signifikan antar gejala yang dirasakan berdasarkan jenis kelamin	Sampel penelitian (militer) Membandingkan antara dua populasi (jenis kelamin)	Instrumen penelitian
4	Attia, Merna Ibrahim, Fatma A Elsady, M Abd-Elfatah Et al (2022)	Menentukan frekuensi stres, penyebab, faktor determinan, serta gejala stres (fisik, kognitif, emosional, dan perilaku) pada	Deskriptif analitik kuantitatif Pengisian kuesioner yang disusun dan	Baik mahasiswa pria dan wanita lebih banyak mengalami gejala fisik dibandingkan 3 tipe gejala lainnya	Hasil penelitian berupa distribusi frekuensi gejala fisik dan gejala emosional Kuesioner PSS-10	Sampel penelitian (mahasiswa sipil) Peneliti tidak menggunakan seluruh bagian

No	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		mahasiswa Mesir saat pandemic COVID-19 di tahun 2021	divalidasi peneliti			kuesioner karena tidak relevan dengan penelitian yang dijalankan

2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep