

SKRIPSI
FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA STRATA-1 PROGRAM STUDI KESEHATAN
MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN



DEVI SYAFIRAH RAHMAT
K011201056



PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
STRATA-1 PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**DEVI SYAFIRAH RAHMAT
K011201056**



**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

PERNYATAAN PENGAJUAN

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
STRATA-1 PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

DEVI SYAFIRAH RAHMAT
K011201056

Skripsi

sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Kesehatan Masyarakat

pada

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
STRATA-1 PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

DEVI SYAFIRAH RAHMAT

K011201056

Skripsi,

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Kesehatan
Masyarakat pada tanggal 31 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi

syarat kelulusan

pada

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin
Makassar

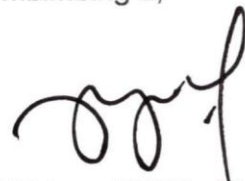
Mengesahkan:

Pembimbing 1,



Dr. dr. Masyitha Muis, MS
NIP. 19690901 199903 2 002

Pembimbing 2,



A. Wahyuni SKM., M.Kes
NIP. 19810628 201212 2 002

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Dr. Hasnawati Amqam, SKM., M.Sc.
NIP 19760418 200501 2 001

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI
DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul " Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing Dr. dr. Masyitha Muis, MS selaku Pembimbing I dan A. Wahyuni SKM., M.Kes selaku pembimbing II. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 3 Juni 2024



DEVI SYAFIRAH RAHMAT
NIM K011201056

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, segala puji dan Syukur yang tak terhingga penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "**Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin**" sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian Pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW suritauladan kita dalam kehidupan.

Penulis sampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada **Ibu Dr. dr. Masyitha Muis, MS** selaku pembimbing I dan **Ibu A. Wahyuni SKM., M.Kes** selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta sumbangan pemikiran dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada **Bapak Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., Ph.D** dan **Ibu St. Rosmanely, SKM., M.KM** telah memberikan kritik, saran, dan masukan sebagai bahan evaluasi bagi penulis dalam penyempurnaan skripsi ini. Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak.

Banyak waktu, tenaga, dan hambatan yang menyertai penulis dalam menyusun skripsi ini. Alhamdulillah skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini penulis dedikasikan kepada kedua orang tua tercinta, **Bapak Ferdiansyah, S.IP M.I.Kom** dan **Ibu Bahriah, S.T.** yang senantiasa memberikan cinta dan kasih sayang, perhatian, dukungan dan motivasi kepada penulis. Serta kepada adik tercinta Naufal Ashabur dan Hafeezah yang selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas nasihat, motivasi, doa, dan dukungan baik berupa materil maupun moril sehingga penulis mampu bertahan hingga sekarang ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih untuk **Ibu Dr. dr. Masyitha Muis, MS** selaku ketua Departemen K3 dan seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menempuh pendidikan S1. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih untuk staf departemen K3 dan akademik yang telah membantu dalam proses pengurusan administrasi.

Terima kasih sebanyak-banyaknya penulis ucapkan untuk Aini, Dita, Khusnul, Fatin, Dwita, Silvi, dan Helga yang telah menjadi bagian dari perjalanan penyelesaian skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih untuk teman-teman Posko 11 PBL, ACT, Posko 1 KKNT Bantimurung, Penting Niuniu, FKM X Kehutanan, dan teman K3 2020 atas kenangan, motivasi, dan bantuan yang tiada hentinya diberikan kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini terdapat banyak kekurangan bahkan jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca sebagai bahan masukan dan informasi. Penulis memohon maaf atas segala kekurangan penulis, semoga Tuhan melimpahkan Berkatunya kepada kita semua.

Penulis,

Devi Syafirah Rahmat

ABSTRAK

Devi Syafirah Rahmat. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (dibimbing oleh Dr. dr. Masyitha Muis, MS dan A. Wahyuni SKM., M.Kes).

Latar Belakang: Stres terjadi Ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan yang menyebabkan tekanan karena ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan yang dapat berdampak terhadap keseimbangan fisik dan mental mahasiswa serta mengganggu aspek emosional dan proses berpikir saat menghadapi tugas-tugas akademis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan terhadap tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa strata-1 Angkatan 2020-2023 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin sebanyak 979 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling* sehingga didapatkan sebanyak 108 orang. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 108 orang, sebanyak 62 orang (57,4%) yang mengalami stres sedang dan 46 orang (42,6%) yang mengalami stres berat. Selain itu, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara IPK ($p=0,014$) dan status tempat tinggal ($p=0,019$) dengan tingkat stres. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ($p=0,533$) dan waktu belajar ($p=0,465$) dengan tingkat stres pada mahasiswa strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Kesimpulan:** IPK dan status tempat tinggal memiliki hubungan dengan tingkat stres. Sedangkan jenis kelamin dan waktu belajar tidak memiliki hubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa. **Saran:** Disarankan kepada mahasiswa agar memperhatikan hal-hal yang dapat menimbulkan stres dan mampu untuk mengatur waktu dengan baik serta mempertahankan prestasi akademik yang dimiliki.

Kata Kunci : Stres, Mahasiswa, Faktor Berhubungan

ABSTRACTS

Devi Syafirah Rahmat. **Factors Related to Stress Levels Among Undergraduate Students in the Public Health Study Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University** (supervised by Dr. Masyitha Muis, MS, and A. Wahyuni, SKM, M.Kes).

Background: Stress occurs when expectations do not match reality, causing pressure due to the inability to meet environmental demands, which can affect the physical and mental balance of students and disrupt emotional aspects and thinking processes when facing academic tasks. **Objective:** This study aims to identify factors related to stress levels among undergraduate students in the Public Health Study Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. **Methods:** This study used a quantitative research method with a cross-sectional study approach. The study population consisted of 979 undergraduate students from the 2020-2023 cohorts of the Public Health Study Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. The sample was taken using proportionate stratified random sampling, resulting in 108 respondents. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. **Results:** The results showed that out of 108 participants, 62 (57.4%) experienced moderate stress and 46 (42.6%) experienced severe stress. Additionally, a significant relationship was found between GPA ($p=0.014$) and living status ($p=0.019$) with the level of stress. However, there was no significant relationship between gender ($p=0.533$) and study time ($p=0.465$) with the level of stress among undergraduate students in the Public Health Study Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. **Conclusion:** GPA and living status are related to the level of stress. Meanwhile, gender and study time are not related to the level of stress among students. **Suggestion:** It is recommended that students pay attention to factors that can cause stress, manage their time well, and maintain their academic performance.

Keywords : Stress, Student, Related Factors

DAFTAR ISI

Nomor Urut	Halaman
PERNYATAAN PENGAJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACTS	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Kerangka Teori	6
1.6 Kerangka Konsep	6
1.7 Hipotesis Penelitian	7
1.8 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	7
BAB II METODE PENELITIAN	9
2.1 Jenis Penelitian.....	9
2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	9
2.3 Populasi dan Sampel.....	9
2.4 Metode Pengumpulan Data	11
2.5 Instrumen Penelitian	11
2.6 Pengolahan dan Analisis Data	12
2.7 Penyajian Data	13
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	14
3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	14
3.2 Hasil.....	14
3.3 Pembahasan.....	19
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	24
4.1 Kesimpulan.....	24
4.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor Urut	Halaman
Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	15
Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IPK Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	15
Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	15
Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Waktu Belajar Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	16
Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas.....	16
Tabel 3.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	16
Tabel 3.7 Hubungan Antara IPK dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	17
Tabel 3.8 Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	17
Tabel 3.9 Hubungan Antara Waktu Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas	18
Tabel 3.10 Hubungan Antara Status Tempat Tinggal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa/i Angkatan 2020-2023 Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM Unhas.....	18

DAFTAR GAMBAR

Nomor Urut		Halaman
Gambar 1.1	Kerangka Teori Penelitian.....	6
Gambar 1.2	Kerangka Konsep Penelitian	6

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Urut	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	
Lampiran 2 Hasil Analisis Penelitian	
Lampiran 3 Uji Validitas Kuesioner	
Lampiran 4 Master Tabel Penelitian	
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari PTSP.....	
Lampiran 7 Surat Rekomendasi Persetujuan Etik	
Lampiran 8 Dokumentasi	
Lampiran 9 Riwayat Hidup	

DAFTAR SINGKATAN

Istilah/Singkatan	Kepanjangan/Pengertian
SPSS	<i>Statistic Package for Social Science</i>
APK	Angka Partisipasi Kasar
WHO	<i>World Health Organization</i>
ACHA-NCHA	<i>American College Health Association-National College Health Assessment</i>
BPS	Badan Pusat Statistik
SDS	<i>Survei Diagnostic Stress</i>
IPK	Indeks Prestasi Kumulatif
FKM	Fakultas Kesehatan Masyarakat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan, seseorang perlu memiliki kapasitas dan keyakinan pribadi yang kuat untuk mengembangkan karakter yang kokoh dan tangguh, memungkinkan mereka menghadapi serta menaklukkan tantangan-tantangan yang muncul dalam perjalanan hidup. Konteks khususnya terjadi pada mahasiswa, di mana proses perkuliahan seringkali memunculkan sejumlah persoalan. Terkadang mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, dan adakalanya mereka merasa beban dari setiap tugas tersebut yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak psikologis seperti stres (Mayasari, 2014).

Pendidikan tinggi memberikan sejumlah tantangan yang unik bagi mahasiswa, termasuk pemilihan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan, memahami metode belajar yang efektif, menata waktu belajar yang efisien, serta aktif mengambil bagian dalam proses perkuliahan. Hal ini meliputi kemampuan dalam memilih mata kuliah yang sesuai, adaptasi terhadap lingkungan baru, mengeksplorasi berbagai sumber pengetahuan, serta menyelesaikan tugas-tugas baik yang bersifat tertulis maupun tidak. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi kepadatan jadwal akademik yang sering kali memaksa mereka untuk menyisihkan waktu untuk berbagai kegiatan yang tidak kalah pentingnya (Fasya dkk., 2019). Perasaan tidak nyaman dan tekanan yang dirasakan mahasiswa dapat menjadi faktor pendorong terjadinya stres, yang kemudian memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Secara umum, stres didefinisikan sebagai proses yang berangsur-angsur memunculkan penilaian kognitif individu terhadap tekanan dari lingkungan kerja yang menyebabkan dampak negatif pada kesehatan, disertai dengan perilaku yang signifikan. Sumber stres ini sering kali disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya kontrol, tuntutan kerja yang tinggi, minimnya informasi, tekanan yang luar biasa, serta keterbatasan dalam pengambilan keputusan (Fortes dkk., 2020).

Stres sebagai keadaan di mana seseorang merasa tertekan secara emosional dan mental melebihi batas kemampuannya. Jika keadaan ini dibiarkan tanpa solusi, dapat berdampak negatif pada kesehatannya. Stres tidak muncul begitu saja, tetapi umumnya disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi kesejahteraan jiwa seseorang dan terjadi diluar kendalinya, sehingga menyebabkan tekanan pada aspek emosionalnya (Irhamn Fahmi 2016 dalam Metanfanuan, 2023).

Tegangan mental yang dikenal sebagai stres merupakan pengalaman umum yang dialami oleh setiap individu. Dalam bidang psikologis stres merujuk pada tekanan mental yang dapat dirasakan seseorang. Level stres yang rendah sering dianggap positif karena dapat berkontribusi pada Kesehatan dan meningkatkan kinerja. Stres juga memiliki dampak positif dengan meningkatkan produktivitas dan kemampuan kerja seseorang. Sebagai hal yang positif, stres dapat menjadi pendorong bagi motivasi, adaptasi, dan respon terhadap lingkungan sekitar. Namun, jika tingkat stres terlalu tinggi, dapat menimbulkan masalah

Kesehatan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, serta meningkatkan risiko serius bagi individu (Hidayati & Harsono, 2021).

Stres seringkali diinterpretasikan sebagai sebuah krisis kehidupan yang berdampak pada individu tanpa memandang tingkat perkembangannya. Stres adalah pengalaman yang umum dialami oleh sebagian besar individu, termasuk mahasiswa. Misalnya, mahasiswa memiliki berbagai faktor yang dapat memicu stres, seperti penumpukan tugas kuliah, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, atau aspek-aspek sosial (Adiwena, B. Y., Wardhani, D. K., & Harumi, M. 2022).

Dampak negatif yang muncul akibat stres tersebut dapat mempengaruhi aktifitas individu dalam melakukan banyak hal. Individu menjadi sulit untuk berkonsentrasi dan malas dalam melakukan sesuatu karena adanya perasaan tertekan, sehingga individu menjadi sulit untuk mengontrol diri. Saat belajar individu memerlukan kemampuan berpikir dan konsentrasi yang tinggi. Jika individu tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar maka dapat membuat individu kesulitan dalam memahami pelajaran dan tidak fokus (Syarifah & Safitri, 2021).

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi, dalam Angka Partisipasi Kasar (APK) rentang usia mahasiswa dari 19 hingga 23 tahun (PDDikti, 2020). Selama masa studi mereka di universitas, mahasiswa akan menghadapi banyak tantangan berbeda dan kebutuhan akan penyesuaian dan perubahan terus-menerus. Selama ini, mereka bertanggung jawab untuk menghadapi tantangan tersebut. Banyak mahasiswa yang tidak mampu mengatasi tantangan tersebut sehingga menimbulkan tekanan yang biasa disebut stres (Dewi dkk., 2022).

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat memiliki efek merugikan terhadap kemajuan belajar mereka. Banyak laporan menunjukkan bahwa tekanan ini bisa memicu perasaan putus asa, seperti yang dijelaskan dalam suatu kasus mengenai seorang mahasiswa dari salah satu universitas terkemuka di Indonesia yang mengalami depresi karena penurunan prestasi akademik (Saudale, 2016). Selain itu, berbagai sumber berita lainnya juga menghubungkan stres mahasiswa dengan dampak serius lainnya (Rinawati dkk., 2019).

Berdasarkan hasil survei *Indonesia Expat Insurance Cigna* (2019) yang melibatkan 1000 orang, sebesar 75% responden pernah merasa stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Tercatat lebih dari 264 juta orang didunia pernah mengalami gejala stres berujung depresi, dimana 800.000 orang meninggal bunuh diri dan masalah kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15-29 tahun dengan distribusi kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%). Kejadian stres terjadi diberbagai negara dilatar belakangi beban pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, konflik, dan pendidikan (Sandi, 2021). Menurut Habeeb dan Koochacki dalam (Ambarwati dkk., 2019) persentase mahasiswa yang mengalami stres secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7-71,6%.

Tekanan yang timbul dari dalam atau luar seseorang dapat menjadi gangguan mental yang dikenal sebagai stres. Kondisi ketegangan ini bisa menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan mental mahasiswa, memengaruhi

aspek emosional, proses berpikir, serta menghasilkan perasaan tertekan saat mereka menghadapi tugas-tugas akademis (Riyadi, 2018).

Menurut (Rasmus, 2004), tingkatan stres dapat dibagi menjadi 3 yaitu : Stres ringan, pada fase ini stres terjadi namun bersifat singkat, hanya berlangsung beberapa jam. Tingkat stres ini tidak berdampak pada aspek fisik dan dialami oleh semua individu. Stres sedang, pada fase ini stres memiliki kecenderungan untuk berlangsung dalam rentang waktu yang lebih Panjang dibandingkan dengan stres ringan. Ini disebabkan oleh kemampuan stres sedang untuk memberikan dampak pada aspek fisik dan psikologis seseorang. Stres tinggi dalam fase ini individu yang mengalami stres telah mencapai tahap stres kronis. Stres ini mungkin berlangsung dalam periode waktu yang bervariasi, dari beberapa minggu hingga bertahun-tahun, apabila tidak ditangani dengan tepat.

Penelitian yang dilakukan di Gondar University, Ethiopia, pada mahasiswa menunjukkan tingkat prevalensi stres sebesar 60,4%. Hasil studi ini mengungkap bahwa faktor-faktor seperti kebiasaan merokok yang tinggi, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, dan faktor usia memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres. Studi serupa dilakukan di beberapa universitas di Nigeria juga menemukan tingkat stres yang sangat tinggi di kalangan mahasiswa. Di Zimbabwe, prevalensi stres di antara mahasiswa universitas mencapai 50%, sementara penelitian di Tanzania melaporkan tingkat prevalensi sebesar 30,1%. Perbedaan angka prevalensi stres antar negara mungkin disebabkan oleh perbedaan alat penelitian yang digunakan. Namun demikian, stres tampaknya menjadi tantangan yang signifikan dalam konteks Lembaga Pendidikan tinggi secara keseluruhan (Tquabo dkk., 2021).

Dalam konteks Pendidikan, stres menjadi hal yang sangat terkait dengan kehidupan mahasiswa. Menurut Govaert & Gregoire dalam (Rena, 2018) stres dijelaskan sebagai kondisi dimana individu merasakan tekanan dari lingkungan perkuliahan, yang muncul dari persepsi dan penilaian mahasiswa mengenai berbagai sumber stres akademik yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan proses pendidikan.

Menurut Priyoto dalam (Samsugito & Putri, 2019) dampak stres dibedakan menjadi dalam 3 kategori: dampak fisiologis, dampak psikologis, dan dampak perilaku. Dampak fisiologis mencakup gangguan fisik seperti mudah masuk angin, pusing, kejang otot (kram), perubahan berat badan yang tidak dapat dijelaskan, serta kondisi serius seperti penyakit kardiovaskular dan hipertensi. Dampak psikologis meliputi kelelahan emosional dan kejenuhan yang merupakan tanda awal burnout, serta penurunan pencapaian pribadi yang mengakibatkan menurunnya rasa kompeten dan sukses. Dampak perilaku terlihat dari penurunan prestasi belajar, perilaku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat, penurunan kemampuan mengingat informasi, dan mengambil keputusan dengan tepat. Stres juga sering menyebabkan absensi atau ketidaktifan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa stres diakui sebagai salah satu faktor risiko utama dalam perkembangan gangguan Kesehatan mental (*World Health Organization*, 2018). Di tahun 2020, sekitar 74% individu diprediksi mengalami tingkat paparan stres yang tinggi. Kelompok

mahasiswa, khususnya, dianggap memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan psikologis. Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* di Amerika pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sekitar 27,9% dari 32.946 siswa yang menjadi bagian dari penelitian tersebut mengakui bahwa stres dapat menghambat performa akademis mereka (Carsita dkk., 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hatmanti, 2019) didapatkan hasil bahwa 62% mahasiswa dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya mengalami tingkat stres berat. Situasi stres yang dialami oleh mereka menunjukkan kebutuhan akan upaya antisipasi dan manajemen yang lebih efektif. Faktanya, lebih dari setengah jumlah mahasiswa, yakni lebih dari 50% berada pada kategori stres berat.

Selain itu pada penelitian (Ambarwati dkk., 2019) didapatkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat dengan jumlah yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), sedangkan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%). Penelitian yang dilakukan oleh (Feriyanto dkk., 2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan tingkat stres.

Berdasarkan penelitian (Parinduri dkk., 2020) terkait waktu kerja didapatkan hasil 6 pekerja yang memiliki waktu kerja ≤ 8 jam/hari terdapat 2 pekerja (6,7%) yang mengalami stres sedang, dan 4 pekerja (13,3%) yang mengalami stres berat. Dari 24 pekerja yang memiliki waktu kerja > 8 jam/hari sebanyak 21 pekerja (70,0%) yang mengalami stres sedang, dan 3 pekerja (10,0%) yang mengalami stres berat. Status tempat tinggal memiliki hubungan yang signifikan dengan stres, hal ini merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh (B & Hamzah, 2020) bahwa mayoritas mahasiswa tinggal dengan orang tua yaitu 117 orang (57,4%) dan diantaranya sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebanyak 36 orang (30,8%). Dari 69 mahasiswa yang tinggal di kos terdapat 30 orang (43,5%) yang mengalami stres sedang.

Di setiap Provinsi di Indonesia, terdapat beberapa Universitas terkenal. Salah satunya terletak di Provinsi Sulawesi Selatan, yaitu Universitas Hasanuddin. Didirikan pada 10 september 1956 di Kota Makassar, Universitas ini merupakan Perguruan Tinggi Negeri Berbadan Hukum yang telah mengembangkan 16 fakultas yang aktif. Salah satu fakultasnya adalah Fakultas Kesehatan Masyarakat yang fokus pada pengembangan Pendidikan dalam bidang Kesehatan Masyarakat dengan menyelenggarakan program Pendidikan Kesehatan Masyarakat. Terkait dengan observasi awal yang dilakukan menunjukkan adanya keluhan dari beberapa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, di mana mereka cenderung mengalami perasaan yang tidak pasti, kesulitan dalam manajemen waktu, beban tugas yang tinggi, serta masalah sosial atau keluarga yang muncul. Hal-hal tersebut menjadi pemicu potensial bagi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Melihat begitu pentingnya masalah stres yang dialami mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai hal tersebut, maka peneliti

memilih judul penelitian “Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah terkait penelitian ini sebagai berikut : “Apa saja faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang berhubungan terhadap stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- b. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- c. Untuk mengetahui hubungan waktu belajar terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- d. Untuk mengetahui hubungan status tempat tinggal terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber referensi untuk memperluas pengetahuan dan wawasan pembaca, serta berfungsi sebagai literatur penting dan kontribusi ilmiah yang mendukung penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.4.2 Manfaat Praktis

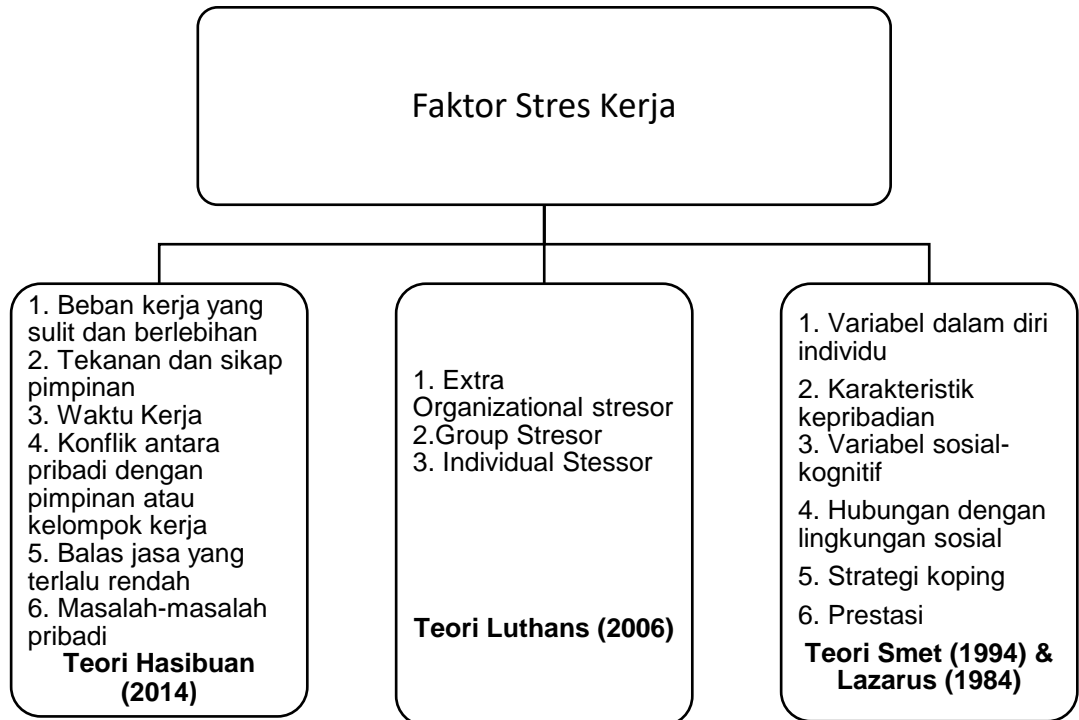
Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi yang dapat membantu perusahaan untuk lebih memahami terkait faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti tentang faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

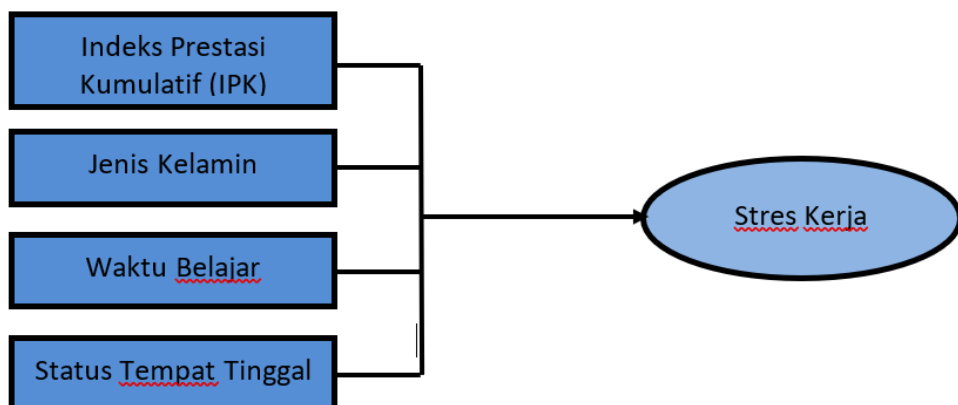
1.5 Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dijelaskan diatas, maka dibuat kerangka teori sebagai berikut.



Gambar 1. 1 Kerangka Teori Penelitian

1.6 Kerangka Konsep



Gambar 1. 2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

: Variabel Bebas (Independen)



: Variabel Terikat (Dependen)

1.7 Hipotesis Penelitian**1.7.1 Hipotesis Null (H_0)**

- a. Tidak ada hubungan antara Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- c. Tidak ada hubungan antara waktu belajar dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- d. Tidak ada hubungan antara status tempat tinggal dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.7.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

- a. Ada hubungan antara Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- c. Ada hubungan antara waktu belajar dengan tingkat stres pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- d. Ada hubungan antara status tempat tinggal dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.8 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif**1.8.1 Stres**

Stres dalam penelitian ini adalah persepsi subjektif mengenai perasaan tertekan akibat dari pengalaman dan tuntutan lingkungan universitas yang diukur dengan menggunakan kuesioner *Survey Diagnostic Stres (SDS)* pada mahasiswa.

Kriteria Objektif :

- Skor < 24 : Kategori stres ringan
- Skor > 25 : Kategori stres sedang

(Permenaker No 5 Tahun, 2018)

1.8.2 Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dalam penelitian ini merupakan total nilai akhir yang berupa angka sebagai hasil responden selama mengikuti pembelajaran.

Kriteria Objektif :

- Rendah : Jika responden memiliki IPK < 3.5
- Tinggi : Jika responden memiliki IPK > 3.5

(Nurdiansyah et al., 2021)

1.8.3 Jenis Kelamin

Jenis kelamin dalam penelitian ini merupakan karakteristik biologis yang dilihat dari penampilan luar.

Kriteria Objektif :

- Laki-Laki : Diketahui berdasarkan pengisian kuesioner dari responden.
- Perempuan : Diketahui berdasarkan pengisian kuesioner dari responden.

(Smet, 1994)

1.8.4 Waktu Belajar

Waktu belajar merupakan periode atau durasi yang dihabiskan responden untuk melakukan kegiatan pembelajaran atau menyerap informasi per hari.

Kriteria Objektif :

- Cukup : Apabila mahasiswa belajar selama ≥ 8 jam/hari.
- Kurang : Apabila mahasiswa belajar selama < 8 jam/hari.

(Hasibuan, 2014)

1.8.5 Status Tempat Tinggal

Status tempat tinggal dalam penelitian ini adalah status dimana mahasiswa tersebut tinggal yang dapat mempengaruhi tingkat stres.

Kriteria Objektif :

- Bersama orang tua : Apabila responden tinggal bersama orang tua.
- Kos/tanpa orang tua : Apabila responden tinggal kos/tanpa orang tua.

(Luthans, 2006)