

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu mengacu pada tahap eksplorasi dan analisis terhadap penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain dalam area atau tema terkait. Pada studi ini, penulis menyajikan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut.

Penelitian mengenai deteksi stres yang dilakukan oleh (Susanto & Samsoni, 2022) berjudul perancangan aplikasi deteksi stres berbasis website menggunakan metode naive bayes (studi kasus : ikatan persaudaraan pemuda masjid Al-Ihya kompleks marinir depok). Berdasarkan penelitian yang di lakukan, stres memiliki sisi positif dan negatif. Sisi positif stres yang dimaksud meliputi Stres yang dialami dapat mendorong individu untuk termotivasi, sehingga memungkinkan mereka menghadapi pengalaman baru. Respon stres pada setiap individu pun beragam dan dapat berubah seiring waktu. Namun, jika seseorang mengalami stres kronis atau berkepanjangan, hal tersebut berpotensi menimbulkan dampak buruk pada kondisi fisik maupun mental.

Pemanfaatan teknologi dapat berperan sebagai opsi deteksi stres mandiri untuk remaja di Masjid Al-Ihya. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, timbul suatu inisiatif untuk mengimplementasikan sistem deteksi stres pada aplikasi. Sistem ini dirancang untuk memperoleh informasi mengenai tingkat stres individu, mengoptimalkan penggunaan waktu, dan dapat diakses oleh remaja Masjid Al-Ihya di mana saja dan kapan saja. Implementasi ini bertujuan untuk

meminimalkan rasa sungkan atau malu yang mungkin dirasakan individu dalam berbagi kondisi stres yang sedang dialaminya.

Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman kepada remaja Masjid Al-Ihya tentang beragam situasi yang berkaitan dengan stres dan meningkatkan pemahaman mereka terkait dengan kondisi stres. Fokus utama dari penelitian ini adalah mempercepat waktu deteksi mandiri terhadap gejala stres di kalangan remaja di lingkungan Masjid tersebut, sehingga memungkinkan pencegahan dini yang lebih efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Noviandi, Aryani, & Ichwani, 2022) berjudul sistem pakar diagnosis tingkat stres berbasis Android dengan metode *certainty factor*. Masalah utama dalam penelitian ini berkaitan dengan dampak pandemi COVID-19 pada sektor pendidikan, khususnya pembelajaran daring. Pembelajaran online telah menyebabkan stres signifikan pada siswa, yang disebabkan oleh isolasi, kesulitan sinyal internet, pemahaman materi, dan jadwal yang tidak teratur. Data menunjukkan tingkat ketidakefektifan pembelajaran daring mencapai 80,70%.

Solusi yang diusulkan adalah mengimplementasikan sistem pakar untuk mengukur tingkat stres siswa selama pembelajaran daring, menggunakan metode *certainty factor* untuk mengelola kepastian dan ketidakpastian dalam penilaian stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan keberhasilan penggunaan sistem pakar dalam berbagai bidang, termasuk studi emosi, dan mampu memberikan solusi otomatis berdasarkan pengetahuan pakar.

Pengembangan sistem pakar untuk mendiagnosis tingkat stres pada siswa SMA melalui platform Android menunjukkan bahwa literatur yang digunakan telah diterima oleh para ahli. Sistem ini mengidentifikasi 31 gejala yang dibagi ke dalam 4 tingkat stres. Gejala ketidaksabaran dan kegelisahan ringan memiliki certainty factor tertinggi 0,69, terkait dengan stres normal, sementara gejala reaksi berlebihan dan mudah marah memiliki certainty factor terendah 0,04. Pengujian sistem menunjukkan hasil sesuai harapan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putra & Laksmi, 2022) yang berjudul sistem pakar: deteksi dini stres pada masa pandemi covid-19 menggunakan metode forward chaining. Jurnal ini mengangkat isu mengenai urgensi deteksi awal stres pada pegawai, baik dalam situasi yang normal maupun saat menghadapi pandemi Covid-19. Pandemi tersebut telah membuat stres dan depresi menjadi masalah yang semakin mendesak dan penting untuk diidentifikasi sejak awal, sehingga dapat membantu karyawan dalam mengatasi keadaan tersebut.

Solusi dalam penelitian ini mencakup pengembangan sistem pakar untuk mendeteksi stres pada karyawan, dengan menambah jumlah gejala yang dapat terdeteksi dan mengubahnya menjadi aplikasi mobile agar lebih mudah diakses. Mengingat pandemi Covid-19 dapat memicu stres dan depresi, peningkatan kemampuan sistem untuk mendeteksi gejala stres secara dini sangat penting untuk membantu karyawan mengatasi kondisi tersebut.

Penelitian ini mengembangkan sistem pakar untuk mendeteksi stres pada karyawan menggunakan metode forward chaining, dengan akurasi mencapai 84%. Sistem ini dapat membantu deteksi dini gejala stres, meskipun masih perlu peningkatan, seperti penambahan gejala yang diidentifikasi dan pengembangan aplikasi mobile. Penelitian ini relevan, terutama mengingat dampak pandemi Covid-19 yang dapat memicu stres dan depresi pada karyawan.

Penelitian mengenai terapi yang dilakukan oleh (Prayudi & Yudiarso, 2021) yang berjudul efektivitas musik terapi untuk meningkatkan kualitas tidur: studi meta analisis. Masalah yang ditemukan dalam penelitian ini mencakup ketidakseimbangan pemenuhan kebutuhan tidur, yang dapat memicu stres. Tidur, sebagai kebutuhan dasar, berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan kesehatan. Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor seperti kebiasaan tidur, jenis pekerjaan, kesehatan, dan usia. Kekurangan tidur dapat mengganggu sintesis protein dalam tubuh, yang penting untuk perbaikan sel yang rusak.

Adapun solusi yang dapat diteliti adalah penggunaan terapi musik sebagai bentuk penanggulangan untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres. Musik dapat mempengaruhi aspek emosional individu, membawa dampak positif pada suasana hati dan dapat memberikan ketenangan. Oleh karena itu, terapi musik diharapkan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menangani isu-isu stres yang timbul akibat kurangnya mutu tidur.

Penelitian ini menunjukkan bahwa musik klasik, yang meliputi instrumen seperti piano, gitar, dan cello, ketika dipadukan dengan elemen suara alami seperti

kicauan burung, suara hujan, atau deburan ombak, memiliki efek menenangkan. Kombinasi tersebut dapat meredakan stres, merangsang imajinasi, serta meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zakariya, Zeniarja, & Winarno, 2024) yang berjudul pengembangan chatbot kesehatan mental menggunakan algoritma long short-term memory. Penelitian ini mengangkat masalah kurangnya data mengenai kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di Indonesia. Fenomena ini menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesejahteraan psikologis serta penyediaan informasi dan solusi terkait. Dengan kekurangan data yang ada, penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dan memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan psikologis di Indonesia.

Solusi dalam jurnal ini adalah pengembangan aplikasi chatbot kesehatan mental menggunakan algoritma Long Short-Term Memory (LSTM) yang dirancang untuk memberikan informasi dan solusi terkait kesehatan mental, khususnya di Indonesia. Aplikasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental serta mempermudah akses informasi dan solusi yang dibutuhkan.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan algoritma LSTM pada chatbot sebagai sumber informasi mengenai kesehatan mental yang memberikan respons dan solusi telah berhasil.

Penelitian mengenai pentingnya kesehatan mental yang dilakukan oleh (Rahayu & Indiarti, 2022) yang berjudul upaya melaksanakan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental masa pandemi covid-19. Penelitian ini mengungkap dua permasalahan utama terkait kondisi psikologis selama masa pandemi covid-19. Pertama, masyarakat, termasuk dosen dan mahasiswa, mengalami peningkatan gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat pandemi serta informasi yang berlebihan dari media sosial. Kedua, stigma terhadap penyintas covid-19 meningkatkan kerentanan mental mereka, menyebabkan kecemasan yang lebih besar terkait kondisi kesehatan pasca-pemulihan.

Solusi permasalahan ini terletak pada pencegahan stres melalui pemeliharaan kesehatan mental. Penelitian ini menekankan pentingnya kesehatan mental untuk mencegah masalah fisik akibat stres, yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Individu yang menjaga kesehatan mental lebih mampu mengelola stres, meningkatkan produktivitas, dan memberi dampak positif pada lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini mencakup kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan mental. Kegiatan ini telah berlangsung efektif dan diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak. Seminar dan pendampingan semacam ini penting, terutama karena tantangan psikologis seperti stres dan kecemasan yang meningkat selama pandemi. Menjaga kesehatan mental dan pola pikir positif menjadi kunci dalam meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, termasuk covid-19.

Penelitian mengenai metode *DASS-42* yang dilakukan oleh (Rizqi, Widayati, Fitriawan, & Indriani, 2022) yang berjudul *Skrining Kesehatan Mental Menggunakan Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (Dass-42): A Cross-Sectional Study Pada Website “PEDULIJIWA.COM”*. Artikel ini mengidentifikasi masalah utama berupa dampak psikososial dari pandemi covid-19 yang menyebabkan peningkatan gejala gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi di kalangan masyarakat. Penelitian ini memiliki signifikansi penting karena penyebaran virus yang terus berlanjut mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu, sehingga muncul kebutuhan mendesak untuk deteksi dini gangguan mental agar dapat segera diatasi.

Penelitian ini memanfaatkan skala *DASS-42* (Depression, Anxiety, and Stress Scale) untuk mengevaluasi kondisi kesehatan mental masyarakat melalui platform daring *pedulijiwa.com*. Metodologi yang diterapkan adalah survei cross-sectional dengan melibatkan 324 partisipan yang mengisi kuesioner secara online. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi prevalensi kecemasan, stres, dan depresi di kalangan partisipan.

Hasil dari Penelitian ini meliputi tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19. Disarankan untuk melakukan studi lanjutan guna mengeksplorasi faktor-faktor yang berkorelasi dengan skor *DASS-42* serta pentingnya menyediakan layanan konseling yang mudah diakses untuk mendukung individu yang terdampak. Penggunaan teknologi internet untuk

deteksi dini terbukti efektif dalam menekan biaya pemeriksaan dan meningkatkan akses informasi kesehatan mental, meskipun tetap diperlukan evaluasi klinis langsung oleh tenaga medis profesional.

Penelitian yang dilakukan oleh (Samosir, 2021) yang berjudul kesehatan mental pada usia dewasa dan lansia. Masalah yang diidentifikasi dalam artikel jurnal ini adalah tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi pada usia dewasa dan lansia. Penelitian ini dilakukan pada populasi masyarakat yang berdomisili di wilayah urban, dengan fokus pada gangguan mental yang timbul sepanjang pandemi. Kondisi ini menjadi lebih mencolok selama pandemi Covid-19 yang telah menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan di kalangan masyarakat.

Artikel ini mengajukan penerapan metode DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) sebagai instrumen skrining yang efektif untuk mengidentifikasi gangguan kesehatan mental pada populasi dewasa dan lansia. DASS-42 merupakan skala penilaian mandiri yang terdiri dari 42 item, dirancang untuk mengevaluasi kondisi emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen ini telah terbukti memiliki reliabilitas internal yang tinggi dan mampu menghasilkan perbedaan signifikan dalam berbagai konteks penelitian.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa dari 139 responden, sebanyak 54 individu (38,85%) mengalami masalah kesehatan mental. Tipe gangguan kesehatan mental yang teridentifikasi meliputi kecemasan (38,85%), depresi

(25,9%), dan stres (23%). Gangguan mental paling sering terjadi pada perempuan (26,62%), individu berusia di bawah 40 tahun (23,74%), mereka yang memiliki pendidikan tinggi (10,07%), serta di kalangan individu yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga (15,83%). Penelitian ini juga menyoroti pentingnya deteksi dini dan intervensi dalam bidang kesehatan mental untuk mencegah perkembangan gangguan yang lebih serius. Temuan ini mendukung penerapan Skala DASS-42 sebagai alat skrining atau evaluasi untuk identifikasi dini isu kesehatan mental di masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Khoirot, et al., 2022) yang berjudul pengembangan aplikasi skrining kesehatan mental. Artikel ini mengidentifikasi masalah utama berupa tingginya prevalensi masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres di masyarakat. Kondisi ini diperparah oleh dampak pandemi COVID-19 yang mengubah banyak aspek kehidupan, seperti pekerjaan dan pendidikan, menjadi virtual. Hasil survei menunjukkan peningkatan signifikan dalam prevalensi masalah psikologis selama pandemi, dengan depresi dan kecemasan menjadi masalah utama yang dihadapi oleh masyarakat.

Artikel ini mengusulkan solusi berupa pengembangan aplikasi untuk skrining kesehatan mental yang berlandaskan pada metode DASS-42, yang merupakan singkatan dari Depression Anxiety Stress Scales-42. Instrumen psikologis ini terdiri dari 42 item pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi tiga aspek utama kesehatan mental: depresi, kecemasan, dan stres. Pengembangan aplikasi

ini bertujuan untuk menyediakan alat skrining yang mudah diakses dan digunakan oleh masyarakat, sehingga dapat berkontribusi pada deteksi dini masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi skrining kesehatan mental berbasis DASS-42 berhasil dikembangkan dan diuji coba dengan hasil yang memuaskan. Aplikasi ini dinilai memiliki desain yang baik, mudah diakses, dan pengguna merasa puas dengan tampilan serta fungsionalitasnya. Uji coba terbatas menunjukkan bahwa aplikasi ini dapat diandalkan untuk mendeteksi masalah psikologis pada responden, dengan hasil yang valid dan reliabel sesuai dengan kriteria DASS-42.

Penelitian yang dilakukan oleh (Liesay, Mainase, & Yakobus, 2023) yang berjudul gambaran gejala gangguan kesehatan mental berdasarkan DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) pada masyarakat usia produktif desa Hutumuri. Masalah utama yang diidentifikasi dalam artikel jurnal ini adalah tingginya prevalensi masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres, di kalangan masyarakat usia produktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81,48% responden mengalami masalah kesehatan mental, baik dalam bentuk depresi, kecemasan, maupun stres. Penelitian ini dilaksanakan di komunitas setempat menggunakan metode DASS-42 sebagai alat skrining untuk mengukur kondisi emosional negatif.

Artikel ini mengusulkan penggunaan DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) sebagai metode untuk mendeteksi dan mengukur keparahan gangguan kesehatan mental dalam masyarakat. DASS-42, yang terdiri dari 42 item, mengukur tiga dimensi utama: depresi, kecemasan, dan stres. Metode ini dipilih karena memberikan hasil yang valid dan reliabel. Dalam penelitian ini, DASS-42 berfungsi sebagai skrining awal untuk menilai prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan individu usia produktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 27 responden, 81,48% menunjukkan tanda-tanda gangguan kesehatan mental berdasarkan skrining DASS-42, dengan gangguan kecemasan sebagai yang paling dominan (81,48%). Penelitian ini juga menganalisis faktor demografis seperti gender, usia, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan untuk memahami distribusi gangguan mental. Artikel ini menekankan pentingnya DASS-42 sebagai alat skrining efektif untuk deteksi dini gangguan kesehatan mental, guna memungkinkan intervensi tepat waktu dan meningkatkan kualitas kesehatan mental masyarakat.

## **2.2 Teori Terkait**

### **2.2.1 Android**

Android merupakan suatu platform perangkat seluler yang didasarkan pada kernel Linux. Sebagai suatu sistem yang bersifat open source, Android menyediakan source code secara gratis kepada para pengembang, memungkinkan mereka untuk menciptakan aplikasi yang dapat berfungsi pada berbagai perangkat Android. Awalnya dikembangkan oleh Android Inc., perusahaan tersebut kemudian diakuisisi oleh Google Inc., yang mengambil alih semua kekayaan intelektual yang dimiliki oleh Android Inc. Google melanjutkan pengembangan sistem Android, menjadikannya salah satu sistem operasi mobile yang paling populer di dunia (Wasil, Samsu, & Putra, 2020).

### **2.2.2 Visual Studio Code**

Visual Studio Code merupakan salah satu editor kode yang dikembangkan oleh perusahaan teknologi ternama, Microsoft. Editor ini dapat dijalankan pada perangkat desktop dengan sistem operasi Mac OS, Windows, serta Linux. Visual Studio Code memiliki kemampuan yang kuat karena mendukung pengeditan kode sumber dalam berbagai bahasa pemrograman, termasuk TypeScript, JavaScript, Java, PHP, dan Python (DomaiNesia, 2023)

### **2.2.3 Flutter**

Flutter merupakan framework yang dikembangkan oleh Google dan diluncurkan pada pertengahan tahun 2018, yang berfungsi untuk membangun aplikasi dengan antarmuka pengguna (UI) yang menarik serta mendukung kompilasi native di berbagai platform (DomaiNesia, 2023).

### 2.2.4 Terapi

Terapi berasal dari kata *therapeutic*, yang merujuk pada nilai-nilai pengobatan. Dalam konteks penelitian ini, terapi tidak terbatas pada dimensi fisik saja, melainkan juga mencakup upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang sedang mengalami sakit. Hal ini melibatkan usaha untuk membangkitkan perasaan kegembiraan, kebahagiaan, dan ketenangan, dengan tujuan agar individu mampu menghadapi dan melawan rasa sakitnya. Keseluruhan proses ini diarahkan menuju pencapaian kesembuhan (Syukur, 2012).

- **Terapi Musik**

Terapi musik adalah pendekatan *terapeutik* yang menggunakan elemen musik seperti ritme, melodi, dan harmoni untuk meredakan dan mengatasi stres. Dengan merangsang respons emosional dan fisiologis, terapi musik dapat membantu mengurangi tekanan mental serta merelaksasi tubuh dan pikiran. Beberapa metode terapi musik yang efektif melibatkan pemutaran musik yang dipilih secara khusus untuk menciptakan suasana yang tenang, menggunakan teknik improvisasi musik, atau bahkan mempraktikkan aktivitas musik yang melibatkan partisipasi aktif. Terapi musik telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi gejala stres, meningkatkan mood, dan memberikan pengalaman penyembuhan bagi individu yang mengalami ketegangan emosional (Lidyansyah, 2014).

- **ChatBot**

Chatbot dalam konteks kesehatan mental merujuk pada program komputer yang dirancang untuk memberikan dukungan dan informasi terkait kesehatan mental melalui interaksi berbasis teks. Chatbot efektif dalam menangani kesehatan mental mampu memberikan respons empatik, memberikan saran yang relevan, dan menyediakan informasi terkini mengenai strategi penanggulangan stres atau masalah kesehatan mental lainnya. Dengan menggunakan algoritma cerdas dan data pasien yang aman, chatbot dapat memberikan bantuan cepat dan tanpa batas waktu, membantu individu dalam memahami, mengelola, dan merespon tantangan kesehatan mental mereka secara lebih personal dan terjangkau (Zakariya, Zeniarja, & Winarno, 2024).

### **2.2.5 Gemini Pro**

Chatbot Gemini Pro dapat diintegrasikan dalam aplikasi untuk memberikan respons otomatis yang cepat dan akurat, membantu pengguna dengan informasi, menjawab pertanyaan, atau memberikan saran. Dengan pemrosesan bahasa alami, chatbot ini meningkatkan efisiensi dan pengalaman pengguna tanpa memerlukan interaksi manusia langsung. Penerapan chatbot ini dapat dilihat pada Bab 4, Subbab 4.2.2 Implementasi Program, khususnya pada Subsubbab 4.2.2.10 chatbot\_page.dart, pada gambar segmen program 4.34.

### 2.2.6 DASS-42

Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42) adalah instrumen psikometrik yang dikembangkan oleh Lovibond, S.H dan Lovibond (1995) untuk mengukur tiga kondisi emosional negatif utama: depresi, kecemasan, dan stres (Samosir, 2021). Alat ini terdiri dari 42 item yang terbagi rata untuk masing-masing skala: 14 item untuk depresi, 14 item untuk kecemasan, dan 14 item untuk stres.

Penggunaan DASS-42 untuk Deteksi Stres sebagai berikut :

Keterangan :

Respon terhadap setiap item diberikan dalam skala Likert 4 poin yang menunjukkan seberapa sering responden merasakan gejala tersebut dalam seminggu terakhir:

0: Tidak pernah

1: Kadang-kadang

2: Sering

3: Sangat sering

Tabel 2.1 Item pada skala stres

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Kami ingin memahami bagaimana perasaan Anda. Apakah Anda merasa sering marah karena hal-hal sepele?				
2.	Apakah Anda merasa kesulitan untuk bersantai akhir-				

	akhir ini?				
3.	Apakah Anda merasa mudah kesal?				
4.	Apakah Anda merasa cenderung bereaksi berlebihan dalam situasi tertentu?				
5.	Apakah Anda merasa banyak energi terbangun karena cemas?				
6.	Apakah Anda merasa tidak sabaran?				
7.	Apakah Anda merasa mudah tersinggung?				
8.	Apakah Anda merasa sulit beristirahat?				
9.	Apakah Anda merasa mudah marah?				
10.	Apakah Anda merasa kesulitan untuk tenang setelah terganggu oleh sesuatu?				
11.	Apakah Anda merasa sulit mentoleransi gangguan saat melakukan sesuatu?				
12.	Apakah Anda sering merasa tegang?				
13.	Apakah Anda merasa tidak dapat memaklumi hal-hal yang menghalangi penyelesaian pekerjaan Anda?				
14.	Apakah Anda merasa mudah gelisah?				

#### Perhitungan Skor Stres:

##### 1. Penilaian Individu

Setiap responden memberikan skor untuk setiap item berdasarkan frekuensi pengalaman mereka terhadap gejala tersebut dalam seminggu terakhir.

##### 2. Penghitungan Skor Total

Skor total untuk skala stres dihitung dengan menjumlahkan skor dari 14 item pada skala stres.

### 3. Penentuan Tingkat Keparahan

Skor total kemudian dikonversi menjadi tingkat keparahan stres berdasarkan kriteria berikut:

Tabel 2.2 Indikator penilaian

<b>Tingkat</b>	<b>Skor</b>
Tidak Stres	0-14
Stres Ringan	15-25
Stres Sedang	26-35
Stres Berat	36-42

### 4. Contoh Perhitungan

Misalkan seorang responden memberikan skor berikut untuk item-item skala stres: 2, 1, 3, 0, 1, 2, 1, 3, 0, 1, 2, 1, 3, 0. Maka, skor totalnya adalah:

$$\text{Skor Total Stres} = 2 + 1 + 3 + 0 + 1 + 2 + 1 + 3 + 0 + 1 + 2 + 1 + 3 + 0 = 20$$

Dengan skor total 20, responden tersebut berada dalam kategori "stres ringan" berdasarkan kriteria penentuan tingkat keparahan.