

# UJIAN TESIS

## ANALISIS FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI TINGKAT STRES DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN

### ANALYSIS OF FACTORS THAT AFFECT STUDENT MENTAL HEALTH THROUGH STRESS LEVELS AT THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH HASANUDDIN UNIVERSITY



ANI ASRAM  
K012221029

PROGRAM STUDI S2 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR

2024



**ANALISIS FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL MAHASISWA MELALUI TINGKAT STRES DI FAKULTAS  
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

***ANALYSIS OF FACTORS THAT AFFECT STUDENT MENTAL  
HEALTH THROUGH STRESS LEVELS AT THE FACULTY  
OF PUBLIC HEALTH HASANUDDIN UNIVERSITY***

**ANI ASRAM  
K012221029**



**OGRAM STUDI MAGISTER ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**ANALISIS FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL MAHASISWA MELALUI TINGKAT STRES DI FAKULTAS  
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

***ANALYSIS OF FACTORS THAT AFFECT STUDENT MENTAL  
HEALTH THROUGH STRESS LEVELS AT THE FACULTY  
OF PUBLIC HEALTH HASANUDDIN UNIVERSITY***

Tesis

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar magister

Program Studi S2  
Ilmu Kesehatan Masyarakat

Disusun dan diajukan oleh

ANI ASRAM  
K012221029

Kepada

**PROGRAM MAGISTER ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

TESIS  
ANALISIS FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL MAHASISWA MELALUI TINGKAT STRES DI FAKULTAS  
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN

ANI ASRAM  
K012221029

Telah dipertahankan dihadapan Panitia Ujian Magister pada tanggal 13 Agustus  
2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

pada

Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:

Pembimbing Utama

Dr. Shanti Riskiyani, SKM., M.Kes  
NIP 19781021 200604 2 001

Pembimbing Pendamping

Dr. Ridwan M. Thaha., M.Sc  
NIP 19580906 198601 1 001



Prof. Dr. Ridwan, SKM., M.Kes., M.Sc., PH  
NIP 19671227 199212 1 001



Prof. Sukri Paulloni, SKM., M.Kes., M.Sc.PH., Ph.D  
NIP 19720529 200112 1 001

## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa, tesis berjudul "Analisis Faktor Yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Tingkat Stres di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin" merupakan karya saya yang dibimbing oleh tim pembimbing Dr. Shanti Riskiyani, SKM., M.Kes dan Dr. Ridwan M. Thaha, M.Sc. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. 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 tesis ini. Sebagian dari isi tesis ini telah dipublikasikan di Jurnal International Journal of Chemical and Biochemical Sciences Vol. 25 No. 19 (2024) sebagai artikel dengan judul "Validity and Reliability of the Indonesian Version of the Perceived Stress Scale (PSS) and Self-Reporting Questionnaire (SRQ) Questionnaire: Study of Stress Levels and Mental Health Conditions in Master Students of the Faculty of Public Health". Jika suatu saat nanti terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi tesis ini berasal dari karya orang lain, saya bersedia menerima konsekuensi dari tindakan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan ini saya menyerahkan hak cipta tesis ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 16 Agustus 2024

A 10000 Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "10000", "METERAL TEMBAL", and "K0583AKX70702003".

Ani Asram

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah Subhana wa Ta'ala penulis haturkan karena berkat rahmat dan anugerah-Nya, akhirnya penulis telah berhasil menyelesaikan tesis yang berjudul: "**Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Tingkat Stres di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin**".

Penyusunan tesis ini bukanlah semata-mata hasil kerja keras dari penulis sendiri, ada banyak usaha dan kerja keras yang telah dilakukan dalam rangka penyelesaian tesis ini. Penulis tentu menyadari bahwa tesis ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bimbingan, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Ibu Dr. Shanti Riskiyani, SKM., M.Kes.** selaku pembimbing I dan **Bapak Dr. Ridwan M. Thaha, M.Sc.** selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta meluangkan waktu dan pemikirannya untuk memberikan arahan dan bimbingannya kepada penulis.

Penghargaan setinggi-tingginya serta ucapan terima kasih juga penulis haturkan kepada kedua orang tua tercinta, Ibunda **Sitti Ramlah** dan Ayahanda **Agus Salim**. Tesis ini khusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta. Limpahan terima kasih juga penulis haturkan kepada tim penguji **Prof. Dr. Suriah, SKM., M.Kes, Prof. Dr. dr. Syamsiar S. Russeng, MS.** dan **Prof. Dr. Indar, SH., MPH.** atas bimbingan, diskusi dan arahan sehingga tesis ini dapat terampungkan. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada keluarga, sahabat dan teman-teman penulis atas segala doa, perhatian, dukungan motivasi, pengorbanan dan limpahan materi yang telah diberikan kepada penulis dalam menempuh jenjang pendidikan hingga penyelesaian tesis ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M.Sc selaku rektor Universitas Hasanuddin yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melanjutkan pendidikan pada program pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
2. Prof. Sukri Paluutturi, SKM., M.Kes., M.Sc.PH.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Prof Dr. Ridwan A, SKM., M.Kes., M.Sc.PH selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
4. Dr. Sudirman Nasir, S.Ked., MWH., Ph.D selaku pembimbing Akademik atas bimbingannya selama perkuliahan.
5. Seluruh dosen dan Staf pegawai FKM Unhas atas segala ilmu pengetahuan, arahan dan bantuan yang diberikan selama penulis mengikuti pendidikan terkhusus kepada staf jurusan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kak Ati dan Novena, serta staf S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Pak Rahman atas segala bantuannya dalam pengurusan administrasi penulis.
6. Kepala Program Studi S1 S2, dan S3 beserta seluruh staf Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan banyak membantu selama pelaksanaan penelitian
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi kuesioner online pada penelitian ini

8. Sahabat-sahabat SMA yang telah memberikan banyak bantuan, semangat dan motivasi selama penyusunan skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022-1 S2 Kesmas dan seluruh rekan S1, S2, dan S3 FKM Unhas atas kebersamaan dan bantuannya selama ini.
10. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyusunan tesis ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Makassar, 19 Agustus 2024

Penulis

## ABSTRAK

ANI ASRAM. **Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Tingkat Stres di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin** (dibimbing oleh Shanti Riskiyani dan Ridwan M.Thaha)

**Latar Belakang:** Keadaan kesehatan mental mahasiswa, terutama yang sedang menyusun tugas akhir cenderung berada pada kondisi yang tidak normal. Salah satu pemicunya adalah adanya stres yang dirasakan mahasiswa. Stres adalah penyebab utama masalah kesehatan mental. Oleh karena itu penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya guna upaya minimalisasi. **Tujuan:** Untuk menganalisis faktor stres yang mempengaruhi keadaan kesehatan mental dengan tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional analitik dengan total sampel sebanyak 335 mahasiswa Data dianalisis secara univariat, bivariat dengan uji *Chi-Square* dan multivariat dengan *Structural Equation Modelling* dan *Sobel Test*. **Hasil:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor demografi terhadap tingkat stres ( $\beta = 1.493$  dan  $p = 0.176 > 0.05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stimulus terhadap tingkat stres ( $\beta = 0.774$  dan  $p = 0.000 < 0.05$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor demografi terhadap kesehatan mental ( $\beta = 0.921$ , dan  $p = 0.153 > 0.05$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stimulus terhadap kesehatan mental ( $\beta = -0.018$  dan  $p = 0.893 > 0.05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kesehatan mental ( $\beta = -0.469$  dan  $p = 0.003 < 0.05$ ). Uji Sobel menunjukkan bahwa tingkat stres secara signifikan menjadi perantara hubungan antara faktor stimulus dan kesehatan mental ( $t\text{-Stat} = -3.837$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). Sebaliknya, tingkat stres tidak menjadi perantara secara signifikan hubungan antara faktor demografi dan kesehatan mental ( $t\text{-Stat} = -1.00$ ,  $p = 0.312 > 0.05$ ). **Kesimpulan:** Tingkat stres secara signifikan menjadi perantara hubungan antara faktor stimulus dan kesehatan mental, tetapi tidak menjadi perantara hubungan antara faktor demografi dan kesehatan mental. Maka dari itu, diharapkan agar fakultas menyediakan tim pendampingan psikologis dan konseling yang dapat melaksanakan program dukungan kesehatan mental dan pengelolaan stres di lingkungan kampus.

**Kata Kunci:** Faktor Stres; Tingkat Stres; Kesehatan Mental; Mahasiswa





## ABSTRACT

ANI ASRAM. **Analysis of Factors Affecting Student Mental Health through Stress Levels at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University** (supervised by Shanti Riskiyani and Ridwan M. Thaha)

**Background:** The state of mental health of students, especially those who are preparing their final project, tends to be in an abnormal condition. One of the triggers is the stress felt by students. Stress is a major cause of mental health problems. Therefore, it is important to identify the factors that cause it for minimization efforts. **Aims:** This research aims to analyze stress factors that affect mental health with stress level as an intervening variable in final-year students of the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. **Method:** A total of 335 students make up the sample for this analytical correlational quantitative investigation. Data were evaluated using the Sobel test, structural equation modeling, and chi-square analysis when done univariately, bivariately, and multivariately. **Results:** Demographic characteristics and stress level do not significantly correlate ( $\beta = 1.493$  and  $p = 0.176 > 0.05$ ). Stress levels and sensory components are significantly correlated ( $\beta = 0.774$  and  $p = 0.000 < 0.05$ ). Demographic characteristics and mental health do not significantly correlate ( $\beta = 0.921$  and,  $p = 0.153 > 0.05$ ). Stimulus variables and mental health do not significantly correlate ( $\beta = -0.018$  and  $p = 0.893 > 0.05$ ). Stress level and mental health were significantly correlated ( $\beta = -0.469$  and  $p = 0.003 < 0.05$ ). Stress level significantly moderated the association between sensory factors and mental health, according to the Sobel test ( $t\text{-Stat} = -3.837$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). On the other hand, the association between demographic characteristics and mental health was not substantially mediated by stress levels ( $t\text{-Stat} = -1.00$ ,  $p = 0.312 > 0.05$ ). **Conclusion:** The association between stress levels and mental health was shown to be considerably mediated, whereas the relationship between demographic characteristics and mental health was not mediated. Therefore, it is hoped that the faculty will provide a psychological assistance and counseling team that can provide mental health support and stress management programs in the campus area.

**Keywords:** Stress Factors; Stress Levels; Mental Health; College Students.



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>17</b>
1.1 Latar Belakang .....	17
1.2 Rumusan Masalah .....	23
1.3 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	24
1.4 Tinjauan Umum Stres.....	25
1.5 Tinjauan Umum Faktor Penyebab Stres .....	32
1.6 Tinjauan Umum Kesehatan Mental.....	36
1.7 Tinjauan Umum Mahasiswa .....	43
1.8 Tabel Sintesa Penelitian.....	45
1.9 Kerangka Teori .....	60
1.10 Kerangka Konsep.....	63
1.11 Hipotesis Penelitian.....	65
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>67</b>
2.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	67
2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	67
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	67
2.4 Variabel Penelitian .....	71
2.5 Instrumen Penelitian .....	72
2.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	76
2.7 Uji Reliabilitas.....	80
2.8 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	83

2.9 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	91
2.10 Pengolahan dan Analisis Data .....	92
2.11 Penyajian Data .....	94
2.12 Izin Penelitian dan Kelayakan Etik .....	94
2.13 Prosedur Penelitian .....	95
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>96</b>
3.1 Hasil Penelitian .....	96
3.2 Pembahasan .....	145
3.3 Keterbatasan Penelitian .....	154
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>155</b>
4.1 Kesimpulan.....	155
4.2 Saran.....	155
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>157</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>166</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. 1 Jumlah Populasi Penelitian .....	67
Tabel 2. 2 Jumlah Sampel Berdasarkan Cluster Strata Pendidikan .....	70
Tabel 2. 3 Total Perolehan Sampel Penelitian Berdasarkan Cluster Strata Pendidikan .....	71
Tabel 2. 4 Skor Alternatif Jawaban Skala Pengukuran Faktor Pribadi, Keluarga dan Akdemik .....	74
Tabel 2. 5 Blue Print Skala Pengukuran Faktor Pribadi, Keluarga dan Akademik .....	74
Tabel 2. 6 Skor Alternatif Jawaban Skala Pengukuran Tingkat Stres (Perceived Stress Scale) .....	75
Tabel 2. 7 Blue Print Skala P	45
engukuran Tingkat Stres (Perceived Stress Scale) .....	75
Tabel 2. 8 Skor Alternatif Jawaban Skala Pengukuran Kesehatan Mental (Self Reporting Questionnaire SQR-20) .....	75
Tabel 2. 9 Blue Print Skala Kesehatan Mental (Self Reporting Questionnaire) .....	76
Tabel 2. 10 Hasil Uji Validitas Variabel Faktor Demografi .....	76
Tabel 2. 11 Hasil Uji Validitas Variabel Faktor Stimulus .....	77
Tabel 2. 12 Sebaran Item Skala Faktor Stimulus .....	78
Tabel 2. 13 Hasil Uji Validitas Variabel Tingkat Stres .....	78
Tabel 2. 14 Sebaran Item Skala Tingkat Stres(Kuesioner Perceived Stress Scale) ...	79
Tabel 2. 15 Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental .....	79
Tabel 2. 16 Sebaran Item Skala Tingkat Stres Kesehatan Mental .....	80
Tabel 2. 17 Hasil Uji Realibilitas Instrumen Penelitian (Faktor Stres, Tingkat Stres, dan Kesehatan Mental) .....	81
Tabel 2. 18 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	83
Tabel 3. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik .....	97
Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Faktor Demografi ..	98
Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Faktor Pribadi .....	100
Tabel 3. 4 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Faktor Keluarga .....	101
Tabel 3. 5 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Faktor Akademik .....	103
Tabel 3. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Faktor Stimulus ..	105
Tabel 3. 7 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Variabel Tingkat Stres .....	106
Tabel 3. 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Tingkat Stres .....	109
Tabel 3. 9 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Variabel Kesehatan Mental .....	110
Tabel 3. 10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Keadaan Kesehatan Mental .....	111
Tabel 3. 11 Hubungan Faktor Stres dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 .....	112
Tabel 3. 12 Hubungan Faktor Stres dengan Tingkat Stres Mahasiswa S2 .....	115
Tabel 3. 13 Hubungan Faktor Stres dengan Tingkat Stres Mahasiswa S3 .....	119

Tabel 3. 14 Hubungan Tingkat Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa S1 .....	123
Tabel 3. 15 Hubungan Tingkat Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa S2 .....	123
Tabel 3. 16 Hubungan Tingkat Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa S3 .....	124
Tabel 3. 17 Hubungan Faktor Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa S1 .....	125
Tabel 3. 18 Hubungan Faktor Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa S2 .....	128
Tabel 3. 19 Hubungan Faktor Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa S3 .....	131
Tabel 3. 20 Output Analisis Uji Kelayakan Model CFA Variabel Faktor Stres .....	135
Tabel 3. 21 Output Analisis Uji Kelayakan Model CFA Variabel.....	137
Tabel 3. 22 Output Analisis Uji Kelayakan CFA Full Model.....	138
Tabel 3. 23 Regression Weight Structural Equation Modelling .....	140
Tabel 3. 24 Squared Multiple Correlation .....	142
Tabel 3. 25 Uji Sobel Test Pengaruh Faktor Stimulus terhadap Tingkat.....	143
Tabel 3. 26 Uji Sobel Test Pengaruh Faktor Stimulus terhadap Tingkat.....	145

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. 1 Kerangka Teori .....	60
Gambar 1. 2 Kerangka Konsep .....	64
Gambar 2. 1 Prosedur Penelitian.....	95
Gambar 3. 1 Confirmatory Factor Analysis Konstruk Variabel Faktor Stres .....	135
Gambar 3. 2 Confirmatory Factor Analysis Konstruk Variabel Tingkat Stres dan Kesehatan Mental .....	136
Gambar 3. 3 Hasil Pengujian Structural Equation Model (SEM) .....	138
Gambar 3. 4 Efek Mediasi Faktor Demografi terhadap Tingkat Stres .....	142
Gambar 3. 5 Uji Sobel Test Efek Mediasi Faktor Demografi terhadap Tingkat Stres Menuju Kesehatan Mental .....	143
Gambar 3. 6 Efek Mediasi Faktor Stimulus terhadap Tingkat Stres Menuju Kesehatan Mental .....	144
Gambar 3. 7 Uji Sobel Test Efek Mediasi Faktor Stimulus terhadap Tingkat Stres Menuju Kesehatan Mental .....	144

**DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Informasi Penelitian .....	167
Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden .....	168
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian .....	169
Lampiran 4 Persetujuan Etik .....	175
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Fakultas .....	176
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian .....	177

## DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Kepanjangan
<b>ACHA</b>	<i>American College Health Association</i>
<b>ARS</b>	<i>Academic Related Stressor</i>
<b>DRS</b>	<i>Drive &amp; Desire Related Stressor</i>
<b>FKM</b>	Fakultas Kesehatan Masyarakat
<b>GAS</b>	<i>General Adaptation Syndrome</i>
<b>GASR</b>	<i>Group Activities Related Stressor</i>
<b>IRS</b>	<i>Intrapersonal Related Stressor</i>
<b>NAMI</b>	<i>National Alliance on Mental Illness</i>
<b>Riskesdas</b>	Riset Kesehatan Dasar
<b>SDGs</b>	<i>Sustainable Development Goals</i>
<b>SEM</b>	<i>(Structural Equation Modelling)</i>
<b>SPSS</b>	<i>Statistical Program for Social Science</i>
<b>SPSS AMOS</b>	<i>Statistical Package for the Social Science Analysis of Moment Structures</i>
<b>SRS</b>	<i>Social Related Stressor</i>
<b>TLRS</b>	<i>Teaching and Learning Related Stressor</i>
<b>UNHAS</b>	Universitas Hasanuddin
<b>WHO</b>	<i>World Health Organization</i>



# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Keadaan kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek yang memerlukan perhatian khusus. Salah satu hal yang mendasarinya adalah agenda *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2030 pada poin ke 4 mengenai pendidikan berkualitas (*Sustainable Development Goals*, 2018). Pendidikan berkualitas harus dicapai di kalangan mahasiswa. Penting bagi mereka untuk menikmati kesehatan dan kesejahteraan fisik serta mental. Menjaga kesehatan mental mahasiswa juga dapat mencegah berkembangnya masalah psikologis pada usia dewasa dan di kehidupan professional pekerjaan untuk memastikan dunia yang lebih baik bagi generasi mendatang yaitu para generasi akademisi (Santabarbara et al., 2021).

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dari seseorang sehingga dapat hidup normal dan bekerja secara produktif serta berkontribusi dalam komunitasnya. Mental yang sehat ditandai dengan tidak adanya penyakit mental dan sejahtera psikologis. Penyakit mental berupa gangguan kognisi, dan perilaku, sedangkan sejahtera psikologis terdiri dari aspek afektif dan kognitif termasuk stres (Fajrini et al., 2023). Masalah kesehatan mental masih menjadi salah satu momok permasalahan kesehatan. Keadaan tidak sehat secara psikologis merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Masalah kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting dan merupakan penyebab utama disabilitas di seluruh dunia. Kesehatan mental di kalangan mahasiswa sarjana merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting dan terus berkembang. (Syed et al., 2018).

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan (Ayuningtyas et al., 2018). Kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan baik di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia (Nazira et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2022).

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental setiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya (Diana, 2022). Kesehatan mental adalah salah satu penentu kualitas dan kepuasan hidup yang paling signifikan. Kesehatan mental yang buruk adalah masalah psikologis yang kompleks dan umum di kalangan mahasiswa di negara maju dan berkembang (Mofatteh, 2021).

Masalah kesehatan mental ditandai dengan adanya gejala-gejala yang terjadi pada seseorang. Gejala tersebut berupa gejala kognitif, cemas, depresi, somatik dan penurunan energi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Cahyani, 2021) mengenai kesehatan mental mahasiswa akhir Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali. Sebesar 57,1% mahasiswa terindikasi mengalami masalah kesehatan

mental. Gejala masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah gejala kognitif yaitu sulit berkonsentrasi (59.6%), pada gejala cemas mudah gugup dalam melakukan sesuatu (64.6%), pada gejala depresi yaitu kehilangan minat pada berbagai hal (28.6%), pada gejala somatik yaitu pencernaan terganggu/buruk (31.1%), pada gejala penurunan energi yaitu mudah lelah (48.4%).

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir cenderung memiliki masalah kesehatan mental/gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa merasakan takut dan khawatir sebelum bertemu dosen pembimbing, proses bimbingan skripsi juga membuat mahasiswa menjadi lebih sensitif dan gelisah (Wibowo et al., 2023). Gangguan jiwa merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa. Survei yang dilakukan *American College Health Association* pada tahun 2018 di Amerika menunjukkan bahwa 18,1% mahasiswa di Amerika mengalami depresi, 22,1% mengalami gangguan kecemasan, dan 11% mengalami serangan panik (Prasetio et al., 2022).

Penelitian di 19 Universitas di 8 Negara juga menunjukkan bahwa 31,4% mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan jiwa. Mahasiswa yang mengalami depresi 18,8% dan kecemasan 27,4% (Marthoenis et al., 2018). Studi terhadap pelajar Indonesia menunjukkan tren serupa. Penelitian di Banda Aceh menemukan bahwa 47,7% mahasiswa mengalami depresi dan 27,4% mengalami kecemasan (Nazira et al., 2022). Menurut WHO pada tahun 2019 sebanyak 1 dari 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, gangguan kecemasan dan depresi. Tahun 2020 jumlah yang mengalami kecemasan dan depresi meningkat signifikan karena pandemi Covid-19 sebesar 26% dan 28% (WHO, 2022). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan data bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Riskesmas, 2019).

Fenomena tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryanto & Nada, 2021) mengenai kesehatan mental mahasiswa pada sebuah perguruan tinggi X tahun akademik 2019/2020 yang menunjukkan bahwa 46% mahasiswa mengalami kesehatan mental yang sangat buruk dan 41% memiliki kesehatan mental yang buruk. Hasil penelitian ini memberi kesimpulan bahwa terganggunya kesehatan mental secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan seseorang yang pada akhirnya akan berpengaruh pada berbagai aktivitas dalam kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Prawira & Sukmaningrum, 2020) menemukan bahwa 34,5% mahasiswa di Jakarta memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Benny Prawira Siauw seorang ahli dalam studi bunuh diri (*suicidolog*) mencatat bahwa tren depresi di kalangan mahasiswa telah terlihat di banyak negara. Negara yang termasuk adalah Inggris, Amerika Serikat, Jepang, dan Australia, yang memiliki angka bunuh diri yang tinggi. Contohnya, terdapat 95 mahasiswa di Inggris yang memilih bunuh diri pada periode 2016-2017. Di Indonesia, dalam rentang waktu 2016-2018, terdapat 20 kasus bunuh diri yang melibatkan mahasiswa,

sebagian besar diduga terkait dengan tugas dan skripsi (Prawira & Sukmaningrum, 2020).

Stres menjadi masalah kesehatan mental nomor dua di dunia tahun 2020 (Budiyanti & Sufi, 2022). Seseorang dikatakan mengalami suatu gangguan atau abnormalitas, salah satunya disebabkan oleh *distress*. Apabila jumlah stres yang dialami seseorang begitu banyak, maka dampaknya adalah stres tersebut dapat membahayakan kondisi fisik dan mental (Gaol, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami masalah kesehatan salah satu penyebabnya karena mengalami stres (Sentani et al., 2021).

Stres adalah penyebab masalah kesehatan mental paling umum yang membebani kehidupan mahasiswa di seluruh dunia (Rois et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2021) mengenai keadaan kesehatan mental mahasiswa di berbagai Universitas di Indonesia, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 56 (55%) mahasiswa terindikasi gangguan kesehatan mental. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sentani et al., 2021) bahwa stres memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental dan fisik yang buruk. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh (Yuliani et al., 2023) mengenai hubungan stres belajar dengan kesehatan mental mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka akan semakin buruk pula kondisi kesehatan mentalnya.

Stres merupakan keadaan yang menunjukkan ketidaksejahteraan dari mental seseorang yang mana hal tersebut akan memunculkan masalah kesehatan (Ambarwati et al., 2019). Stres dapat dialami oleh setiap orang tanpa mengenal jenjang usia, jenis kelamin, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi (Tsabitah & Hasan, 2022). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif secara kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku (Apriliana, 2021)

Melihat berbagai reaksi individu ketika menghadapi peristiwa yang berpotensi mengancam, dapat disebut bahwa stres selalu menjadi bagian dari perjalanan kehidupan manusia. Hal tersebut menjadi salah satu alasan mengapa stres beserta dampaknya begitu banyak dibicarakan (Hirsch et al., 2018). Tingginya tingkat stres yang terjadi pada individu yang menempuh perkuliahan mempengaruhi kualitas hidup yang semakin memburuk. Stres juga dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk yang mempengaruhi tingkat produktifitas individu salah satunya produktifitas dalam bidang akademik (Pascoe et al., 2020).

Tingkat kejadian stres pada mahasiswa ditemukan cukup tinggi dari berbagai penelitian yang ada. Penelitian yang dilakukan oleh (Afryan et al., 2019) mengenai tingkat stres pada mahasiswa akhir fakultas kedokteran Universitas Lampung, didapatkan hasil dari 174 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 53,1% berada pada tingkat stres sedang, pada tingkat stres ringan sebanyak 40,7%, dan pada tingkat stres berat sebesar 6,2%. Penelitian ini menunjukkan bahwa dari semua responden mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini semuanya mengalami kejadian stres.

Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialaminya di kehidupan kampus (Aulia & Panjaitan, 2019). Stres

dalam kehidupan adalah hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana seorang individu dapat hidup dengan stres tersebut tanpa harus mengalami *distress*. Depresi dan cemas adalah reaksi gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh stres yang berkepanjangan (Jamil, 2019).

Stres terjadi apabila ada *stressor*. *Stressor* tersebut dapat berasal dari tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Menurut Lazarus & Folkam (1984) mendefinisikan stres sebagai fenomena mental atau fisik yang terbentuk melalui penilaian kognitif seseorang terhadap rangsangan dan merupakan hasil interaksi seseorang dengan lingkungan. Adanya stres tergantung pada keberadaan pemicu stres tersebut (Rana et al., 2019).

Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Siregar & Putri, 2020). Stres psikologis muncul dari ketidakseimbangan antara persepsi individu dan tuntutan eksternal. Stres yang dirasakan mengacu pada penilaian sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dipandang sebagai stres, hal terkait dengan penilaian subjektif terhadap peristiwa kehidupan (Aslan et al., 2020). Mahasiswa menghadapi berbagai stresor seperti akademisi, masalah keuangan, hubungan, dan ketidakseimbangan antara kerja-belajar-keluarga (Maisa et al., 2021). Masalah-masalah tersebut yang terjadi berulang kali pada diri seorang mahasiswa akan memicu munculnya stres.

Lingkungan jurusan kesehatan dalam sebuah Universitas sering dianggap sangat penuh tekanan sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa dan dapat memperburuk keadaan fisik dan kesejahteraan psikososial mereka. Kekhawatiran yang berkembang di seluruh dunia mengenai kesehatan psikologis mahasiswa khususnya mahasiswa jurusan kesehatan. Mereka disebut lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental (Kumar et al., 2019).

Penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa jurusan kesehatan yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2021) mengenai tingkat stres pada mahasiswa akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebanyak 18% berada pada tingkat stres rendah, sebanyak 68% berada pada tingkat stres yang sedang, dan sebanyak 14% berada pada tingkat stres berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sulana et al., 2020) mengenai tingkat stres mahasiswa akhir mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 154 responden, tingkat stres mahasiswa pada kategori berat sebesar 27,9%, pada kategori stres sedang sebesar 67,5%, dan pada kategori stres ringan sebesar 4,5%.

Penelitian yang juga dilakukan oleh (Abdel Wahed & Hassan, 2017). Menemukan bahwa prevalensi mahasiswa kesehatan yang mengalami stres di Universitas Fayoum, Mesir didapatkan hasil sebesar 62,4% mahasiswa mengalami stres yang berhubungan dengan faktor jenis kelamin dan bertambahnya usia. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Al Houry et al., 2023) bahwa berdasarkan studi yang dilakukan mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Suriah didapatkan hasil sebesar 50,6% mahasiswa berada pada tingkat stres ringan dan 37% mahasiswa berada pada tingkat stres yang sedang. Stresor akademik adalah penyebab paling besar dari kejadian stres yang dialami

mahasiswa kedokteran di Suriah. Stres akademik juga terjadi pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmayani et al., 2019). yang meneliti mengenai tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Andalas berdasarkan *stressor*, mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 51,6% yang disebabkan oleh *stressor* akademik.

Pemicu stres antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lain berbeda-beda. Problematika stres bisa datang dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan, dan lingkungan sosial lainnya (Handayani & Fithroni, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Retnaningsih et al., 2018) menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Sebanyak 50 % mahasiswa akhir mengalami stres karena faktor pribadi. Sebanyak 93,4 % mahasiswa akhir memiliki keluarga yang harmonis. sebanyak 73,7 % mahasiswa akhir mengalami stres karena faktor akademik. Faktor pemicu stres juga dikemukakan oleh (Anggi et al., 2023) membagi *stressor* menjadi *stressor* internal dan eksternal. *Stressor* internal terdiri dari usia, jenis kelamin, status pekerjaan, dan status pernikahan. *Stressor* eksternal terdiri dari tugas perkuliahan, jadwal perkuliahan, dan metode pembelajaran.

Usia merupakan *stressor* yang dapat mempengaruhi terjadinya stres pada seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Asanta et al., 2022) menyimpulkan bahwa usia berkaitan dengan kematangan psikologis seorang mahasiswa, terutama dalam cara mahasiswa menyikapi sebuah permasalahan. Jenis kelamin juga menjadi *stressor*, hal ini sejalan dengan hal yang diungkapkan (Kountul et al., 2018). Bahwa perempuan dan laki-laki memiliki proporsi perbedaan tingkat stres yang berbeda. Mahasiswa laki-laki tidak mudah mengalami stres dikarenakan laki-laki dituntut untuk lebih kuat, sehingga mereka lebih menggunakan akalunya daripada perasaan dalam menghadapi suatu masalah.

Status pekerjaan juga dapat menjadi *stressor*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Hamadi et al., 2018) mahasiswa yang bekerja mengalami stres berat sebanyak 56.5%. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran yang cukup rumit karena harus membagi waktunya untuk kuliah dan bekerja. Status pernikahan juga menjadi *stressor* bagi seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Maulana, 2023) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian didapatkan bahwa 33 (71,7%) mahasiswa telah menikah. Mahasiswa yang berada pada tingkat stres berat sebanyak 5 (10,9%) mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa salah satu penyebabnya karena sudah menikah. Konflik peran ganda karena harus mengurus rumah tangga sambil berkuliah dan mengerjakan tugas akhir. Lebih banyak waktu dan tenaga yang harus dibagi sehingga tingkat stressornya menjadi lebih tinggi.

Selanjutnya untuk variabel orang tua menunjukkan bahwa responden dengan pengaruh orang tua yang kurang baik akan mengalami stres berat sebanyak 2,9 kali di dibandingkan dengan yang memiliki pengaruh orang tua yang baik. Presentase pada variabel ini, responden dengan pengaruh orang tua yang kurang baik, 25,3% mengalami stres berat sedangkan yang stres ringan 16,1% (Sutjiato & Tucunan, 2015).

Terakhir, pada variabel dosen menunjukkan bahwa responden dengan pengaruh dosen yang kurang baik akan mengalami stres berat sebanyak 3,2 kali di bandingkan dengan yang memiliki pengaruh dosen yang baik. Presentase pada variabel ini, responden dengan pengaruh dosen yang kurang baik, 27,6% mengalami stres berat sedangkan yang stres ringan 17,2% (Sutjiato & Tucunan, 2015). Tugas akhir adalah tugas akademik yang sulit dikerjakan. Mahasiswa mengeluhkan sulit saat mencari daftar bacaan yang dapat diakses secara online dan terjangkau. (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Selain kehidupan akademik mahasiswa sarjana, kehidupan akademik pascasarjana memiliki tuntutan dan tantangan tersendiri. Persaingan akademis, tugas kuliah, lingkungan baru, kondisi finansial, hubungan dengan anggota keluarga dan masalah pekerjaan merupakan hal yang menjadi perhatian mahasiswa. Tidak jarang hal tersebut menimbulkan stres (Apriliani et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulfiqar & Martha, 2021) mengenai faktor yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia yang sedang mengerjakan tesis. Mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 54 (55,7%) dan dengan tingkat stres ringan sebanyak 43 (44,3%).

Kesulitan dunia perkuliahan juga dirasakan oleh mahasiswa doktoral. Sebagai jenjang pendidikan tertinggi, studi ini menuntut berbagai macam kemampuan dari mahasiswanya untuk dapat menghasilkan karya ilmiah berkualitas tinggi yang disebut dengan disertasi (Bireda, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hendriani, 2017) mengenai faktor yang berpengaruh negatif terhadap proses akademik mahasiswa doktor, didapatkan hasil bahwa problem pembagian waktu antar peran yang sedang dijalani, problem dengan pembimbing dan penguji, dan problem dalam pelaksanaan penelitian mejadi permasalahan dalam proses penyelesaian studi. Seluruh partisipan dalam penelitian ini menempuh studi sambil bekerja.

Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif. Stres juga bisa memberikan dampak positif bagi individu. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *Eustress*. *Eustress* adalah keadaan saat stres tersebut tidak melebihi tingkat maksimal. Dalam lingkungan akademik *eustress* dapat memberikan dampak pada keoptimalan dalam mengerjakan tugas dikarenakan saat adanya stres yang diterima, kemampuan sistem-sistem yang di otak dapat bekerja dengan optimal. (Gaol, 2016).

Mahasiswa adalah individu yang rentan dengan lingkungan yang cenderung menuntut terpenuhinya segala harapan, Tuntutan dari adanya harapan tersebut akan membuat mahasiswa merasa tertekan. Pada mahasiswa tingkat akhir, pengerjaan tugas akhir tentunya menjadi tuntutan yang paling membuatnya merasa tertekan. Keadaan tertekan tersebut akan diperparah dengan berbagai faktor yang juga kompleks dalam kehidupan mahasiswa akhir. Segala beban yang bersumber dari berbagai faktor yang dirasakan mahasiswa jika sudah melebihi batas normal maka akan bermanifestasi menjadi *distress*.

Kejadian stres tersebut perlu untuk diketahui faktor yang mempengaruhinya, karena diharapkan dengan diketahinya faktor tersebut akan ada

usaha untuk meminimalisasi. Kejadian stres berpotensi terjadi disemua lapisan mahasiswa dari berbagai jurusan, tidak terkecuali pada jurusan kesehatan Masyarakat. Mahasiswa pada jurusan kesehatan masyarakat terdiri dari strata pendidikan sarjana, magister dan doktoral.

Salah satu Universitas yang memiliki Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah Universitas Hasanuddin (UNHAS). Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS adalah fakultas yang memungkinkan seseorang untuk mengenyam pendidikan pada jurusan tersebut dari berbagai strata pendidikan tinggi yaitu strata sarjana, magister dan doktoral yang terdiri dari berbagai program studi. Hal ini memungkinkan banyaknya mahasiswa dari fakultas ini yang terdiri dari berbagai latar belakang kehidupan yang berbeda. Keberagaman latar belakang pendidikan yang berbeda juga sangat mungkin terjadi pada mahasiswa magister dan doktoral. Hal ini karena semua jurusan memungkinkan untuk melanjutkan pendidikan magister dan doktoralnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat yang tentunya terdiri dari kelompok umur, latar belakang profesi dan status yang beragam.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang mengenai mahasiswa yang rentan dengan lingkungan yang cenderung menuntut terpenuhinya segala harapan, Tuntutan dari adanya harapan tersebut akan membuat mahasiswa merasa tertekan. Pada mahasiswa akhir, pengerjaan tugas akhir tentunya menjadi tuntutan yang paling membuat mahasiswa merasa tertekan. Keadaan tertekan tersebut akan diperparah dengan berbagai faktor yang juga kompleks dalam kehidupan mahasiswa akhir. Segala beban yang bersumber dari berbagai faktor yang dirasakan mahasiswa jika sudah melebihi batas kemampuannya maka akan bermanifestasi menjadi stres.

Kejadian stres tersebut perlu untuk diketahui faktor yang mempengaruhinya, karena diharapkan dengan diketahuinya faktor tersebut akan ada usaha untuk meminimalisasi. Jika kejadian stres tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang tinggi, maka hal tersebut akan berdampak pada terganggunya keadaan kesehatan mental seseorang dalam hal ini adalah mahasiswa akhir. Masalah kesehatan mental secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan seseorang yang pada akhirnya akan mempengaruhi aktivitasnya dalam menjalani peran kehidupannya.

Kejadian stres yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang akan berujung pada terganggunya kesehatan mental seorang mahasiswa. Keadaan tersebut berpotensi terjadi disemua lapisan mahasiswa dari berbagai jurusan, tidak terkecuali pada jurusan kesehatan Masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh antara faktor stres terhadap masalah kesehatan mental mahasiswa akhir dengan tingkat stres sebagai variabel intervening di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin?”

## 1.3 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Penelitian

#### a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis faktor stres yang mempengaruhi keadaan kesehatan mental dengan tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

#### b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk menganalisis pengaruh faktor demografi terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
2. Untuk menganalisis pengaruh faktor stimulus terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Untuk menganalisis pengaruh faktor demografi terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
4. Untuk menganalisis pengaruh faktor Stimulus terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
5. Untuk menganalisis pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
6. Untuk menganalisis pengaruh faktor demografi terhadap kesehatan mental melalui tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
7. Untuk menganalisis pengaruh faktor stimulus terhadap kesehatan mental melalui tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

### 1.3.2 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti dan memberikan pengalaman berharga dalam melatih kemampuan peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

#### 2. Manfaat Ilmiah

Diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan khsanah ilmu pengetahuan di bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat khususnya tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian stres



yang memicu adanya indikasi masalah kesehatan mental pada mahasiswa akhir.

### **3. Manfaat Praktis**

#### **a. Institusi Terkait**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi yang dapat dijadikan sebagai masukan pada institusi terkait yang berhubungan dengan penanganan masalah kesehatan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

#### **b. Bagi Civitas Akademika**

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat untuk mengetahui tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian stres yang memicu adanya indikasi masalah kesehatan mental pada mahasiswa akhir.

#### **c. Peneliti Lain**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pustaka bagi penelitian dalam ruang lingkup yang sama atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

## **1.4 Tinjauan Umum Stres**

### **1.4.1 Definisi Stres**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud dengan stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Stres adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bias disebabkan oleh beberapa tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*) atau ketika harus berusaha mengatasi harapan harapan yang tidak realistis dari lingkungannya. Lazarus dan Folkam mengemukakan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidak seimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energy yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka (Dwi, 2018).

Secara tradisional, istilah stres didefinisikan sebagai respon fisiologis dan adaptasi tubuh terhadap setiap tuntutan perubahan. Responsnya meliputi sekresi hormon dan perubahan fisiologis yang terkait dengan perubahan hormonal termasuk peningkatan detak jantung. (Jia Yuin & Yee Teo, 2018). Shalev, Yehuda, & McFarlane, (2000) mengemukakan bahwa stres adalah respons psikofisiologis normal terhadap peristiwa yang mengakibatkan rasa ancaman, kesedihan, disforia, dan ketidakseimbangan pada orang. Falsetti, Monier, & Resnick (2005) juga mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disertai

dengan perubahan fisiologis, dan perubahan perilaku. Definisi lain dari stres juga yang dikemukakan oleh Silverman, *et al*

(2010) Stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan/atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan (Hidayat & Harsono, 2021). Menurut Taylor. Stres adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, ketegangan, atau tekanan yang dialami individu (Abdullah et al., 2017)

#### 1.4.2 Tipe Kepribadian (Pola Perilaku) Beresiko Stres

Menurut Rosenman dan Chesney. Menggambarkan tipe kepribadian yang berisiko tinggi terkena stres tipe A dan tipe B (Triyantini, 2017).

Stres (yaitu tipe "A") antara lain sebagai berikut:

- a. Ambisius, agresif dan kompetitif (suka akan persaingan), banyak jabatan rangkap
- b. Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional)
- c. Kewaspadaan berlebih, kontrol diri kuat, percaya diri berlebih (*over confidence*)
- d. Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam
- e. Bekerja tidak mengenal waktu (*workaholic*)
- f. Pandai berorganisasi dan memimpin dan memerintah (otoriter)
- g. Lebih suka bekerja sendiri bila ada tantangan
- h. Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak relaks), serba tergesa-gesa
- i. Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan
- j. Tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel)
- k. Bila berlibur pikirannya ke pekerjaan, tidak dapat santai
- l. Berusaha keras untuk dapat segala sesuatu terkendali

Sedangkan orang dengan kepribadian tipe "B" adalah kebalikan dari tipe "A", yaitu dengan ciri-ciri antara lain sebagai berikut:

- a. Ambisinya wajar-wajar saja, tidak agresif dan sehat dalam berkompetisi serta tidak memaksakan diri
- b. Penyebar, tenang, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah marah (emosi terkendali)
- c. Kewaspadaan dalam batas yang wajar demikian pula kontrol diri dan percaya diri tidak berlebih
- d. Cara bicara tidak tergesa-gesa, bertindak pada saat yang tepat, perilaku tidak hiperaktif
- e. Dapat mengatur waktu dalam bekerja menyediakan waktu untuk beri istirahat

- f. Dalam berorganisasi dan memimpin bersikap akomodatif dan manusiawi
- g. Lebih suka bekerjasama dan tidak memaksakan diri bila menghadapi tantangan
- h. Pandai mengatur waktu dan tenang (relaks), tidak tergesa-gesa
- i. Mudah bergaul, ramah dan dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan.
- j. Tidak kaku (fleksibel), dapat menghargai pendapat lain, tidak merasa dirinya paling benar.
- k. Dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur

### 1.4.3 Klasifikasi Stres

Kusmiyati & Desminiani mengungkapkan bahwa stres dapat diklasifikasikan menjadi stres fisik, kimiawi, mikrobiologi, fisiologi, pertumbuhan dan perkembangan serta psikisemosional (Triyantini, 2017).

#### a. Stres Fisik

Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.

#### b. Stres Kimiawi

Stres kimiawi, disebabkan oleh asam atau basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas.

#### c. Stres Mikrobiologi

Stres mikrobiologi, disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit yang menimbulkan penyakit.

#### d. Stres Fisiologi

Stres fisiologi, disebabkan oleh gangguan struktur fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh yang tidak normal.

#### e. Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan

Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

#### f. Stres Psikisemosional

Stres psikisemosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

### 1.4.4 Gejala – Gejala Stres

Gejala-gejala stres mencakup sisi mental, sosial, dan fisik. Hal-hal ini meliputi kelelahan, kehilangan, atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur, dan tidur berlebihan. Melepaskan diri dari alkohol, narkoba, atau perilaku kompulsif lainnya sering merupakan indikasi-indikasi gejala stres. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuan

dapat muncul bersama dengan stres. Apabila seseorang merasa gugup pada saat harus presentasi perdana didepan para atasan, merasa lidah kelu, tangan dingin, jantung berdebar-debar saat akan menghadapi wawancara kerja (interview), ini semuanya merupakan reaksi tubuh terhadap stres. Sebenarnya masih banyak reaksi tubuh terhadap stres.

Reaksi terhadap stres menurut Mumpuni ada empat (Triyantini, 2017) yaitu:

- a. Reaksi fisik. Reaksi ini adalah reaksi yang paling terlihat, Contohnya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar lebih kencang dari kondisi normal, lidah menjadi kelu kehilangan nafsu makan dan insomnia atau sulit tidur.
- b. Reaksi emosi. Reaksi ini contohnya marah-marah, cemas, mudah tersinggung dan menjadi pesimis. Kondisi ini dipicu karena ketidakstabilan hormon di dalam tubuh penderita stres.
- c. Reaksi kognitif. Contohnya adalah bemikir negatif, sulit konsentrasi dan sulit berfikir. Orang yang mengalami stres tidak sama dengan orang tanpa stres. Itulah sebabnya reaksi kognitifnya juga tidak sama dengan orang yang normal.
- d. Reaksi tingkah laku. Contohnya adalah menarik diri dari lingkungan (withdrawal), tidur berlebih, jadi pendiam dan jadi jutek. Ini bergantung pada kondisi masing-masing individu dan juga lingkungannya.

#### 1.4.5 Respon Stres

Menurut Stressless stres merupakan kombinasi antara reaksi psikologis, fisiologis dan perilaku sehingga seseorang berespon pada kejadian kejadian yang mengancam atau menantang. Respon stres juga terdiri dari respon fisiologis, psikologis (meliputi respon emosional dan kognitif dan respon perilaku terhadap *stressor* (stimulus yang menyebabkan stres dapat menjadi baik atau buruk). Kadang-kadang stres menguntungkan, memberikan seseorang ekstra energi dan kewaspadaan yang dibutuhkan. Respon atau reaksi stres yang normal dikenal dengan *eustress* (Wahyuni, 2008).

##### a. Respon Stres Fisiologis

Banyak tanda fisik stres yang berlangsung bisa dikenali. Umumnya tanda-tanda itu berupa sakit yang tidak biasa. Sakit ini hanya terjadi secara temporer pada saat stres. Namun demikian, kalau stres tersebut berlangsung lama, tidak ditangani secara serius, dan penderitanya juga tidak menjaga kesehatan secara menyeluruh bukan tidak mungkin penyakit tersebut akan menjadi penyakit yang menetap. Penyakit-penyakit tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Peningkatan tekanan darah
- 2) Keluar keringat dingin secara berlebihan
- 3) Kaku dibagian dada, leher, dagu, dan punggung bagian belakang
- 4) Sakit kepala
- 5) Diare

- 6) Sembelit
- 7) Sulit konsentrasi
- 8) Gagap dan kesulitan bicara
- 9) Gampang sakit
- 10) Tubuh terasa lemah
- 11) Gangguan tidur
- 12) Sendi kaku
- 13) Bernafas berat atau kesulitan bernafas
- 14) Kekeringan mulut atau kerongkongan
- 15) Berkeringat dingin pada tangan
- 16) Bersin-bersin
- 17) Mudah merasa lemah dan sakit
- 18) Sakit kronis

**b. Respon Stres Emosional**

Orang yang mengalami stres pasti secara emosi tidak stabil orang yang stres biasanya juga dapat dikenali dari sisi emosionalnya, antara lain sebagai berikut:

- 1) Mudah marah
- 2) Ledakan marah
- 3) Kecemasan
- 4) Pencemburu
- 5) Kurang istirahat
- 6) Menyendiri, antisosial
- 7) Tidak punya inisiatif
- 8) Tidak memiliki gairah
- 9) Mudah menangis
- 10) Tidak senang dengan diri sendiri
- 11) Selalu bermimpi buruk
- 12) Tidak sabaran, mudah emosi
- 13) Banyak pikiran
- 14) Gangguan tidur, susah tidur walaupun sudah lelah
- 15) Perubahan pola makan

**c. Respon Stres Kognitif**

Tindakan kognitif seseorang yang stres juga sering sangat merisaukan orang-orang lain di sekitarnya. Misalnya saja dia sangat mudah lupa. Berikut ini tindakan kognitif yang mengalami stres:

- 1) Pelupa
- 2) Kekhawatiran berlebihan
- 3) Pengambilan keputusan
- 4) Kurang kreatif
- 5) Kurang konsentrasi atau tidak fokus
- 6) Tidak memiliki perhatian pada hal-hal detail
- 7) Berorientasi pada masa lalu

- 8) Memiliki citra diri yang negatif
- 9) Kurang memiliki rasa berguna dalam hidupnya
- 10) Tidak bisa mengontrol emosinya
- 11) Sering mengeluarkan pernyataan negatif dan evaluasi negatif terhadap setiap kejadian

#### **d. Respon Stres Perilaku**

Selain tanda-tanda yang telah diuraikan, orang yang stres juga sering terlihat dari tingkah lakunya yang tidak seperti biasanya, diantaranya yaitu:

- 1) Sering merokok
- 2) Tindakan agresif
- 3) Menggunakan alkohol atau obat-obatan
- 4) Tidak peduli
- 5) Tidak senang makan
- 6) Banyak makan
- 7) Pendirian tidak menetap, suka berubah-ubah
- 8) Kekhawatiran berlebihan
- 9) Mudah mengalami kecelakaan karena ceroboh
- 10) Tidak sabaran

#### **1.4.6 Bahaya Stres Bagi Kesehatan**

Stres normal sebenarnya merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan atau masalah kehidupan. Tetapi, dalam kehidupan modern ini, banyaknya persaingan, tuntutan, dan tantangan yang menumpuk, menjadikan tekanan dan beban stres bagi semua orang.

Jika tekanan stres terlampaui besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, tidak bisa tidur; gejala-gejala itu merupakan reaksi non-spesifikasi pertahanan diri, dan ketegangan jiwa itu akan merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah menjadi naik dan aliran darah ke otak, paru-paru, dan otot perifer meningkat. Jika stres berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis (*General Adaptation Syndrome*). Gejala-gejala patologis yang muncul dapat berupa hipertensi, serangan jantung, tukak lambung, asma dan kanker. Jika sudah timbul hipertensi, stres tetap berlangsung, sehingga bertambahlah risiko komplikasi serangan jantung (infark) atau stroke.

Sebelum timbul komplikasi kesehatan yang serius akibat stres, sebenarnya ada gejala-gejala awal berupa gangguan fisik ataupun mental yang dapat dicermati. Setiap orang mempunyai titik lemah dan disitulah biasanya tampak gejala gangguan pertama. Misalnya, sebagian orang mengalami sakit perut atau gangguan pencernaan bila gelisah, sedangkan orang lain menderita sakit kepala (Triyantini, 2017).

### 1.4.7 Tingkat Stres

Menurut Suzanne dan Brenda stres dibagi dalam tiga tingkat (Triyantini, 2017) yaitu:

#### a. Stres Ringan

Pada fase ini seseorang mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, dan dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi secara serius.

#### b. Stres Sedang

Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Stres sedang biasanya terjadi lebih lama dari beberapa jam dan dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

#### c. Stres Berat

Stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan.

### 1.4.7 Jenis Respon Stres

Sebenarnya stres tidak selalu bersifat negatif Hans Selye membagi stres menjadi tiga (Triyantini, 2017) yaitu:

#### a. *Distress* (Stres Negatif)

Setiap orang membutuhkan tekanan dan tantangan yang seimbang dalam hidup mereka untuk menimbulkan motivasi berprestasi atau motivasi kerja yang dapat meningkatkan prestasi dan produktivitas kerja. Akan tetapi, apabila suatu tantangan melebihi batas toleransi dan tidak dapat dikelola dengan tepat akan menimbulkan kecemasan sehingga tantangan yang diharapkan sebagai suatu yang dapat menimbulkan motivasi berubah menjadi sesuatu yang mengganggu, hal inilah yang dikenal sebagai stres negatif (*distress*).

*Distress* adalah jenis stres yang mengancam dan berbahaya bagi diri seseorang yang mengalami tekanan tersebut, seperti tuntutan tugas akademik yang berlebihan, tuntutan kerja di luar batas kemampuan individu untuk menyelesaikannya atau suatu tuntutan yang tidak disenangi yang menguras energi yang berakibat pada menurunkan motivasi dan imunitas individu sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Keadaan seperti inilah yang selama ini disebut oleh sebagian besar masyarakat sebagai stres dan inilah yang akan menjadi fokus pembahasan kita tentang manajemen stres.

### **b. Eustress (Stres Positif)**

*Eustress* adalah respon stres ringan yang menimbulkan rasa senang, bahagia, menantang, menggairahkan. *Eustress* memberi dampak positif bagi individu yang mengalaminya. Pelajar atau mahasiswa yang memiliki respon positif terhadap tekanan stres yang dialami, seperti tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat dapat meningkatkan motivasi untuk belajar lebih giat dan menyelesaikan tugas dengan baik. Tidak ingin memperoleh nilai yang rendah yang dapat menurunkan harga diri dihadapan teman-temannya atau tidak ingin mengecewakan orang tua yang membiayainya.

Pekerja yang memiliki respon positif terhadap tekanan dapat mendorong mereka untuk bekerja secara efektif dan efisien, menyelesaikan pekerjaan sebelum batas waktu yang diberikan, dan bahkan dapat berinovasi sehingga melahirkan karya-karya kreatif.

## **1.5 Tinjauan Umum Faktor Penyebab Stres**

Menurut Saam (2013) faktor penyebab stres dibagi menjadi tiga yaitu, faktor pribadi, faktor keluarga, faktor akademik (Triyantini, 2017).

### **1.5.1 Faktor Pribadi**

Menurut KBBI 2012-2016, pribadi diartikan manusia sebagai perseorangan (diri manusia atau diri sendiri). Pada hakikatnya, manusia merupakan pribadi yang utuh, khas, dan memiliki sifat-sifat sebagai makhluk individu. Stres pada seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor pribadi, yaitu membagi waktu belajar, motivasi dan masalah dengan teman.

#### **a. Membagi waktu belajar**

Waktu senantiasa ada dan tersedia setiap saat. Waktu bukanlah barang konsumsi yang akan habis jika dikonsumsi terus menerus, Waktu tidak akan pernah berhenti, tetapi terus menerus berlalu dihadapan setiap orang. Menurut The Liang Gie bahwa waktu adalah kesempatan yang tersedia dalam alam semesta untuk manusia berprestasi. Alam semesta menyediakan waktu secara terus-menerus dan abadi untuk manusia untuk melakukan apa saja dan mencapai sesuatu prestasi selama hayatnya.

Pengaturan waktu belajar sangat penting untuk setiap mahasiswa, baik mahasiswa yang sekolah sambil bekerja atau bagi mahasiswa yang sekolah saja, agar setiap mahasiswa dapat mencapai prestasi belajar yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

#### **b. Motivasi**

Menurut Mc Donald motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya feding dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian motivasi



yang dikemukakan oleh Mc.Donald ini mengandung tiga elemen penting, yaitu:

- 1) Motivasi mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.
- 2) Motivasi ditandai dengan munculnya "rasa atau *feeling*"
- 3) Motivasi akan terangsang karena adanya tujuan.

Kurangnya motivasi belajar dalam diri seseorang membuat seseorang mudah mengalami kemalasan. Motivasi belajar adalah ciri-ciri perilaku yang mengarah pencapaian sukses, prestasi, atau kinerja yang lebih baik daripada orang lain dan mencoba menyelesaikan kegiatan tersebut secara unik. Kita belajar menetapkan tujuan secara realistik untuk diri kita sendiri dan kita lebih berinisiatif pada tugas-tugas. Menurut Mc Clelland motivasi belajar merupakan usaha atau perjuangan untuk mencapai standar yang unggul (*excellence*). Ada tiga ciri-ciri perilaku orang yang mempunyai motivasi belajar yaitu: orang yang mempunyai motivasi menyukai tugas-tugas dengan tingkat kesulitan sedang, orang yang mempunyai motivasi menyenangi tugas-tugas yang hasilnya ditentukan oleh usahanya dan orang yang mempunyai motivasi membutuhkan pengetahuan yang lebih besar tentang kesuksesan dan kegagalan daripada orang yang mempunyai motivasi yang rendah.

### c. Masalah dengan Teman

Menurut Santrock, teman sebaya adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Menurut (Andi Mappiare dalam Triyantini, 2017) menyatakan keterkaitan dengan penerimaan dan penolakan sosial mengemukakan beberapa hal yang menyebabkan seorang remaja ditolak dalam kelompoknya, adapun faktor yang mempengaruhi seseorang ditolak dalam pertemanan adalah sebagai berikut:

- 1) Penampilan (*performance*) dan perbuatan yang meliputi: sering menantang, malu-maluin, dan sering menyendiri.
- 2) Kemampuan pikir meliputi: bodoh sekali atau sering disebut "tolo!"
- 3) Sikap, sifat meliputi: suka melanggar norma dan nilai-nilai kelompok, suka menguasai anak lain, suka curiga, dan suka melaksanakan kemauan sendiri.
- 4) Ciri lain faktor ramah yang terlalujauh dari kelompok.

Penolakan teman sebaya dalam pergaulan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres, karena itu seseorang yang ditolak dalam pertemanannya akan merasa kurang berguna dan susah untuk melakukan komunikasi dengan orang lain.

### 1.5.2 Faktor Keluarga

Selain faktor pribadi, stres juga dipengaruhi oleh faktor keluarga. Faktor keluarga memegang peranan penting bagi setiap manusia. Keluarga yang damai dan harmonis akan memberi kenyamanan pada seseorang. Sebaliknya jika keluarga tidak harmonis menyebabkan seseorang mudah stres. Kondisi keluarga yang tidak baik dapat menjadi faktor stres yang dialami oleh setiap manusia, misalnya: hubungan kedua orang tua yang dingin atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh, kedua orang tua jarang dirumah dan tidak ada waktu untuk bersama anaknya, komunikasi antara orang tua kurang baik, kedua orang tua berpisah atau bercerai, salah satu dari orang tua menderita gangguan jiwa, dan orang tua yang dalam mendidik kurang sabar (Triyantini, 2017).

Oleh karena itu dukungan keluarga pada saat menghadapi mahasiswa tingkat akhir sangatlah penting, Dukungan keluarga adalah bantuan dari orang lain yang memiliki kedekatan saudara atau teman terhadap seseorang yang sedang mengalami stres. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersikap mendukung adalah keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan ataupun bantuan jika diperlukan (Triyantini, 2017).

Menurut House (dalam Triyantini, 2017). bahwa keluarga memiliki beberapa bentuk fungsi dukungan yaitu:

a. Dukungan informasional (*Informational support*)

Keluarga berfungsi sebagai kolektor dan diseminator (penyebar) informasi tentang dunia. Dukungan ini meliputi nasehat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.

b. Dukungan penilaian atau penghargaan (*Appraisal support*)

Keluarga bertindak sebagai sebuah bimbingan umpan balik, membimbing dan menengahi pemecahan masalah dan sebagai sumber identitas anggota keluarga.

c. Dukungan instrumental (*Instrumental support*)

Keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan kongkrit seperti tempat tinggal.

d. Dukungan emosional (*Emotional support*)

Keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat atau pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi.

### 1.5.3 Faktor Akademik

Selain faktor pribadi dan faktor keluarga, faktor akademik juga mempengaruhi stres pada mahasiswa. Faktor akademik yang mempengaruhi stres akademik yaitu adanya tugas akhir atau skripsi, PKK, biaya dan dosen pembimbing.

a. **Tugas Akhir**

Tugas Akhir merupakan karya ilmiah asli hasil penelitian yang ditulis dengan metode dan prosedur yang benar sebagai salah satu

syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Tugas akhir menjadi momok bagi mahasiswa, karena mahasiswa yang bersangkutan harus menyediakan waktu khusus untuk mengerjakannya sampai selesai, bahkan mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi ini juga mengalami kendala. Kendala yang sering ditemui mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah:

1) Menentukan Judul Tugas Akhir

Mencari judul bukan perkara mudah dalam menyusun sebuah skripsi. Hal ini menjadi suatu tekanan juga jika tidak segera diselesaikan. Judul harus sinkron dengan latar belakang, teori yang digunakan, metode penelitian, dan subyek penelitian.

2) Mencari Literatur

Literatur memang sangat penting untuk penelitian, namun memang belum tentu buku yang kita cari selalu tersedia di perpustakaan kampus, tidak jarang mau tidak mau kita harus aktif mencari buku diluar kampus guna menunjang penelitian yang akan kita laksanakan.

3) Kemampuan Akademis

Bagi mahasiswa beruntung yang memiliki tingkat akademis yang tinggi tentu itu menjadi modal ia dalam melancarkan tugasnya, sedangkan yang memiliki kemampuan yang sedang-sedang saja tentu merasakan kendala dalam melaksanakan tugasnya.

4) Menganalisis Data

Menganalisis data dari suatu penelitian tidaklah mudah, sedangkan kemampuan setiap mahasiswa berbeda-beda. Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan sedikit rendah. Hal ini akan menjadi tekanan.

## b. Biaya Pendidikan

Biaya pendidikan adalah biaya yang mencakup semua jenis pengeluaran yang berkenaan dengan penyelenggaraan pendidikan (Triyantini, 2017).

Dalam peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2008 tentang Pendanaan Pendidikan disebutkan bahwa biaya pendidikan meliputi:

- 1) Biaya satuan pendidikan
- 2) Biaya penyelenggaraan dana atau pengelolaan pendidikan
- 3) Biaya pribadi peserta didik

Biaya satuan pendidikan seperti yang dijelaskan pada pasal 3 meliputi biaya investasi yang terdiri dari biaya investasi lahan dan

non lahan pendidikan, biaya operasi yang terdiri atas biaya personalia dan non personalia, bantuan biaya pendidikan dan beasiswa.

### c. Dosen Pembimbing

Menurut Kinasih dosen pembimbing adalah staf pengajar yang tetap dalam suatu Perguruan Tinggi yang paling tepat untuk menjadi sumber bantuan sehat akademik agar para mahasiswa dapat menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Bantuan yang diberikan oleh dosen pembimbing kepada mahasiswa dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengembangkan pandangan, mengambil keputusan dan menanggulangi konsekuensinya sendiri. Bimbingan yang diberikan oleh setiap dosen pembimbing skripsi, kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Triyantini, 2017).

Sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu stres pada mahasiswa. Banyak dosen terlalu kritis terhadap skripsi mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa dan membuat pikiran terkuras. Ada juga kasus dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena penuh waktunya untuk mengajar mahasiswa tingkat lain (Triyantini, 2017).

## 1.6 Tinjauan Umum Kesehatan Mental

### 1.6.1 Definisi Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental atau jiwa mungkin dikaitkan sebagian besar dengan kondisi gangguan jiwa atau „orang gila“. Namun, apakah persepsi yang sering terdengar di masyarakat sebagaimana yang telah disebutkan tersebut tepat. Berikut terdapat beberapa pengertian tentang kesehatan mental.

Menurut Dadrajat (1988) kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsifungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Daradjat menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*) (Diana, 2022).

Menurut Townsend (2015) kesehatan mental dipandang sebagai “penyesuaian diri yang berhasil terhadap stresor dari lingkungan internal atau eksternal, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang sesuai dengan usia dan sesuai dengan norma-norma lokal dan budaya” (Samosir, 2021).

Dalam konteks Indonesia, Kesehatan Jiwa adalah “kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya”.

Kesehatan mental dapat didefinisikan dengan dua pendekatan yang bersifat positif dan negatif. Pendekatan pertama mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi terpenuhinya aspek positif kondisi psikologis seseorang. Kondisi yang dimaksud seperti adanya rasa senang, mengalami kepuasan dalam hidup, dan tumbuhnya rasa cinta terhadap sesama. Pendekatan kedua mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi terhindarnya dari penyakit-penyakit mental seperti cemas, depresi dan kehilangan kontrol perilaku (Aziz et al., 2021).

### 1.6.2 Aspek – Aspek Kesehatan Mental

Veit & Ware mengemukakan bahwa ada dua aspek dalam kesehatan mental (Lia, 2015) yaitu:

#### a. *Psychological Distress*

*Psychological distress* mendefinisikan individu yang berada dalam keadaan mental health yang buruk atau negatif. Keadaan mental health yang negatif diukur dengan melihat adanya beberapa symptom-symptom klinis yang muncul dan dirasakan oleh individu. Symptom-symptom yang muncul tersebut dapat berdampak bagi kehidupan personal maupun sosial seseorang. Symptom klinis yang pertama yaitu kecemasan atau *anxiety* yang dapat termanifestasikan dalam kondisi fisik maupun psikis. Symptom yang kedua yaitu depresi atau *depression* yang muncul dalam bentuk perasaan sedih yang terlalu berlebihan. Symptom yang ketiga yaitu *loss of behavioral* atau *emotional control*.

#### b. *Psychological Well-Being*

Kesehatan mental merupakan konsep yang bersifat kontinum karena posisinya berada pada dua titik ekstrim yang berlawanan yaitu *negative states*. *Negative states* digambarkan dengan adanya *psychological distress* sedangkan *positive states* digambarkan dalam kondisi *psychological well-being*. *Psychological well-being* mendeskripsikan keadaan individu yang kesehatan mental yang baik. Hal tersebut dilihat dari indikator-indikator yang dirasakan individu seperti kepuasan dalam hidup atau *life satisfaction*, *emotional ties*, dan *general positive affect*.

### 1.6.3 Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat (Diana, 2022).

#### a. Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 Kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Darajat (1975). Yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Ada perbedaandiantara dua istilah tersebut. Pertama, *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara *psikose* tidak, individu dengan *psikose* tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya.

Kedua, kepribadian *neurose* tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian *psikose* terganggu baik dari segi tanggapan,

perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan psikose ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata.

Mental yang sehat merupakan mental yang terhindar baik dari gangguan mental, maupun penyakit mental. Dalam hal ini, individu dengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

**b. Mampu menyesuaikan diri**

Penyesuaian diri adalah proses dalam memperoleh /pemenuhan kebutuhan, sehingga individu mampu mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma sosial dan agama.

**c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal**

Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihanannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin.

Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

**d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain**

Poin ini dimaksudkan pada segala aktivitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Poin ini dimaksudkan pada segala aktivitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Berikut merupakan ciri kejiwaan yang sehat menurut Sikun (Diana, 2022). Yaitu:

- a. Memiliki perasaan aman, yang terbebas dari rasa cemas.

- b. Memiliki harga diri yang mantap
- c. Spontanitas dalam kehidupan dengan memiliki emosi yang hangat & terbuka.
- d. Memiliki keinginan-keinginan duniawi yang wajar sekaligus seimbang, dalam artian mampu memuaskannya secara positif dan wajar pula.
- e. Mampu belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain.
- f. Tahu diri, yakni mampu menilai kekuatan dan kekurangan dirinya baik dari segi fisik maupun psikis, secara tepat dan obyektif.
- g. Mampu memandang fakta sebagai realitas dengan memperlakukannya sebagaimana mestinya (tidak berkhayal).
- h. Toleransi terhadap ketegangan atau stres, artinya tidak panik saat menghadapi masalah sehingga tetap positif antara fisik, psikis, dan sosial.
- i. Toleransi terhadap ketegangan atau stres, artinya tidak panik saat menghadapi masalah sehingga tetap positif antara fisik, psikis, dan sosial.
- j. Mempunyai tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstruktif).
- k. Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman.
- l. Mampu menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu sesuai dengan norma-norma kelompok serta tidak melanggar aturan-aturan yang telah disepakati bersama atau aturan yang ditentukan dalam kelompok.
- m. Memiliki kemampuan untuk tidak tekat penuh oleh kelompok. Artinya memiliki pendirian sendiri sehingga mampu menilai baik-buruk maupun benar-salah mengenai kelompoknya.

#### **1.6.4 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental (Achmad, 2020). yaitu sebagai berikut:

##### **a. Faktor Biologis**

Faktor biologis yang memengaruhi kesehatan mental yaitu otak, sistem endokrin, genetika, sensori dan faktor ibu selama masa kehamilan. Otak merupakan bagian penting dari aktivitas manusia karena berfungsi sebagai penggerak sensori motoris. Fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental yang baik, sebaliknya jika fungsinya terganggu berakibat gangguan bagi kesehatan mental. Kesehatan pada otak sangat ditentukan oleh stimulus saat masa kanak-kanak dan perlindungan diri berbagai gangguan.

Sistem endokrin terdiri dari sekumpulan kelenjar yang sering bekerja sama dengan sistem saraf otonom. Tiap kelenjar endokrin mengeluarkan hormon tertentu secara langsung ke dalam aliran darah, yang membawa bahan kimia ini ke seluruh bagian tubuh. Sistem

endokrin berhubungan dengan kesehatan mental seseorang, gangguan mental akibat sistem endokrin berdampak buruk bagi mentalitas manusia. Sebagai contoh terganggunya kelenjar adrenalin berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu terganggunya “*mood*” dan perasaan serta tidak dapat melakukan *coping stress*.

Genetika memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental, kecendrungan psikosis yaitu *schizophrenia* dan manis-depresif merupakan sakit mental yang diwariskan secara genetis dari orangtuanya. Gangguan mental juga terjadi karena jumlah struktur kromosom yang tidak normal dan jumlah kromosomnya berlebihan atau berkurang.

Sensori merupakan alat yang menangkap stimuli-stimuli dari luar seperti pendengaran, penglihatan, perabaan, pengecapan dan penciuman. Gangguan sensori menyebabkan terjadinya gangguan kemampuan kognisi, perkembangan sosial, pembentukan kepribadian karena keterbatasan dalam mengenal figurnya dan gangguan emosi yaitu gangguan afeksi yang ditandai dengan kecurigaan yang berlebihan kepada seseorang.

Faktor ibu selama kandungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak. Selama berada dalam kandungan, kesehatan janin ditentukan oleh kondisi ibu dan faktor yang memengaruhi kesehatan mental anaknya yaitu diantaranya: usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stres dan komplikasi.

#### **b. Faktor Psikologis**

Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai subsistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Terdapat beberapa aspek psikis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan dan kondisi psikologis lain.

Pengalaman awal merupakan keseluruhan pengalaman maupun kejadian yang dialami seseorang yang memengaruhi perkembangan dan kesehatan mentalnya. Proses pembelajaran merupakan perilaku manusia sebagian besar yang ingin berkembang melalui aktivitas belajar dan pelatihan serta pengalaman yang didapat sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Berbagai studi yang dilakukan oleh Abraham Maslow, ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental khususnya yang menderita *neurosis* disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhannya.

#### **c. Faktor Sosial Budaya**

Faktor sosial budaya yang memengaruhi kesehatan mental yaitu stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, penyesuaian diri dan *stressor* psikososial lain (Latipun & Notoesoedirdjo, 2014). Stratifikasi sosial yang ada di masyarakat berhubungan dengan jenis gangguan



mentalnya. Terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dengan strata sosial rendah. Dalam berbagai studi dipahami bahwa kelompok strata sosial rendah memiliki prevalensi yang lebih tinggi terhadap gangguan psikiatrik dibanding dengan kelompok kelas sosial tinggi. Dinamika sosial seperti interaksi sosial banyak dikaji dalam kaitannya dengan gangguan mental dan kualitas interaksi sosial individu sangat memengaruhi kesehatan mentalnya.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat dengan individu yang berperan besar dalam membentuk karakter serta memengaruhi perkembangannya, baik secara fisik maupun psikis. Keluarga yang lengkap dan fungsional serta dapat membentuk homeostatis dapat meningkatkan kesehatan mental para anggota keluarganya serta peningkatan resistensi terhadap berbagai gangguan dan penyakit mental.

Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon mental dan perilaku individu yang berusaha mengatasi masalah-masalah dalam dirinya, seperti kebutuhan-kebutuhan, ketegangan diri, frustrasi dan konflik-konflik untuk menciptakan situasi konformis antara kebutuhan-kebutuhan tersebut dengan lingkungan sekitarnya. *Stressor* psikososial lain yang merupakan situasi dan kondisi peran sosial dalam sehari-hari dapat menjadi masalah atau sesuatu yang tidak dikehendaki. Faktor sosial yang dapat menghambat kesehatan mental seseorang yaitu konflik dalam hubungan sosial, perkawinan, meninggalnya keluarga dekat dan kriminalitas.

#### **d. Faktor Lingkungan**

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental yaitu lingkungan dan kesehatan, nutrisi sebagai sumber energi, lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan biologis dan lingkungan lain (Handayani 2016). Hubungan manusia dengan lingkungan diharapkan meningkatkan kualitas hidupnya menjadi sistem pendorong kehidupan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Nutrisi dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, kesehatan, perkembangan mental dan kognisi. Kurang nutrisi jangka panjang tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, juga dapat mengganggu perkembangan mental.

Lingkungan fisik berakibat pada tekanan-tekanan psikologis dan kecelakaan fisik yang merupakan lingkungan yang tidak menguntungkan bagi kondisi mental. Lingkungan kimiawi setelah mengganggu atau merusak otak melewati makanan, obat atau udara akan mengganggu kesehatan mental. Lingkungan biologis seperti virus, bakteri, jamur, parasite yang masuk kedalam tubuh manusia dan berisiko tinggi terjadinya gangguan mental. Faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental yaitu gempa, banjir, angin topan, kemarau yang memengaruhi kesehatan mental.

### 1.6.5 Indikator Kesehatan Mental

Kesehatan mental mempunyai lima indikator, diantaranya sebagai berikut (Cahyani, 2021):

- a. Gejala Kognitif, adanya masalah pada konsentrasi dan memori seperti kurangnya perhatian, lambat dalam berfikir, serta kurangnya pemahaman terhadap sesuatu.
- b. Gejala cemas, adanya respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, berasal dari diri sendiri, dan sifatnya konflik yang disertai dengan perasaan gelisah dan adanya bahaya yang mengancam. Gejala yang ditimbulkan meliputi rasa khawatir, tegang, gugup, takut, serta mudah terkejut.
- c. Gejala depresi, keadaan dimana seseorang memperlihatkan kehilangan energy, semangat, perasaan yang sangat bersalah, sulit berkonsentrasi, dan mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup.
- d. Gejala somatik, gejala yaneg terjadi dapat berupa motorik maupun sensorik. Gejalanya yang ditimbulkan seperti sakit, nyeri otot, penglihatan kabur, mata merah, muka pucat, serta terlihat lemah.
- e. Gejala penurunan energi, penurunan energi dapat menyebabkan individu kesulitan dalam mengerjakan tugas dan fungsi dalam lingkungannya. Berkurangnya energi dapat menyebabkan keadaan mudah lelah serta penurunan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas.

### 1.6.6 Dampak Kesehatan Mental

Secara umum berikut beberapa dampak kesehatan mental yang tidak ditanggulangi (Cahyani, 2021):

#### a. Depresi

Depresi merupakan perasaan sedih yang berlangsung lama dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat membuat seseorang cepat merasa putus asa, perasaan bersalah, tidak dihargai, tidak termotivasi, nafsu makan menurun, kesehatan fisik juga ikut menurun. Depresi ada yang ringan hingga berat. Depresi yang ringan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sedangkan depresi berat dapat mengancam nyawa, seperti keinginan bunuh diri.

#### b. Masalah Kecemasan

Kecemasan merupakan sesuatu yang kita rasakan sehingga membuat kita khawatir, tegang, hingga takut, terutama terkait masalah yang belum terjadi atau masalah yang akan datang dimasa depan. Hal ini mungkin menyebabkan panik dan dapat mempengaruhi fisik seperti gangguan tidur.

#### c. Fobia

Fobia merupakan ketakutan yang berlebih dan dipicu oleh situasi tertentu dan benda. Ketakutan yang tidak wajar lebih dari 6 bulan maka akan membahayakan dan berdampak pada kehidupan.

#### **d. Halusinasi**

Halusinasi merupakan sensasi yang dirasakan seseorang ketika melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu yang sebenarnya hal tersebut tidak nyata.

#### **e. Gangguan Kepribadian**

Gangguan kepribadian merupakan jenis masalah kesehatan mental yang dapat menyebabkan masalah pada sikap, perilaku, emosional dan keyakinan seseorang.

### **1.7 Tinjauan Umum Mahasiswa**

#### **1.7.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti jenjang pendidikan di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, sebagai anggota sivitas akademika mahasiswa diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi atau profesional (*Undang-Undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012, 2012*).

Program sarjana merupakan pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan pendidikan menengah atau sederajat sehingga mampu mengamalkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi melalui penalaran ilmiah. Program magister merupakan pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan program sarjana atau sederajat sehingga mampu mengamalkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi melalui penalaran dan penelitian ilmiah. Program doktor merupakan pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan program magister atau sederajat sehingga mampu menemukan, menciptakan, dan/atau memberikan kontribusi kepada pengembangan, serta pengamalan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi melalui penalaran dan penelitian ilmiah (*Undang-Undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012, 2012*).

Santrock (2011) menyatakan bahwa mahasiswa adalah masa dimana individu akan mengalami tingkat stres yang lebih besar dibandingkan tahap perkembangan yang telah dilalui sebelumnya. Kemudian Mahasiswa adalah masa dimana individu berada dalam situasi kelompok yang lebih besar dan impersonal, dimana individu akan dituntut untuk beradaptasi karena dihadapkan pada geografis etnis yang lebih beragam dan peningkatan fokus terhadap pencapaian dan penilaian (Tri, 2021)

#### **1.7.2 Fungsi Mahasiswa**

Hudori (2013) menjelaskan peran dan fungsi mahasiswa sebagai *iron stock*, *agent of change*, *social control* dan *moral force* (Azahra, 2017).

- a. *Iron Stock*, mahasiswa harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini.

- b. *Agent of Change*, mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Jika ada sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar dan ternyata itu salah, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.
- c. *Social Control*, harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar (masyarakat). Selain pintar di bidang akademis, mahasiswa harus pintar dalam bersosialisasi dengan lingkungan.
- d. *Moral Force*, mahasiswa diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tidak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

## 1.8 Tabel Sintesa Penelitian

Tabel 1. 1 Tabel Sintesa Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
<b>Faktor Stres</b>						
1	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKES Graha Medika.	(B & Hamzah, 2020)	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler STIKES Graha Medika Program Studi S1 Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, DIII Kebidanan dan Profesi Ners dari angkatan 2019 sampai 2016. Sampel pada penelitian ini berjumlah 204 mahasiswa. Metode penarikan sampel menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> .	Observasional analitik dengan rancangan Cross Sectional Study	faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara usia dan beban kuliah dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika, dan tidak ada hubungan antara indeks prestasi dan status tempat tinggal dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. Tingkat stres akademik mahasiswa STIKES Graha Medika sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (34,8%).	<i>Indonesian Journal for Health Science</i> Vol. 4, No. 2, September 2020, Hal. 59-67 Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Graha Medika. Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Graha Medika.
2	<i>Predicting Australia's University</i>	(Usher & Curran, 2019)	Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari 5 Universitas	Penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin, usia, perilaku kesehatan yang buruk, tingkat aktivitas fisik yang	<i>Health Promotion International</i>

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
	<i>Students' Mental Health Status</i>		di Australia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 2.326 mahasiswa.		rendah, dan kesejahteraan sosial emosional yang buruk merupakan faktor risiko yang terkait dengan Depresi, kecemasan dan stres yang mempengaruhi keadaan kesehatan mental mahasiswa.	Vol. 34, No. 2, 2019, Hal. 312-322.
3	<i>Stress Factors of Nursing Students in Their Final Year</i>	(Mendes & De, 2020)	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa akhir di perguruan tinggi swasta Program Sarjana Keperawatan di Kotamadya Pocos de Caldas, Brasil. Sampel pada penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa.	Penelitian <i>cross sectional</i>	Mahasiswa dihadapkan pada beberapa faktor stres yang ada di lingkungan kampus. Manajemen waktu menjadi faktor yang berpotensi besar memicu terjadinya stres. Stres tersebut berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk serta menurunnya kualitas hidup pada dimensi fisik, psikis dan lingkungan pada mahasiswa akhir. Karakteristik responden yang dikaitkan dengan adanya paparan faktor stres yang besar adalah jenis kelamin yaitu perempuan lebih beresiko, tidak memiliki anak dan tidak melakukan aktivitas fisik.	<i>Journal of School of Nursing</i> 2020, Hal. 1-8.
4	<i>Mental Health and Well-Being of University Students in Okinawa</i>	(Ratanasiripong et al., 2018)	Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama, tahun kedua, tahun ketiga dan tahun	Studi <i>cross sectional</i>	Penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang berdampak pada depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa di Okinawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri	<i>Education Research International</i>

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
			keempat di tiga universitas di Okinawa Sampel pada penelitian ini berjumlah 441 mahasiswa.		memiliki hubungan terhadap tingkat kecemasan, depresi dan stres pada mahasiswa. Status ekonomi keluarga juga berdampak pada depresi, kecemasan, dan stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dari rumah tangga dengan status ekonomi rendah memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi. Dalam penelitian ini, masa pendidikan seorang mahasiswa mempunyai korelasi positif terhadap depresi dan stres. Keadaan kesehatan mental mahasiswa memburuk ketika berpindah dari tahun pertama ke tahun terakhir karir akademis mereka.	
5	Stress, Depression, & Anxiety Among Undergraduate Nursing Students	(Chernomas & Shapiro, 2013)	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan salah satu universitas Kanada. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 437 mahasiswa.	Penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis, ketakutan mendapat nilai buruk, kurangnya dukungan sosial, masalah dengan staf universitas dan dosen, dan ketidakbiasaan dengan lingkungan baru merupakan faktor risiko munculnya stres, kecemasan dan depresi. Hubungan antara indikator kualitas hidup	<i>International Journal of Nursing Education</i> Vol. 10, No. 1, 2013, Hal. 255-266.

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
					termasuk pemicu stres, seperti masalah keuangan dan keseimbangan antara sekolah dan kehidupan pribadi.	
6	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di Stikes Widya Husada Semarang	(Retnaningsih et al., 2018)	Populasi pada penelitian ini sebanyak 76 orang S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang. Sampel sebanyak karena dalam penelitian ini menggunakan teknik Total.	Kuantitatif non eksperimental. Studi korelasi dengan rancangan penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional pada mahasiswa tingkat akhir yang disebabkan karena faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Sebanyak 50 % mahasiswa akhir mengalami stres karena faktor pribadi. Sebanyak 93,4 % mahasiswa akhir memiliki keluarga yang harmonis. sebanyak 73,7 % mahasiswa akhir mengalami stres karena faktor akademik.	Jurnal NERS Widya Husada Vol. 2, No. 1, 2018, Hal. 1-11.
Perbedaan rencana penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang ada diatas adalah pada penelitian ini memasukkan rentang umur yang lebih panjang karena responden terdiri dari mahasiswa S1, S2, dan S3. Penelitian ini juga menambahkan faktor status pekerjaan, status pernikahan, uang saku perbulan dan tempat tinggal selama kuliah sebaga variabel eksogen.						
<b>Tingkat Stres</b>						
7	Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi	(Ramadhan & Oktariani, 2022)		Metode penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan metode yang digunakan adalah studi literatur	Gambaran stres pada mahasiswa adalah sulitnya mahasiswa mengerjakan skripsi dan kurang mampunya mahasiswa mengatasi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Faktor	<i>Journal Education of Batanghari</i> Vol. 4, No. 10, 2022, Hal. 1-8.



No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
					yang menyebabkan stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik, perilaku dan kognisi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, lingkungan belajar, dan kegiatan sehari-hari.	
8	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi	(Sulana et al., 2020)	Jumlah sampel sama dengan total jumlah populasi yaitu berjumlah 154 mahasiswa angkatan 2016.	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain penelitian menggunakan <i>cross sectional</i> .	Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa akhir. Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 104 (67,5%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 7 (4,5%), dan untuk responden dengan tingkat stres berat sebanyak 30 (27,9).	Jurnal KESMAS Vol. 9, No. 7, 2020, Hal. 37-45.
9	Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana	(Abel et al., 2020)	Populasi adalah semua mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sebesar 298 orang. Besar sampel yang diambil yaitu 71 mahasiswa dengan menggunakan	Observasional analitik dengan rancangan <i>cross sectional study</i>	Responden paling banyak berada pada tingkat stres berat (73,23%). Stres berpengaruh secara signifikan terhadap pola konsumsi dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.	Timorese Journal of Public Health Vol. 1, No. 2, 2020, Hal. 52-57.

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
			teknik simple random sampling.			
<p>Perbedaan penelitian-penelitian sebelumnya yang ada pada tabel diatas dengan penelitian yang telah dilakukan adalah pada penelitian sebelumnya hanya melihat tingkat stres pada mahasiswa S1 yang mengerjakan skripsi, sedangkan pada penelitian ini telah diteliti tingkat stres pada mahasiswa S1, S2 dan S3 yang sedang mengerjakan seluruh rangkaian proses tugas akhir. Penelitian ini juga memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.</p>						
<b>Hubungan Faktor Stres dengan Tingkat Stres</b>						
10	Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado	(Kountul et al., 2018)	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 3 sampai semester 7 yang terdaftar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 257 mahasiswa.	Jenis penelitian adalah analitik <i>cross sectional</i> .	Stres biasanya dialami mahasiswa disebabkan adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik. Setiap semester akan terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami stres. Adanya hubungan antara Jenis Kelamin dengan stres mahasiswa. Adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stres mahasiswa.	Jurnal KESMAS Vol. 7, No. 5, 2018, Hal. 1-7.
11	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa	(Anggi et al., 2023)	Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019-2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas	Desain yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain studi <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa mayoritas berada pada tingkat normal yaitu 58,5%. Mahasiswa yang berada pada tingkat stres ringan yaitu 17,9%, pada tingkat stres sedang 17,9%, dan pada tingkat stres berat 5,7%. Pada	Perilaku dan Promosi Kesehatan: <i>Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior</i>

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
	Program Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia		Indonesia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 123 mahasiswa aktif.		Stresor internal yang terdiri dari umur, jenis kelamin, status pekerjaan, dan status pernikahan tidak ada variabel yang berhubungan dengan tingkat stres. Pada <i>stressor</i> eksternal yang memiliki hubungan dengan tingkat stres adalah jadwal perkuliahan dan metode pembelajaran.	Vol. 5, No. 1, 2023, Hal. 10-19.
12	Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	(Dwiputri et al., 2023)	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia yang sedang menyusun skripsi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 171 mahasiswa	Desain penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara faktor biologis dan faktor psikologis dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dalam menyusun skripsi tahun 2023. Responden mengalami stres normal 34,5%, stres ringan 29,8%, stres sedang 28,1% dan yang mengalami stres berat 7,6%.	<i>Window of Public Health Journal</i> Vol. 4, No. 4, 2023, Hal. 567-577.
13	Analisis Faktor Stresor yang berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi S1 yang Melaksanakan Skripsi di	(Arsaningtias, 2019)	Sampel pada penelitian ini sebanyak 221 mahasiswa yang mengerjakan skripsi.	Penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang melaksanakan skripsi mengalami stres berat (25,8%), dan mahasiswa lainnya mengalami stres normal (23,1%), stres ringan (12,7%), stres sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6%). Hasil	Perpustakaan Universitas Airlangga 2019, Hal. 1-8.

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
	Universitas Airlangga Surabaya				penelitian menunjukkan bahwa <i>stressor</i> biologi, stresor psikologi, stresor sosial dan stresor kultural memiliki hubungan yang signifikan dengan stres mahasiswa program studi S1 yang melaksanakan skripsi di Universitas Airlangga Surabaya.	
14	Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Kuningan dalam Menyusun Skripsi	(Fajriawan et al., 2022)	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Stikes Kuningan Sampel pada penelitian ini berjumlah 167 mahasiswa.	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa. Tidak terdapat hubungan antara lingkungan tempat belajar dengan tingkat stres pada mahasiswa. Tingkat stres mahasiswa pada keadaan stres berat (6,0%), stres sedang (39,55), Stres ringan (52,7%), dan tidak stres (1,8%).	<i>Journal of Nursing Practice and Education</i> Vol. 3, No. 1, 2022, Hal. 42-50.
Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang ada pada tabel diatas adalah penelitian sebelumnya hanya melihat apakah apakah faktor stres yang telah dipilih berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini melihat yang mana saja faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stres dan yang mana faktor yang paling mempengaruhi. Faktor stres yang ada pada penelitian ini juga lebih banyak dibanding penelitian sebelumnya.						

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
<b>Kesehatan Mental</b>						
15	Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali pada Masa Pandemi Covid-19	(Cahyani <i>et al.</i> , 2021)	Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan pada kelas reguler di kampus ITEKES Bali. Sampel yang didapatkan sebanyak 161 mahasiswa.	Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian adalah sebagian besar mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan terindikasi mengalami masalah kesehatan mental (57,1%) dengan gejala kesehatan mental yang paling banyak dialami yaitu pada gejala kognitif yaitu sulit berkonsentrasi (59.6%); pada gejala cemas mudah gugup dalam melakukan sesuatu (64.6%); pada gejala depresi yaitu kehilangan minat pada berbagai hal (28.6%); pada gejala somatic yaitu pencernaan terganggu/buruk (31.1%); pada gejala penurunan energi yaitu mudah lelah (48.4%).	<i>Coping: Community of Publishing in Nursing</i> Vol. 9, No. 4, 2021, Hal. 383-390.
16	Tingkat Ansietas Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	(Livana <i>et al.</i> , 2018)	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa STIKES Kendal yang mengambil mata kuliah skripsi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 68 orang.	Metode pendekatan survey deskriptif.	Hasil penelitian mengenai tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori ansietas berat menjadi mayoritas sebesar (51,5%). Responden mengalami tingkat ansietas berat karena mereka masih terbebani oleh ujian sidang proposal dan atau sidang hasil akhir skripsi. Ansietas berat merupakan	<i>Community of Publishing in Nursing (Coping)</i> Vol. 6, No. 2, 2018, Hal. 113-118.

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
					suatu kondisi dimana individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain.	
Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan hasil penelitian yang ada pada tabel diatas adalah pada penelitian melihat keadaan kesehatan mental pada mahasiswa S1, S2, dan S3 yang sedang mengerjakan tugas akhir, sedangkan pada hasil penelitian sebelumnya hanya melihat keadaan kesehatan mental pada mahasiswa S1. Jumlah sampel pada penelitian ini juga lebih banyak						
<b>Hubungan Stres dengan Kesehatan Mental</b>						
17	Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir	(Aulia & Panjaitan, 2019)	Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa tingkat akhir FIK UI. Sampel pada penelitian ini berjumlah 108 mahasiswa FK UI yang sedang mengerjakan skripsi.	Desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sarjana reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan arah hubungan negatif. Hubungan arah negatif artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres mahasiswa.	Jurnal Keperawatan Jiwa Vol. 7, No. 1, 2019, Hal 127-134.
18	Stres Belajar dan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19	(Yuliani et al., 2023)	Sampel dari penelitian ini sebanyak 83 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa program studi S1 Keperawatan, S1 Gizi, S1 Kesehatan Masyarakat, D3	Penelitian dilakukan dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres belajar dengan kesehatan mental mahasiswa. Sebanyak 71 orang mahasiswa mengalami stres sedang, dan 8 orang stres berat. Sebanyak 51,5% kesehatan mental mahasiswa dalam kondisi tekanan psikologis.	Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI 2023, Hal. 1-7

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
			Keperawatan, D3 Kebidanan, D3 MPRS.		Semakin tinggi stres belajar, maka semakin tinggi pula tekanan psikologis yang dirasakan. Faktor lain yang dapat menjadi penyebab terjadinya stres belajar adalah IPK mahasiswa. Semakin tinggi IPK, maka semakin rendah stres belajar yang dirasakan mahasiswa. Selain itu, masa pandemi dengan pembelajaran daring mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.	
19	<i>Perceived Stress as a Predisposing Factor in Suicidality among Adolescents</i>	(Singh & Pathak, 2018)	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang terdaftar pada sekolah menengah atas Jaunpur District, India. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 290 remaja berusia 12 dan 19 tahun.	Penelitian ini menggunakan persepsi stres sebagai variabel eksogen dan bunuh diri diukur sebagai variabel eksogen variabel terikat.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan secara negatif, stres dapat mempengaruhi kognitif, perasaan, dan perilaku seseorang ketika mengalami masalah seperti depresi, penyalahgunaan narkoba, alkohol, melakukan tindakan kejahatan, dan berujung memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup.	<i>Indian Journal of Mental Health</i> Vol. 5, No. 3, 2018, Hal. 336-341.
Perbedaan penelitian ini dengan hasil penelitian yang ada pada tabel diatas adalah pada penelitian ini tingkat stres yang dihubungkan dengan keadaan kesehatan mental mahasiswa terlebih dahulu di indentifikasi faktor yang mempengaruhi tingkat stres tersebut sehingga akan ikut mempengaruhi keadaan kesehatan mental mahasiswa.						
<b>Variabel Intervening</b>						
20	Pengaruh Derajat Stres sebagai	(Sentani et al., 2021)	Populasi dalam penelitian ini		Hasil penelitian menunjukkan derajat stres berperan sebagai	<i>Journal of Psychological</i>

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
	Mediator pada Hubungan Antara Coping Dan Kesehatan Mental		adalah mahasiswa aktif S1 di PTN dan PTS yang ada di Bandung. Sampel pada penelitian ini sebanyak 469 mahasiswa.		<p>mediasi antara hubungan bentuk <i>emotion focused coping</i>, <i>problem focused coping</i>, dan <i>maladaptive coping</i> terhadap kesehatan mental. Artinya, proses reappraisal dapat menjelaskan efektivitas penggunaan bentuk <i>coping</i> tertentu yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Proses reappraisal ditunjukkan dalam bentuk derajat stres, dimana terjadi penurunan maupun peningkatan derajat stres. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori sehat mental ketika pemilihan bentuk <i>coping</i> yang digunakan dapat menurunkan tingkat stres. Adapun bentuk <i>coping</i> yang dinilai dapat menurunkan tingkat stres, yaitu <i>emotion focused coping</i> dan <i>problem focused coping</i>. Sementara itu, <i>maladaptive coping</i> termasuk ke dalam kategori tidak sehat mental, hal ini disebabkan terjadinya peningkatan derajat stres seseorang hingga memunculkan <i>symptom-</i></p>	<p><i>Science and Profession</i> Vol. 4, No. 3, 2021, Hal. 172-181.</p>

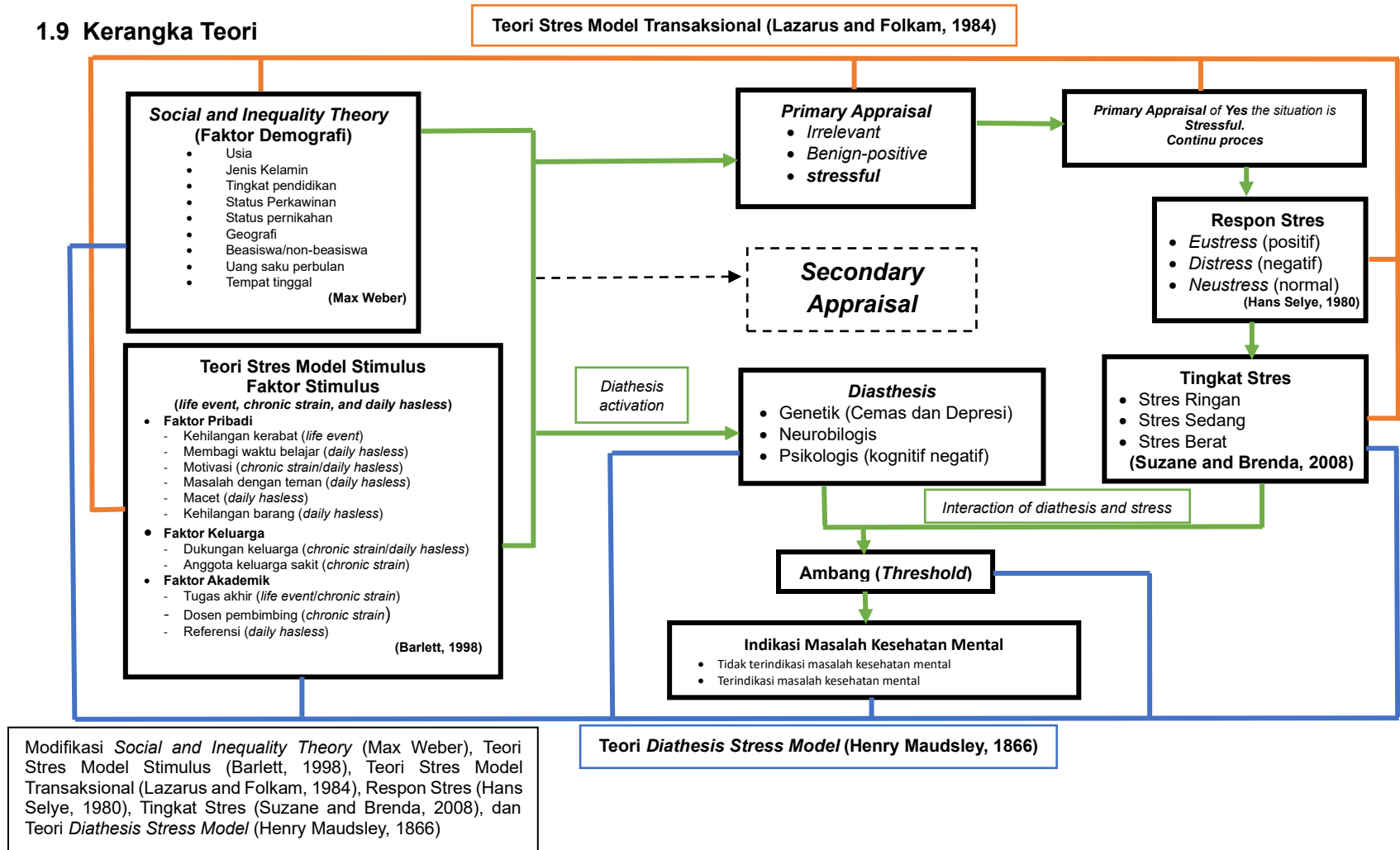


No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
					<i>simptom</i> gangguan kesehatan mental.	
21	Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis: Dukungan Sosial sebagai Variabel Intervening	(Winda Sari, 2022)	Populasi pada penelitian adalah karyawan PT Pelni Surabaya yang berjumlah 45 karyawan dengan seluruh karyawan menjadi sampel.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan stres kerja berpengaruh negatif signifikan pada kesejahteraan psikologis karyawan. Stres kerja berpengaruh negatif signifikan pada dukungan sosial karyawan. Dukungan sosial berpengaruh positif signifikan pada kesejahteraan psikologis karyawan. Stres kerja berpengaruh negatif signifikan pada kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh dukungan sosial pada karyawan. Ditemukan bahwa efek tidak langsung pada stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi dukungan sosial lebih dari efek langsung pada stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis.	Jurnal Ilmu Manajemen Vol. 10, No. 2 2022, Hal. 597-606.
22	<i>The Mediating Role of Resilience in The Relationship Between Perceived Stress</i>	(Lara-Cabrera et al., 2021)	Sampel pada penelitian berjumlah 214 perawat di Spanyol.	Studi <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat stres, kecemasan dan depresi. Analisis mediasi juga menunjukkan bahwa ketahanan	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> . Vol. 18, No. 18

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
	<i>and Mental Health</i>				perbengaruh dalam hubungan langsung antara stres dengan depresi, kecemasan dan tekanan psikologis. Ketahanan memediasi hubungan antara stres dengan kesehatan mental.	2021, Hal. 1-10.
23	Peran Mediasi Stres Kerja pada Hubungan Beban Kerja dengan Kepuasan Kerja	(Pramesti & Piartirini, 2020)	Populasi dalam penelitian seluruh karyawan mantri BRI Cabang Gajah Mada Denpasar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 orang karyawan.	Penelitian kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan kerja. Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan kerja. Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres kerja dinilai tidak memediasi hubungan antara beban kerja terhadap kepuasan kerja karyawan.	E-Jurnal Manajemen Vol. 9, No. 7 2020, Hal. 2663-2682.
24	Analisis Pengaruh Modal Psikologis Karyawan ( <i>Psychological Capital</i> ) terhadap Keinginan untuk Keluar ( <i>Turnover Intention</i> ) dengan Tingkat Stres	(Suharnomo, 2023)	Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan aktif produksi PT Sandang Asia Maju Abadi Semarang yang berjumlah 2.357 orang. Sampel dalam penelitian ini	Jenis penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan variabel <i>Psychological Capital</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>turnover intention</i> . Variabel <i>psychological capital</i> berpengaruh positif dan signifikan bagi <i>workplace stress</i> . Variabel <i>workplace stress</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>turnover</i>	<i>Diponegoro Journal of Management</i> Vol. 12, No. 1 2023, Hal. 1-15.

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti/Tahun	Populasi dan Sampel	Desain	Kesimpulan	Sumber
	Kerja ( <i>Workplace Stress</i> ) sebagai Variabel Intervening		berjumlah 99 responden.		<i>intention. Workplace stress berpengaruh memediasi hubungan antara psychological capital dan turnover intention.</i>	
<p>Perbedaan penelitian sebelumnya yang ada pada tabel diatas dengan penelitian ini yaitu pada 5 penelitian sebelumnya tidak ada yang mengidentifikasi pengaruh faktor stres terhadap keadaan kesehatan mental. Tidak ada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa akhir. Penelitian sebelumnya lebih banyak didapat mengindetifikasi stres pada pekerja bukan pada mahasiswa.</p>						

1.9 Kerangka Teori



Gambar 1. 1 Kerangka Teori

Stres yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stres yang dialami individu adalah faktor demografi. Max Weber adalah ahli yang mengembangkan *Social Inequality Theory* (Teori ketidaksetaraan sosial). *Social Inequality Theory* adalah teori yang menjelaskan mengenai faktor demografi yang dapat menimbulkan kesenjangan sosial yang dikaitkan dapat menjadi penyebab stres. Individu yang menghadapi ketidaksetaraan sosial memberikan adanya peluang tingkat stres yang lebih tinggi (Suharnanik, 2023). Faktor demografi merujuk pada karakteristik sifat dan perilaku seseorang. Faktor-faktor demografi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, status pernikahan, pekerjaan, etnis/ras, dan agama (Munawar et al., 2020).

Teori selanjutnya adalah teori yang menjelaskan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres pada individu adalah teori stres model stimulus. Teori ini dikemukakan oleh Barlett (1998). Stres model stimulus adalah konsep yang menjelaskan bahwa stres adalah situasi lingkungan dimana seseorang merasa tertekan. Penyebab-penyebab stres tersebut berperan dalam menentukan seberapa banyak stres yang akan mungkin diterima. Oleh karena itu tekanan yang berasal dari situasi lingkungan bisa menjadi penyebab dan penentu gangguan kesehatan yang dialami seseorang. Teori stres model stimulus ini berfokus pada sumber-sumber stres yang dikenal dengan istilah *stressor* (Gaol, 2016).

Menurut Thoits (1994) sumber *stressor* dikategorikan menjadi tiga yaitu *life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan) yaitu peristiwa kehidupan yang terjadi dan membutuhkan penyesuaian perilaku yang singkat seperti menikah, masalah finansial, kehilangan kerabat, anggota keluarga sakit mulai berkuliah, tugas akhir dan kehilangan pekerjaan. Selanjutnya *Chronic Strain* (ketegangan kronis) yaitu kesulitan-kesulitan yang terjadi berulang-ulang dalam kehidupan sehari-hari. Ketegangan kronis dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis. Ketegangan kronis antara lain adalah tuntutan-tuntutan pekerjaan dan keluarga (dukungan keluarga), di lingkungan akademik dapat berupa tekanan akademik (tugas akhir dan dosen pembimbing). Sumber *stressor* yang terakhir menurut Thoits adalah *Daily hassles* (permasalahan sehari-hari) kesulitan-kesulitan kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak terjadi secara terus menerus. Contoh dari *daily hassles* adalah kemacetan lalu lintas dukungan keluarga, kehilangan barang, membagi waktu belajar, motivasi, masalah dengan teman, referensi tugas akhir (Kuswartanti, 2020).

Setelah membahas beberapa teori mengenai faktor stres, selanjutnya teori stres transaksional adalah teori yang menjelaskan bagaimana faktor-faktor stres tersebut mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan individu berdasarkan respon emosi dan proses kognitif. Stres model ini menekankan pada peranan penilaian individu terhadap penyebab stres yang akan menentukan respon individu. Stres model transaksional dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984).

Ketika sumber stres memberikan situasi yang menegangkan, maka situasi tersebut akan memberikan rangsangan dan individu tersebut akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan). *Appraisal* (penilaian) adalah tindakan pengevaluasian, penafsiran dan tanggapan tentang peristiwa-peristiwa yang ada. Dua tahap penilaian tersebut terdiri dari *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* adalah disaat individu mengevaluasi tuntutan-tuntutan yang dirasakan

terhadap kondisi kesehatan. Lazarus dan Folkman membagi *primary appraisal* menjadi tiga tahap yaitu: *irrelevant* (tidak berkaitan), *benign-positive* (berdampak baik), dan *stressful* (membuat stres). *Secondary appraisal* adalah proses penentuan *coping* (Gaol, 2016).

Individu yang menilai situasi yang terjadi dalam kehidupannya adalah sebuah peristiwa yang sudah tidak mampu lagi dihadapinya sehingga menjadi sumber stres, maka keadaan tersebut dinilai sebagai kondisi *stressful*. Kondisi tersebut akan mempengaruhi respon individu dalam menilai stres tersebut. Respon stres tersebut dibagi menjadi tiga oleh Hans Selye (1980) yaitu: *eustress* (stres positif) dapat meningkatkan motivasi individu, *distress* (stres negatif) memberikan perasaan tertekan dan *neustress* yaitu respon stres yang menekan namun masih dapat diseimbangkan (Nuraini, 2016). Respon terhadap stres yang dirasakan individu akan mempengaruhi tingkat stres seseorang. Tingkat Stres individu dibagi menjadi tiga oleh Suzanne dan Brenda (2008) yaitu: stres ringan, stres sedang dan stres berat (Triyantini, 2017).

Selanjutnya Teori *Diathesis Stress Model* yang pertamakali diperkenalkan oleh Henry Maudsley (1866). *Diathesis Stress Model* adalah suatu predisposisi atau kerentanan seseorang mengalami gangguan mental/ masalah kesehatan mental tertentu sebagai hasil interaksi dengan kondisi stres pada individu. yang dipengaruhi oleh faktor biologis dan faktor penyebab stres sehari-hari (Sentani et al., 2021). Teori *diathesis stress* menggambarkan bagaimana faktor predisposisi *diathesis* dan faktor stres berinteraksi untuk mempengaruhi seseorang mengalami masalah kesehatan mental. Adapun komponen utama dari teori *diathesis stress* ada dua yaitu *diathesis* dan stres.

*Diathesis* mencakup faktor-faktor predisposisi yang dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap masalah kesehatan mental yang mencakup faktor genetik (riwayat gangguan mental keluarga), faktor neurobiologis (ketidakseimbangan neurotransmitter), dan faktor psikologis (kecenderungan kognitif negatif yang merujuk pada pola pikir yang pesimis ataupun merugikan diri yang dapat berupa pemikiran yang menilai negatif aspek aspek dari suatu situasi). Interaksi antara *diathesis* dan *stress* mempunyai suatu ambang (*threshold*) yang menjadi titik batas individu mengalami kerentanan terhadap pengaruh stres. *Threshold* setiap individu berbeda-beda tergantung bagaimana individu merespon *stressor*. Tingkat stres berpengaruh dalam mengaktifkan *diathesis* setiap individu. Akibat dari interaksi antara *diathesis* dan *stressor* yang melampaui ambang tertentu yang mengakibatkan kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi (munculnya gejala depresi berat setelah mengalami *stressor* yang signifikan) dan kecemasan (Fatimah, 2020).

Faktor pemicu stres/*stressor* dapat berpengaruh langsung dan tidak langsung terhadap masalah kesehatan Mental. *Stressor* dapat berpengaruh langsung terhadap masalah kesehatan mental ketika *stressor* tersebut mengaktifkan atau menyalakan faktor *diathesis* (aktivasi *diathesis*) yang ada dalam diri seseorang. Misalnya, seseorang dengan predisposisi genetik terhadap depresi atau kecemasan mungkin mengalami depresi dan kecemasan setelah menghadapi *stressor* yang signifikan (masalah kesehatan mental hanya akan muncul apabila faktor stres juga hadir) (Howes & Cutcheon, 2017). Faktor stres berpengaruh tidak langsung terhadap masalah kesehatan mental ketika faktor stres tersebut harus melalui respon/penilaian individu apakah faktor stres tersebut dinilai sebagai situasi yang menekan atau tidak. Selanjutnya

penilaian tersebut diproses untuk mengetahui apakah stres tersebut merugikan (*distress*), memberi motivasi (*eustress*), atau netral.

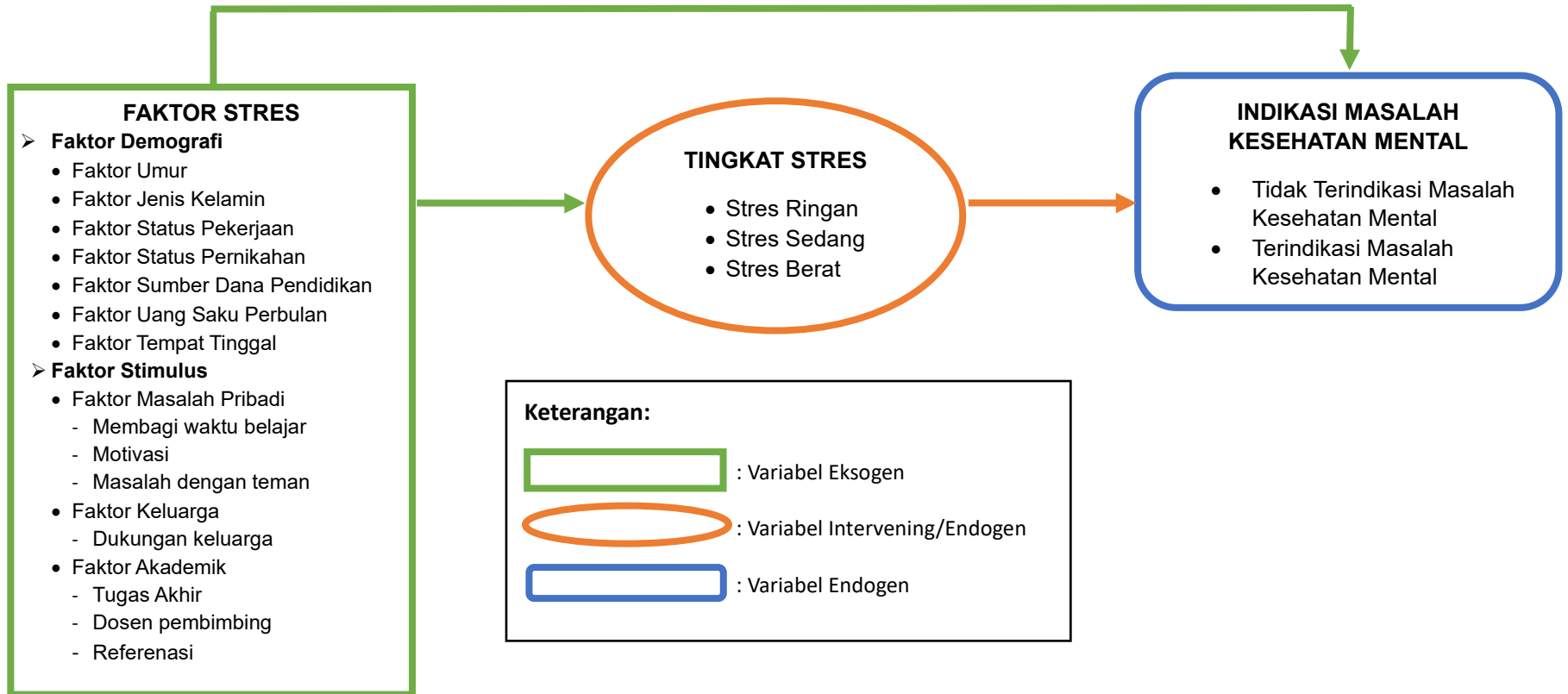
Secara keseluruhan, integrasi teori-teori tersebut dalam penelitian ini akan membantu memahami bagaimana faktor-faktor stres yang ada dalam penelitian ini dapat mempengaruhi tingkat stres yang akan mempengaruhi keadaan mental mahasiswa tingkat akhir.

### **1.10 Kerangka Konsep**

Stres yang terjadi pada seorang individu adalah respon dari adanya *stressor* yang diterima. *Stressor* adalah berbagai faktor pemicu dari terjadinya stres. *Stressor* setiap orang berbeda-beda tergantung bagaimana seorang individu dapat tangguh dalam menghadapi tuntutan atau tekanan dari *stressor* tersebut. Pada penelitian ini peneliti mengambil sepuluh jenis *stressor*/faktor stres mahasiswa pada saat pengerjaan tugas akhir, yaitu: umur, jenis kelamin, status pekerjaan, status pernikahan, beasiswa/non-beasiswa, uang saku perbulan, tempat tinggal, faktor pribadi, keluarga dan akademik.

Selanjutnya berbagai faktor pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir akan menghasilkan tingkat stres yang berbeda-beda. Pada penelitian ini tingkat stres mahasiswa dibagi menjadi tiga, yaitu: tingkat stres ringan, tingkat stres sedang, dan tingkat stres berat. Pada penelitian ini keadaan kesehatan mental individu dibagi menjadi dua, yaitu: adanya indikasi masalah kesehatan mental dan tidak adanya indikasi masalah kesehatan mental yang diukur berdasarkan indikator kesehatan mental yang terdiri dari gejala kognitif, cemas, depresi, somatik, dan penurunan energi.

Berdasarkan uraian tersebut, berikut kerangka konsep yang dijadikan acuan pada penelitian ini:



Gambar 1. 2 Kerangka Konsep



## 1.11 Hipotesis Penelitian

### 1.11.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Ada pengaruh faktor demografi terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b. Ada pengaruh faktor stimulus terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- c. Ada pengaruh faktor demografi terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- d. Ada pengaruh faktor Stimulus terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- e. Ada pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- f. Ada pengaruh faktor demografi terhadap kesehatan mental melalui tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- g. Ada pengaruh faktor stimulus terhadap kesehatan mental melalui tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

### 1.11.2 Hipotesis Nol (Ho)

- a. Tidak ada pengaruh faktor demografi terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b. Tidak ada pengaruh faktor stimulus terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- c. Tidak ada pengaruh faktor demografi terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- d. Tidak ada pengaruh faktor Stimulus terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- e. Tidak ada pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- f. Tidak ada pengaruh faktor demografi terhadap kesehatan mental melalui tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

- g. Tidak ada pengaruh faktor stimulus terhadap kesehatan mental melalui tingkat stres sebagai variabel intervening pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.