

**SKRIPSI**

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS PADA  
MAHASISWA BARU KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**WINDY PRATIWI**

**R011211125**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS PADA  
MAHASISWA BARU KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**WINDY PRATIWI**

**R011211125**



Dosen Pembimbing: Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC, MN

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA BARU KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 03 Desember 2024  
Pukul : 10.00 – 11.00 WITA  
Tempat : Ruang Seminar KP 112

Oleh:

**WINDY PRATIWI**  
R011211125

dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing

  
**Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN**  
NIP. 198012152012121003

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

  
**Dr. Vilitiana Syam, S.Kep.Ns., M.Si**  
NIP. 19760618 200212 2 002

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Windy Pratiwi

Nim : R011211125

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang ada saya tulis ini merupakan benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan asama sekali.

Makassar, 03 Desember 2024



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat Menyusun skripsi dengan judul “Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Baru Keperawatan Universitas Hasanuddin”.

Pada proses penyusunan skripsi ini dari tahap awal persiapan pengajuan judul sampai dengan selesainya penyusunan skripsi, peneliti memperoleh banyak bantuan dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, izinkan peneliti mengucapkan terima kasih kepada orang tua tercinta yaitu Ayahanda Suraspi dan Ibunda Parida yang selalu memberikan dukungan, nasihat, serta doa kepada peneliti. Peneliti juga izin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Ibu Dr. Yuliana Syam. S.Kep., Ns., M.Si. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC, MN selaku pembimbing yang dengan sabar membimbing dan memberikan arahan, kritik serta saran yang membangun untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai dosen penguji 1 dan Ibu Dr. Karmila Sarih, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

6. Kepada seluruh teman – teman En21m yang sudah mendukung saya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Akhir kata mohon maaf atas segala kesalahan dan kekeliruan dari penulis.

Makassar, 03 Desember 2024

Windy Pratiwi

## ABSTRAK

Windy Pratiwi R011211125. **FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA BARU KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**, dibimbing oleh Akbar Harisa.

**Latar Belakang:** Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam kesehatan secara keseluruhan, dan banyak individu, terutama mahasiswa, menghadapi tekanan yang signifikan dalam kehidupan akademis mereka. Sebagai kelompok usia yang berada dalam fase transisi menuju dewasa, mahasiswa baru sering kali mengalami stress akibat beban tugas yang berat dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Data menunjukkan bahwa sekitar 55% populasi di Indonesia mengalami stress, dengan prevalensi yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa.

**Tujuan:** mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa baru di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

**Metode:** Menggunakan metode kuantitatif dengan metode deskriptif *cross sectional study*. Instrumen berupa kuesioner DASS dan kuesioner yang telah digunakan oleh beberapa peneliti sebelumnya yang telah divalidasi. Teknik yang digunakan *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi hingga tercapainya saturasi data.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress pada mahasiswa baru berhubungan dengan faktor aktivitas belajar ( $p=0,002$ ), lingkungan sosial ( $p=0,002$ ), pola makan ( $p=0,003$ ), dan status sosial ekonomi keluarga ( $p=0,002$ ).

**Kesimpulan:** Mayoritas mahasiswa baru mengalami tingkat stress yang berada dalam kategori sedang hingga berat pada awal perkuliahan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyelidiki lebih mendalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan stress di kalangan mahasiswa baru.

**Kata Kunci** : Faktor, Stress, Mahasiswa Baru

## ABSTRACT

Windy Pratiwi R011211125. **FACTORS RELATED TO STRESS LEVELS IN FRESHMAN STUDENTS AT HASANUDDIN UNIVERSITY**, supervised by Akbar Harisa.

**Background:** Mental health is an important element in overall health, and many individuals, especially students, face significant stress in their academic lives. As an age group in the transition phase towards adulthood, new students often experience stress due to heavy workloads and difficulty adapting to the campus environment. Data shows that around 55% of the population in Indonesia experiences stress, with a higher prevalence among students.

**Objective:** to identify factors related to stress levels in new students at the Faculty of Nursing, Hasanuddin University.

**Method:** Using a quantitative method with a descriptive cross-sectional study method. The instruments are in the form of a DASS questionnaire and a questionnaire that has been used by several previous researchers that have been validated. The technique used is purposive sampling using inclusion and exclusion criteria until data saturation is achieved.

**Results:** The results of the study showed that stress in new students was related to factors of learning activities ( $p=0.002$ ), social environment ( $p=0.002$ ), eating patterns ( $p=0.003$ ), and family socioeconomic status ( $p=0.002$ ).

**Conclusion:** The majority of new students experienced moderate to severe stress levels at the beginning of their studies. Further research is expected to investigate in more depth the factors that contribute to increased stress among new students.

**Keywords** : **Factors, Stress, Freshman**

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b> .....	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> ..	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi .....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Tinjauan Umum tentang Mahasiswa .....	8
B. Tinjauan Umum tentang Aktivitas Belajar .....	10
C. Tinjauan Umum tentang Lingkungan Sosial Kampus.....	12
D. Tinjauan Umum tentang Pola Makan.....	14
E. Tinjauan Umum Status Sosial Ekonomi Keluarga.....	18
F. Tinjauan Umum tentang Stress .....	20
G. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress.....	24
H. Tinjauan Penelitian Terkait Variabel.....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b> .....	28
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Hipotesis .....	29
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	30
A. Rancangan Penelitian .....	30

B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C.	Populasi dan Sampel.....	31
D.	Variabel Penelitian.....	33
E.	Instrumen Penelitian.....	35
F.	Manajemen Data .....	39
G.	Alur Penelitian .....	42
H.	Etika Penelitian .....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>45</b>
A.	Karakteristik Responden.....	45
B.	Hasil Penelitian Variabel.....	46
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>		<b>55</b>
A.	Gambaran Umum Karakteristik Responden .....	55
B.	Tingkat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Angkatan 2023 .....	57
C.	Hubungan Aktivitas Belajar dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Angkatan 2023 .....	59
D.	Hubungan Lingkungan Sosial dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Angkatan 2023 .....	61
E.	Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Angkatan 2023 .....	64
F.	Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Angkatan 2023 .....	66
G.	Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>		<b>70</b>
A.	Kesimpulan .....	70
B.	Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>72</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>		<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Originalitas Penelitian.....	26
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	34
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Jhons Hopkins Learning Environtment Scale</i> .....	38
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Kuesioner Pola Makan.....	38
Tabel 4.5 Kisi-Kisi Kuesioner Status Sosial Ekonomi Keluarga .....	39
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Program Studi, dan Uang Saku.....	45
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar .....	47
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Lingkungan Sosial .....	47
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pola Makan .....	48
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Status Sosial Ekonomi Keluarga .....	49
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress.....	49
Tabel 5.7 Analisis Hubungan Aktivitas Belajar dengan Tingkat Stress .....	50
Tabel 5.8 Analisis Hubungan Lingkungan Sosial dengan Tingkat Stress .....	51
Tabel 5.9 Analisis Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Stress .....	52
Tabel 5.10 Analisis Hubungan Status dengan Tingkat Stress .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	28
Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	85
Lampiran 2. Lembar Persetujuan.....	86
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	87
Lampiran 4. Permintaan Izin Observasi/Pengambilan Data Awal .....	96
Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian .....	97
Lampiran 6. Rekomendasi Persetujuan Etik .....	98
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reabilitas .....	99
Lampiran 8. Analisa Data .....	104

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan mental adalah elemen penting dalam pengertian kesehatan secara keseluruhan. Banyak individu mengalami tekanan dan kebingungan terkait studi, keluarga, serta berbagai aspek lainnya dalam kehidupan mereka (Huang *et al.*, 2022). Faktor-faktor tersebut dapat berdampak pada mahasiswa, baik secara positif maupun negatif. Namun, banyak di antara mereka yang tidak menyadari pengaruh faktor-faktor ini terhadap kesehatan mental mereka (William S *et al.*, 2019).

Salah satu tantangan kesehatan utama yang dihadapi dunia saat ini adalah gangguan kesehatan mental. *Survei global Ipsos Health Service Monitor* (2023) menyatakan jika sebanyak 44% responden dari 31 negara menganggap kesehatan mental sebagai isu kesehatan yang paling serius. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stress, menjadikannya sebagai penyakit dengan peringkat keempat secara global (Ambarwati *et al.*, 2019). Di Indonesia, sekitar 55% populasi mengalami stress, di mana 0,8% mengalami tingkat stress yang sangat tinggi dan 34,5% mengalami stress ringan (Direja *et al.*, 2020). Menurut data Riskesdas (2019) di Provinsi Sulawesi Selatan, sebanyak 14,79% dari populasi berusia 15 hingga 24 tahun mengalami gangguan emosional,

dengan total 8.364 kasus. Tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental ini menekankan pentingnya penanganan yang tepat.

Menurut Budiman *et al* (2024) mengatakan jika gangguan kesehatan mental lebih sering terjadi pada individu berusia antara 18 hingga 21 tahun, yang merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa, khususnya di kalangan mahasiswa. Berdasarkan wawancara dengan sejumlah mahasiswa pada bulan Juni 2024, mereka mengungkapkan bahwa salah satu penyebab umum stress adalah beban tugas yang berlebihan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus.

Menurut Rosyidah *et al* (2020) mengatakan jika dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa 90% mahasiswa tahun pertama mengalami masalah kesehatan mental, sementara hanya 73% di antara mahasiswa tahun terakhir di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang mengalami hal yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Kaligis (2021) juga mengatakan bahwa sebanyak 86,3% mahasiswa tahun pertama mengalami gangguan kesehatan mental. Dari kelompok tersebut, 90% belum mampu mengelola waktu dengan baik, termasuk dalam mengatur jadwal harian, persiapan ujian, kesulitan dalam belajar, serta menghadapi tugas dan beban akademik. Selain itu, 86% mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Dengan demikian, stress berkaitan dengan usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi atau kondisi yang baru.

Ketika seseorang tidak mampu mengatasi stress yang dialaminya, hal ini dapat mengakibatkan berbagai masalah serius, bahkan munculnya niat untuk bunuh diri. Salah satu contohnya adalah kasus mahasiswa Universitas Hasanuddin yang ditemukan meninggal dunia akibat bunuh diri di sebuah rumah kosong. Temannya menyatakan bahwa sebelum kejadian tersebut, korban sering mengeluh merasa lemah dan terbebani dengan banyaknya kegiatan kampus serta pengaderan yang harus diikutinya (Fauzan, 2022).

Mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari keluarga sering kali menghadapi lingkungan sosial yang baru, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kecemasan (Repi, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani & Nirmalasari (2020) yang mengatakan jika mahasiswa perantau cenderung mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak merantau. Namun, kemampuan untuk beradaptasi secara fisik, psikologis, dan sosial dapat membantu mahasiswa mengurangi stress dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Kesuma, 2016). Dalam hal ini ketika stress yang terjadi secara berkepanjangan dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa.

Penelitian Van Strien *et al* (2019) menunjukkan bahwa stress berhubungan dengan peningkatan pola makan yang dipengaruhi emosi. Sesuai dengan teori Stuart Gail (2016) yang menyatakan stress dapat berdampak pada kondisi fisik individu, salah satunya dengan mengakibatkan perubahan nafsu makan. Penderita stress cenderung

memilih makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji, dan mungkin mereka juga akan melewatkan waktu makan atau bahkan makan secara berlebihan (Choi, 2020). Sejalan dengan penelitian Hale *et al* (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dan pola makan dengan P-value 0,001 ( $<0,05$ ).

Kondisi ekonomi keluarga juga dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan mahasiswa. Orang tua dengan status ekonomi tinggi tidak mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pendidikan anaknya, dibandingkan dengan orang tua yang memiliki status ekonomi rendah (Taluke *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Madani *et al* (2022) yang mengatakan jika status ekonomi keluarga berhubungan dengan terjadinya stress pada mahasiswa dengan P-value 0,035 ( $<0,05$ ). Oleh karena itu, hal ini merupakan permasalahan yang penting untuk diperhatikan.

Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya tingkat keparahan stress yaitu dengan melakukan manajemen *stress*, yaitu 1) mengenali stress dan sumbernya, 2) mempelajari dan mempraktikkan teknik coping, dan 3) menerapkan teknik coping pada masalah nyata serta menilai keefektifannya (Hakim *et al.*, 2017).

Sehingga dari uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan mengangkat judul “Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Baru Keperawatan Universitas Hasanuddin”

## **B. Rumusan Masalah**

Stress pada mahasiswa baru dapat timbul baik dari faktor *internal* maupun *ekstrenal* (Seto *et al.*, 2020). Pada Mahasiswa baru mereka akan dihadapkan pada tantangan besar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, seperti kurikulum organisasi, interaksi sosial dengan dosen dan rekan sebaya, pemilihan jurusan, tugas-tugas kuliah, target pencapaian nilai, penggunaan sistem SKS, dan tantangan akademik lainnya (Sasmita & Rustika, 2015). Tuntutan yang terlalu banyak, terlebih jika beban tersebut berada di luar batas kemampuannya dapat memicu stress (Yuni & Nurjanah, 2020). Sehingga dampak dari beban stress yang berlebihan dapat mendorong seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, seks bebas, atau penyalahgunaan narkoba (Susapto, 2018). Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yaitu “Apa saja faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa baru Keperawatan Universitas Hasanuddin?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa baru keperawatan Universitas Hasanuddin.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden yaitu Jenis kelamin, program studi, dan Uang Saku.
- b. Diketahui tingkat stress pada mahasiswa baru keperawatan Universitas Hasanuddin.
- c. Diketahui faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa baru Keperawatan Universitas Hasanuddin.

### **D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi**

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa baru keperawatan Universitas Hasanuddin” sesuai dengan domain 2 yaitu Optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan Masyarakat.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk bidang ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan jiwa serta Komunitas yang dapat menyediakan wacana tentang faktor yang berhubungan dengan tingkat stress.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan tambahan pengetahuan kepada Masyarakat khususnya yang sedang berada pada rentang usia dewasa muda yang baru menempuh Pendidikan di perguruan tinggi sehingga dapat mengidentifikasi dan mengatasi faktor yang berhubungan dengan tingkat stress.
- b. Meningkatkan kewaspadaan terhadap faktor yang berhubungan dengan stress.

## 3. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti khususnya tentang materi stress karena peneliti melakukan penelitian langsung terkait dengan penyebab stress pada mahasiswa baru.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum tentang Mahasiswa**

##### **1. Definisi Mahasiswa**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setara. Sementara itu, mahasiswa baru merujuk pada individu yang tengah belajar di perguruan tinggi dan sedang dalam proses mencapai kematangan pribadi (Mahmudah, 2013).

Mahasiswa baru juga peralihan dari masa remaja pertengahan ke remaja akhir. Mereka adalah remaja akhir yang berada di tahun pertama perkuliahan (Apriani, 2017). Tahun pertama ini sering kali dianggap sebagai periode yang sulit dan penuh tantangan (Feldt *et al.*, 2011).

Berdasarkan pendapat – pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang menjalani Pendidikan di perguruan tinggi, namun Ketika seseorang baru menempuh kuliah di tahun pertama, mereka akan disebut sebagai mahasiswa baru, yang dimana pada periode ini akan anggap sebagai masa yang penuh dengan tantangan.

## 2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, yang mencakup periode akhir remaja hingga awal dewasa. Pada tahap perkembangan ini, salah satu tugas utamanya adalah memperkuat prinsip dan arah hidup mereka (Yusuf, 2012). Sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa menghadapi tugas dan tuntutan perkembangan yang semakin besar seiring dengan tingkat pendidikan yang ditempuh (Hulukati & Djibran, 2018).

Ciri-ciri perkembangan mahasiswa dapat diidentifikasi melalui tugas-tugas perkembangan, antara lain (Gunarsa dalam Anwar, 2017):

- a. Menerima kondisi fisik yang telah stabil dan tidak lagi menjadi gangguan.
- b. Melepaskan diri dari ketergantungan emosional terhadap orang-orang dekat, sehingga emosi menjadi lebih stabil dan terkendali.
- c. Mengembangkan kemampuan bersosialisasi dengan teman sebaya maupun orang lain sesuai norma sosial.
- d. Menemukan model identifikasi untuk membantu mencapai kematangan pribadi.
- e. Mengenali dan menerima kemampuan diri sendiri.
- f. Menyesuaikan nilai pribadi dengan norma eksternal yang positif.
- g. Meninggalkan pola perilaku dan penyesuaian diri yang kekanak-kanakan.

## **B. Tinjauan Umum tentang Aktivitas Belajar**

### **1. Definisi Aktivitas Belajar**

Aktivitas Belajar merupakan keaktifan peserta didik dalam kegiatan belajar untuk mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri (Dimiyati & Mudjiono, 2010). Menurut Hamalik (2015) menjelaskan jika Aktivitas belajar bisa diartikan sebagai segala bentuk kegiatan yang dilakukan dalam konteks pembelajaran selama proses belajar mengajar. Sedangkan menurut Kunanda (2010) menyatakan bahwa, aktivitas belajar melibatkan siswa melalui sikap, minat, perhatian, dan partisipasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mendukung keberhasilan proses belajar mengajar dan mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut. Aktivitas belajar melibatkan keaktifan baik fisik maupun mental, di mana tindakan dan pemikiran merupakan rangkaian yang tak terpisahkan (Sardiman, 2014).

### **2. Indikator Aktivitas Belajar**

Menurut (Dierich dalam Hamalik, 2015) aktivitas belajar dapat dibagi menjadi 8 indikator:

- a. Kegiatan visual: membaca, melihat, mengamati.
- b. Kegiatan lisan: mengemukakan, menceritakan, bertanya, berdiskusi.
- c. Kegiatan mendengarkan: mendengarkan presentasi, percakapan, musik.
- d. Kegiatan menulis: menulis, mengerjakan tes, mengisi angket.
- e. Kegiatan menggambar: membuat gambar, grafik, diagram, pola.

- f. Kegiatan metrik: melakukan percobaan, membuat model, simulasi.
- g. Kegiatan mental: merefleksi, mengingat, memecahkan masalah, menganalisis.
- h. Kegiatan emosional: menunjukkan minat, keberanian, ketenangan.

### 3. Manfaat Aktivitas Belajar

Menurut Hamalik (2015) menyebutkan penggunaan asas aktivitas dalam proses pembelajaran memiliki berbagai manfaat, di antaranya:

- a. Mahasiswa memperoleh pengalaman sendiri dan mengalami langsung.
- b. Kegiatan mandiri mengembangkan seluruh aspek kepribadian mahasiswa.
- c. Membina kerjasama harmonis di antara mahasiswa, yang pada akhirnya mempermudah kerja kelompok.
- d. Siswa belajar dan bekerja sesuai dengan minat dan kemampuan mereka sendiri, yang sangat berguna untuk melayani perbedaan individu.
- e. Mendorong disiplin belajar serta menciptakan suasana belajar yang demokratis dan kekeluargaan melalui musyawarah dan mufakat.
- f. Membina kerjasama antara sekolah dan masyarakat serta hubungan antara guru dan orang tua yang bermanfaat bagi pendidikan mahasiswa.

- g. Pembelajaran menjadi realistis dan konkret, sehingga mengembangkan pemahaman dan pemikiran kritis serta menghindari verbalisme.
- h. Pembelajaran dan aktivitas belajar menjadi dinamis, mencerminkan kehidupan masyarakat yang penuh dinamika.

### **C. Tinjauan Umum tentang Lingkungan Sosial Kampus**

#### **1. Definisi Lingkungan Sosial**

Pengertian Lingkungan Sosial Menurut A.L. Slamet Riyadi (1984) dalam Pitoewas (2018) menyebutkan jika, lingkungan merujuk pada tempat dengan segala keadaan dan kondisinya di mana seseorang hidup, serta semua kondisi yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi tingkat kehidupan dan kesehatan orang tersebut.

Menurut Hertati dalam (Suryani & Armiati, 2022) menjelaskan bahwa lingkungan sosial mencakup interaksi antar manusia dan hubungan antara pendidik dan siswa. Oleh karena itu, lingkungan sosial ini memiliki potensi untuk memengaruhi individu lain di dalam lingkungan kampus (Curahman, 2020).

Sedangkan Lingkungan kampus merupakan di mana mahasiswa beraktivitas dan belajar (Furqon, 2018). Lingkungan kampus dan sekolah tidak hanya terbatas pada lingkungan fisik saja, tetapi juga meliputi lingkungan sosial dan lingkungan akademis yang memengaruhi mahasiswa atau siswa. Lingkungan fisik mencakup aspek-aspek seperti gedung, fasilitas, dan tata letak kampus/sekolah.

Lingkungan sosial meliputi interaksi antar-anggota komunitas, seperti mahasiswa, dosen, dan staf. Sementara itu, lingkungan akademis berkaitan dengan kegiatan belajar-mengajar, kurikulum, dan standar akademik (Sukmadinata, (2005); Mukarromah, 2022) lingkungan kampus sebagai tempat pendidikan harus mampu memfasilitasi dan mendukung para mahasiswa agar dapat berkembang menjadi pribadi yang aktif dan kreatif (Wardana *et al.*, 2023).

## 2. Jenis – Jenis Lingkungan Sosial

Menurut Darmadi (2018) menjelaskan bahwa, membagi lingkungan sosial menjadi dua kategori, yaitu :

- a. Lingkungan sosial primer, di mana mahasiswa memiliki hubungan dekat satu sama lain dan saling mengenal dengan baik.
- b. Lingkungan sosial sekunder, di mana hubungan tidak begitu erat dan seringkali terjadi karena adanya kepentingan formal atau aktivitas tertentu.

## 3. Fungsi Lingkungan Sosial

Menurut Hamalik (2015) suatu lingkungan Sosial dalam pendidikan mempunyai beberapa fungsi, diantaranya:

### a. Fungsi Psikologis

Lingkungan memiliki peran dalam memicu respons psikologis individu, yang kemudian dapat memicu respons lain secara berkelanjutan. Jadi, lingkungan memiliki fungsi psikologis tertentu bagi individu.

b. Fungsi Padagogis

Memberikan pengaruh-pengaruh yang bersifat mendidik, terutama pada lingkungan-lingkungan yang memang dipersiapkan sebagai lembaga pendidikan.

c. Fungsi Intruksional

Mengacu pada program pembelajaran yang dirancang secara khusus sebagai lingkungan belajar, yang meliputi guru, materi, fasilitas, dan kondisi kelas, dengan tujuan mengembangkan perilaku peserta didik.

#### **D. Tinjauan Umum tentang Pola Makan**

1. Definisi Pola Makan

Pola makan merujuk pada gambaran tentang variasi makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam satu hari (Adriani & Wijatmadi, 2016). Pola makan merupakan keteraturan dalam jumlah, jenis makanan, dan frekuensi konsumsi makanan harian atau saat makan oleh individu yang mencakup makanan pokok, lauk (baik hewani maupun nabati), serta sayuran dan buah-buahan (Khairiyah, 2016).

Pola makan mencakup sejumlah informasi yang menggambarkan variasi dan kuantitas bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh individu atau suatu kelompok masyarakat tertentu (Nurholilah *et al.*, 2019).

Berdasarkan pendapat – pendapat diatas dapat disimpulkan jika pola makan merujuk pada gambaran tentang variasi dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam satu hari. Ini mencakup keteraturan dalam jumlah, jenis makanan, dan frekuensi konsumsi makanan harian, termasuk makanan pokok, lauk (baik hewani maupun nabati), serta sayuran dan buah-buahan.

## 2. Komponen – Komponen Pola Makan

Berikut penjelasan komponen - komponen pola makan menurut Siska (2017), yaitu :

### a. Jenis Makanan

Jenis makanan merujuk pada beragam bahan makanan yang jika dikonsumsi, dicerna, dan diserap oleh tubuh akan menghasilkan menu yang sehat dan seimbang. Penting untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya nutrisi, termasuk karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral, yang memberikan manfaat yang dibutuhkan oleh tubuh.

### b. Frekuensi makan

Frekuensi makan merujuk pada jumlah makanan yang dikonsumsi dalam satu hari atau sepanjang hari, termasuk makan pagi, makan siang, makan malam, dan makanan selingan. Secara alami, makanan diolah dalam tubuh melalui sistem pencernaan yang dimulai dari mulut dan berlanjut hingga usus halus. Frekuensi makan merupakan kejadian berulang yang terjadi secara teratur

dalam mengonsumsi makanan, termasuk pada pagi, siang, sore, dan malam hari, baik dalam bentuk makanan utama maupun makanan selingan.

c. Jumlah Makan

Berkaitan dengan seberapa banyak makanan yang dikonsumsi oleh setiap individu dalam suatu kelompok. Penting untuk menyesuaikan jumlah makanan bergizi sesuai dengan ukuran yang dikonsumsi. Jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi setiap kali makan merupakan ukuran yang relevan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanan terbentuk karena beberapa faktor. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan pola makan pada individu:

a. Faktor Langsung

1) Aktivitas fisik

Aktivitas yang dilakukan oleh individu akan memengaruhi pola hidup mereka. Tingkat kecukupan aktivitas fisik akan berdampak pada kondisi tubuh. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menjaga berat badan tetap ideal. Ketika individu melakukan aktivitas fisik yang intens atau berolahraga dengan intensitas tinggi, banyak kalori yang terbakar (Hasibuan, 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin banyak aktivitas yang dilakukan individu, pola makan mereka akan

menyesuaikan untuk memenuhi kebutuhan energi sesuai dengan pengeluaran tubuh mereka (Jamilatussa'diyah, 2018).

## 2) Faktor Psikologis

Masalah psikologis biasanya muncul akibat pemicu stress psikososial yang terjadi secara mendadak dengan intensitas tinggi, seperti kematian pasangan, trauma psikologis, atau penyakit tertentu (Kusumaningtyas, 2019). Kondisi semacam ini dapat mengubah pola makan individu. Pemenuhan gizi dan pola makan yang baik sangat diperlukan bagi individu yang mengalami depresi, kecemasan, dan demensia berat (Wirahana *et al.*, 2021).

### b. Faktor Tidak Langsung

#### 1) Pengetahuan Gizi

Setiap individu memiliki tingkat pendidikan yang berbeda, yang memengaruhi pola konsumsi harian mereka. Tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi pilihan bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Soraya *et al.*, 2017). Pengetahuan gizi memainkan peran penting dalam menentukan pola makan yang tepat, sehingga status gizi yang baik dapat tercapai. Individu dengan pendidikan gizi yang memadai akan memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan gizi kurang (Julya *et al.*, 2018).

## 2) Lingkungan

Menurut penelitian Hardiansyah *et al* (2017) mengatakan jika sebagian besar individu yang tinggal di pedesaan memiliki kualitas konsumsi pangan yang rendah. Lingkungan tempat kita tinggal memengaruhi perilaku kita untuk menyesuaikan diri dengan sekitarnya. Pola makan dipengaruhi oleh perilaku makan individu dan lingkungan keluarga, yang dipengaruhi oleh promosi atau iklan di media elektronik atau cetak dalam Masyarakat.

## **E. Tinjauan Umum Status Sosial Ekonomi Keluarga**

### 1. Definisi Ekonomi

Istilah "ekonomi" atau "*economic*" dinyatakan berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata "*Oikos*" yang berarti "rumah tangga" dan "Nomos" yang berarti "peraturan" atau "manajemen". Jadi secara etimologis, ekonomi merujuk pada manajemen atau peraturan dalam lingkup rumah tangga (Putong, 2010).

Menurut (Robbins dalam Tindangen *et al*, 2020) memandang ekonomi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari bagaimana manusia berperilaku dalam upaya mencapai tujuan-tujuannya, sementara dihadapkan pada keterbatasan sumber daya yang ada.

Sedangkan status sosial ekonomi dapat diartikan sebagai posisi atau kedudukan seorang individu atau keluarga dalam masyarakat, yang ditentukan atau didasarkan pada faktor-faktor ekonomi. Dengan kata

lain, status sosial ekonomi menggambarkan tingkat kemampuan ekonomi seseorang atau keluarga dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Soekanto, 2007 ; Taluke *et al*, 2021)

Menurut Arniati (2020) dalam penelitiannya mengatakan jika status sosial ekonomi merupakan pengklasifikasian individu-individu dalam masyarakat berdasarkan pada kesamaan karakteristik atau ciri-ciri tertentu, seperti jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, dan kondisi ekonomi.

## 2. Indikator Sosial Ekonomi

Menurut Romadoni (2017) menyebutkan beberapa indikator status sosial ekonomi, yaitu :

### a. Tingkat Pendidikan orang tua

Orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk menyekolahkan anak-anak mereka. Oleh karena itu, siswa yang berasal dari keluarga berpendidikan umumnya memiliki kondisi belajar dan prestasi akademik yang berbeda dibandingkan siswa dari keluarga yang tidak berpendidikan.

### b. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan dapat menentukan status sosial seseorang karena memiliki pekerjaan dianggap dapat meningkatkan kondisi ekonomi masyarakat, sehingga memungkinkan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasar maupun kebutuhan tambahan (Jaya *et al.*, 2020).

Sehingga, secara tidak langsung pekerjaan orang tua berpengaruh pada study mahasiswa (Sholeh, 2022).

c. Pendapatan

Pendapatan orang tua secara tidak langsung berhubungan dengan Pendidikan mahasiswa. Hal ini berhubungan karena dari pendapatan orang tua dapat memenuhi kebutuhan mereka melalui uang saku (Marceylla & Subroto, 2021).

## **F. Tinjauan Umum tentang Stress**

### 1. Definisi Stress

Menurut Kemenkes (2019) menjelaskan bahwa stress merupakan respons individu, baik secara fisik maupun emosional, terhadap perubahan. Stress merupakan kondisi mental di mana seseorang merespons secara fisiologis dan psikologis terhadap ketidaksesuaian dengan keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, serta sosial individu. Hal ini juga terkait dengan perubahan yang membutuhkan adaptasi, yang dapat mengakibatkan gangguan fisik dan emosional (Mustapa, 2018).

Menurut Husnar *et al* (2017) mengatakan bahwa Stress adalah respons individu terhadap stressor, seperti lingkungan atau peristiwa yang mengancam individu dan menantang kemampuan penanganannya. Respon terhadap stress dapat berupa perilaku fisik, psikologis, dan perilaku. Respons fisik meliputi sindrom adaptasi umum, yang dimulai

dengan respons alarm dan, jika stressor tetap ada, berlanjut ke tingkat resistensi dan kelelahan (Kramer *et al.*, 2014).

Berdasarkan pendapat – pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stress merupakan respons individu, baik secara fisik maupun emosional, terhadap perubahan dan tekanan dalam lingkungan atau kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan respons fisiologis dan psikologis terhadap ketidaksesuaian dengan keadaan dan sumber daya individu, serta interaksi dengan lingkungan sosial.

## 2. Tingkat Stress

Stress diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat, yaitu stress ringan, sedang, dan berat Menurut Rahmawati *et al* (2019) sebagai berikut :

### a. Stress normal

Stress normal adalah bagian alami dari kehidupan yang dialami hampir semua orang, yang memerlukan adaptasi untuk menghadapi stressor tersebut.

### b. Stress ringan

Stress ringan terjadi dalam jangka waktu singkat, mungkin beberapa menit atau jam. Ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membantu seseorang untuk tetap waspada dan menghindari berbagai kemungkinan. Meskipun tidak membahayakan secara fisik, stress ringan bisa membuat seseorang merasa lebih produktif secara psikologis, tetapi tanpa disadari bisa

menguras energi. Stress ringan berada pada tahapan I dan II dari stress.

c. Stress sedang

Stress sedang berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Ini dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, mudah tersinggung, sulit beristirahat, dan gelisah. Stress sedang berada pada tingkat III dari stress.

d. Stress berat

Stress berat adalah kondisi kronis yang dapat berlangsung selama beberapa minggu. Biasanya memerlukan banyak bantuan individu karena memiliki persepsi yang sangat terbatas. Stress berat berada pada tahap IV dari stress.

e. Stress sangat berat

Stress sangat berat adalah kondisi kronis yang dapat berlangsung tanpa batas dalam beberapa bulan. Dalam kondisi ini, seseorang cenderung merasa putus asa dan kehilangan minat untuk hidup. Orang yang mengalami tingkat stress ini sering diidentifikasi sebagai mengalami depresi berat di masa depan. Stress sangat berat berada pada tahap V dan VI dari stress.

3. Gejala – Gejala Stress

Menurut Yusuf & Sugandi (2020) menyebutkan jika tanda-tanda stress yang dialami seseorang dapat dilihat melalui gejala-gejala seperti, sakit kepala, tukak lambung, tekanan darah tinggi, gangguan jantung,

kesulitan tidur, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, sikap apatis, kehilangan rasa humor, keengganan untuk belajar atau bekerja, kegelisahan, kebingungan, dan sering merasa.

Selain itu, manifestasi gejala yang disebabkan oleh stress meliputi sensasi sesak di dada, kesulitan bernapas, sering mengalami sakit kepala atau perut, gangguan tidur seperti sulit tidur atau terbangun tengah malam dan kesulitan untuk kembali tidur, pemikiran yang cenderung negatif, penurunan nafsu makan, kebiasaan menggigit kuku atau bagian tubuh lainnya, perubahan suasana hati yang fluktuatif, kegelisahan, serangan panik, serta kesulitan dalam menjaga konsentrasi sensitif, sedih, tidak sabaran (Ruswati *et al.*, 2023).

#### 4. Dampak Stress

Menurut Ambarwati *et al* (2017) mengatakan jika mahasiswa yang mengalami stress dapat mengalami penundaan dalam kelulusan atau tidak lulus tepat waktu. Selain itu, dampak dari stress juga dapat bervariasi mulai dari gejala ringan seperti sakit kepala dan kehilangan nafsu makan, hingga dampak yang sangat serius seperti tindakan bunuh. Dampak lain stress menyebabkan penurunan fokus, peningkatan gangguan, dan pengurangan kemampuan ingatan jangka pendek (Ansori & Martiana, 2017). S(Ansori & Martiana, 2017). Stress juga akan berdampak seperti hilangnya keinginan untuk bersosialisasi dengan yang lain, lebih suka menyendiri, hingga timbulnya rasa malas (Bressert, 2016).

## 5. Manajemen Stress

Manajemen stress yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat keparahan menurut Hakim *et al* (2017) yaitu :

- a. Mengidentifikasi gejala stress.
- b. Melatih keterampilan dalam mengatasi stress, termasuk strategi pemecahan masalah dan relaksasi.
- c. Menerapkan teknik manajemen stress dalam situasi nyata atau ketika menghadapi konflik.

## G. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress

Banyak faktor yang memengaruhi tingkat stress pada mahasiswa. Philips (1978) mengidentifikasi dua indikator yang berkontribusi terhadap stress, yaitu *Academic Stressor*, yang terkait dengan aktivitas belajar akibat tuntutan beban pembelajaran, dan *Social Stressor*, yang berhubungan dengan interaksi interpersonal di sekolah. Penelitian oleh Hutabarat *et al* (2022) juga menunjukkan bahwa aktivitas belajar, termasuk tugas dan beban pembelajaran, berhubungan dengan tingkat stress di kalangan mahasiswa tahun pertama. Penyebabnya meliputi jadwal kuliah yang padat, kesulitan dalam memahami materi, dan perolehan nilai yang rendah (Musabiq & Karimah, 2018).

Faktor lain yang berpengaruh adalah lingkungan mahasiswa. Rice (1999) menyebutkan bahwa salah satu sumber stress di lingkungan sekolah

adalah Social Stressor, yang mencakup masa transisi seseorang. Hal ini terjadi karena mahasiswa harus beradaptasi dari lingkungan sekolah ke universitas (Aldiabat & Matani, 2014). Ketika individu kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan lebih memilih untuk menyendiri (Lubis *et al.*, 2021).

Stress yang berkepanjangan dapat memengaruhi pola makan seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Wiciyuhelma *et al* (2022) mengungkapkan bahwa saat mengalami stress, mahasiswa cenderung mengabaikan pola makan mereka. Pola makan ini merupakan respons negatif terhadap stress, yang dikenal sebagai *emotional eating*. *Emotional eating* bisa berupa *over-eating*, di mana seseorang mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan, atau *under-eating*, di mana seseorang mengonsumsi makanan kurang dari kebutuhan akibat penurunan nafsu makan yang disebabkan oleh stress (Herle, 2017). Ini sejalan dengan teori Pereira dan Alvarenga (2007), yang menunjukkan bahwa stress berpengaruh pada perubahan pola makan individu.

Faktor lain yang dapat menyebabkan stress adalah kondisi finansial dan ekonomi. Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa perbedaan dalam status sosial ekonomi dapat memengaruhi tingkat stress seseorang. Pendidikan yang lebih tinggi dan status pekerjaan yang baik cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis, berbeda dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah. Penelitian khadijah *et al* (2024)

juga menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga sering menjadi beban tambahan bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang bertanggung jawab secara finansial untuk diri sendiri dan keluarga. Penelitian oleh Kasenda *et al* (2022) menegaskan bahwa masalah ekonomi merupakan salah satu penyebab stress di kalangan mahasiswa, yang membuat mereka khawatir tentang pembayaran uang kuliah dan kebutuhan mendesak lainnya.

## H. Tinjauan Penelitian Terkait Variabel

**Tabel 2.1 Originalitas Penelitian**

No.	Author, Tahun, Judul Penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/ Partisipan	Hasil
1.	Nama Penulis : - Nanik Saryati Hutabarat - Veny Elita - Wasisto Utomo Tahun Terbit : 2022 Judul : Hubungan tugas dan beban pembelajaran terhadap tingkat stress mahasiswa tahun pertama fakultas keperawatan selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi Negara : Indonesia	Tujuan penelitian ini mengetahui faktor-faktor penyebab stress pada tahun pertama mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID- 19	Metode penelitian ini deskriptif korelasi dengan menggunakan metode cross sectional	Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2020 sebanyak 134 orang	Hasil penelitian di dapatkan jika ada hubungan antara faktor tugas dan banyaknya beban pembelajaran dengan tingkat stress pada mahasiswa baru yang menunjukkan p value <0,05 yaitu P Value = 0,002

No.	Author, Tahun, Judul Penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/ Partisipan	Hasil
2.	Nama Penulis : - Jin Kyung Choi Tahun Terbit : 2020 Judul : <i>Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students</i> Negara : Korea Selatan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki aktivitas fisik dan perilaku makan mahasiswa dalam konteks tingkat stress yang mereka rasakan	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Partisipan terdiri atas mahasiswa yang terdaftar pada program kuliah 4 tahun	Hasil penelitian menunjukkan jika mahasiswa dengan tingkat stress yang dirasakan tinggi menunjukkan peningkatan perilaku pola makan tidak sehat seperti konsumsi makanan siap saji ( $p < 0,001$ ).
3.	Nama Penulis : - Siti Khadijah - Ariu Lahesi Ridhona - Eka Wulandari Tahun Terbit : 2024 Judul : Pengaruh Perekonomian Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Negara : Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan pengaruh perekonomian keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa	Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif	Sampel pada penelitian ini diambil dari mahasiswa/I UIN Raden Fatah Palembang yang berjumlah 109 sampel	Hasil pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara perekonomian keluarga dengan variabel Kesehatan mental mahasiswa dengan nilai P value $< 0,001$ ( $< 0,05$ ).