

Hubungan Karakteristik Individu, Kualitas Tidur, dan Kepuasan Hidup dengan Stres pada Mahasiswa di Jabodetabek

Aisyah Rahma¹, Alvio Aldana Dewi², Hoirun Nisa^{3*}

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
email: hoirun.nisa@uinjkt.ac.id

Abstrak

Artikel INFO

Diterima :12 Juli 2023
Direvisi :13 Desember 2024
Disetujui :17 Januari 2025

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.21001>

Prevalensi stres di dunia cukup tinggi dan menempati peringkat keempat penyakit paling banyak di dunia. Siapapun dapat mengalami stress, termasuk pada mahasiswa. Mahasiswa memiliki banyak tuntutan ataupun beban yang mereka alami, seperti tugas, hidup mandiri, adaptasi dengan lingkungan sekitar, dan sebagainya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara karakteristik individu, kualitas tidur, dan kepuasan hidup dengan stres pada mahasiswa di Jabodetabek. Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain studi *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang berkuliah di wilayah Jabodetabek dengan jumlah responden sebanyak 240 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *online* melalui *google form*. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin ($p=0,003$) dan tingkat kepuasan hidup ($p=0,002$) memiliki hubungan dengan kejadian stres. Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan (OR 2,30; 95% CI 1,32 - 4,04) dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah (OR 2,64; 95% CI 1,34 - 5,20) menjadi faktor risiko terhadap kejadian stres. Hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam perubahan gaya hidup dan persepsi terhadap hidup agar dapat mencegah kejadian stres pada mahasiswa.

Kata kunci: Stres, Jenis Kelamin, Tingkat Kepuasan Hidup, dan Kualitas Tidur

Relationship Between Individual Characteristics, Sleep Quality, and Life Satisfaction with Stress among Students in Jabodetabek

Abstract

The prevalence of stress worldwide is quite high and is the 4th most common condition globally. Anyone can experience stress, including students. Students face numerous demands and pressures, such as assignments, living independently, adapting to their surroundings, and so on. This study aims to explore the relationship between individual characteristics, sleep quality, life satisfaction, and stress among students in the Greater Jakarta area (Jabodetabek). The study design used in this research is a cross-sectional design. The research was conducted on students attending universities in the Jabodetabek area, with 240 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using an online questionnaire through Google Form. Data analysis was performed using Chi-Square test and logistic regression test. Based on the results, it was found that the variables of gender ($p=0.003$) and life satisfaction ($p=0.002$) are associated with stress. Female students (OR 2.30; 95% CI 1.32 - 4.04) and those with low life satisfaction (OR 2.64; 95% CI 1.34 - 5.20) were identified as risk factors for experiencing stress. The findings of this study can serve as a basis for lifestyle changes and shifts in perceptions about life to help prevent stress among students.

Keywords: Stress, Sex, Life Satisfaction Level, and Sleep Quality

Pendahuluan

Prevalensi stres cukup tinggi di dunia, yaitu sebanyak kurang lebih 350 juta penduduk di dunia mengalami stres (Ambarwati *et al.*, 2019). Stres juga menjadi penyakit yang menempati urutan ke-4 terbanyak di dunia.

Stres dapat memengaruhi nafsu makan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada perubahan berat badan, sering mengalami sakit pada kepala, dan yang paling banyak dialami yaitu sulit tidur (Ruhmadi *et al.*, 2014). Mahasiswa adalah suatu kelompok yang berada pada fase transisi dan kritis dalam

kehidupan sehingga kelompok mahasiswa lebih banyak yang mengalami stres (Asif et al., 2020). Pada fase ini mahasiswa banyak mendapat tekanan dari lingkungan sekitarnya yang dapat memicu terjadinya stres dalam kehidupannya (Hou and Liu, 2016). Pada mahasiswa, terjadi perubahan-perubahan, seperti sudah memasuki perkuliahan yang sebelumnya berstatus sebagai siswa pada tingkat SMA, hidup mandiri, adanya tekanan akademik, menghadapi lingkungan yang baru, biaya perkuliahan yang tinggi, dan sebagainya (Cheema et al., 2020).

Proses adaptasi pada mahasiswa dapat menjadi tantangan tersendiri dan dapat menjadi sumber stres (Cheema et al., 2020). Seorang mahasiswa mendapat tuntutan baik internal maupun eksternal, yang jika melebihi kapasitas kemampuan, dapat menjadi sumber tekanan. Hal ini dapat menyebabkan distress, yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan emosional seperti ketidakstabilan emosi (Ruhmadi et al., 2014). Beberapa penelitian sebelumnya telah melaporkan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian di India menemukan 43,8% mahasiswa yang mengalami stres dari 250 responden (Behere et al., 2011), sedangkan stres pada mahasiswa di Sialkot, Pakistan dilaporkan sebanyak 84,4% dari 500 responden (Asif et al., 2020). Penelitian di Amerika Serikat melaporkan bahwa terdapat 138 mahasiswa (71%) yang menunjukkan peningkatan stres akibat COVID-19 (Son et al., 2020). Tingkat stres di kalangan mahasiswa di Indonesia meningkat selama pandemi COVID-19. Mahasiswa yang mengalami stres selama menjalani pembelajaran jarak jauh sebesar 55,1% (Fauziyyah et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 54% dari 990 responden yang mengalami stres, 53% diantaranya adalah laki-laki dan 55% perempuan (Eva, et al., 2015). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Manado juga menunjukkan adanya hubungan

antara jenis kelamin dengan stres ($p=0,004$), di mana mahasiswa perempuan memiliki risiko 2,2 kali lebih tinggi untuk mengalami stres dibandingkan mahasiswa laki-laki (Kountul, Kolibu, & Korompis, 2018). Tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh kedewasaan, yang dapat dilihat dari usia dan pengalaman hidupnya. Individu yang lebih muda cenderung mengalami stres yang lebih berat dibandingkan dengan individu yang lebih tua (Stuart dan Laraia, 2005). Selain itu, tingkat pendidikan mahasiswa akan mempengaruhi tingkat stres yang didapat, dimana mahasiswa pada tingkat awal cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat akhir ($p=0,016$) (Augusti et al., 2015).

Penelitian terdahulu di Qatar menunjukkan adanya hubungan antara kepuasan hidup dan stres. Mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah memiliki risiko 6,35 kali untuk kejadian stres dibandingkan dengan kepuasan hidup yang sedang dan tinggi (Sohaila et al., 2022). Hasil penelitian pada mahasiswa di Medan menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kualitas tidur ($p=0,037$) (Sitepu, 2020). Ketika stres, kondisi seseorang dapat tegang dan frustrasi karena tidak dapat tidur, terlalu memaksakan diri untuk tidur, terbangun saat jam tidur, ataupun lebih banyak tidur (Setiawati et al., 2016). Penelitian di Bali mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal bersama orang tua cenderung memiliki persentase stres lebih tinggi (56%) dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal sendiri (47,2%) (Darmajayanti et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan karena meningkatnya kejadian stres di masa pandemi dan adanya dampak buruk dari kejadian stres pada mahasiswa. Sehingga, peneliti ingin meneliti hubungan karakteristik individu, kualitas tidur, dan kepuasan hidup dengan stres pada mahasiswa di Jabodetabek.

Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi observasional analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*.

Populasi dan sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di universitas wilayah Jabodetabek, baik dari universitas negeri maupun swasta. Universitas di Jabodetabek diperkirakan sebanyak 8 universitas negeri dan 550 universitas swasta. Jumlah mahasiswa di Jabodetabek diperkirakan mencapai 1.396.536, terdiri dari 202.116 mahasiswa yang menempuh pendidikan di universitas negeri dan 1.194.420 mahasiswa yang berkuliah di universitas swasta (BPS, 2021). Jumlah universitas dan mahasiswa di Jabodetabek tahun 2023 tidak diketahui secara pasti sehingga digunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif dalam masa studi S-1 yang berkuliah pada universitas di wilayah Jabodetabek dan tidak sedang mengikuti program *student exchange*.

Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi dengan mempertimbangkan tingkat kemaknaan 5%, tingkat kepercayaan 95% (CI 95%), dan tingkat kekuatan uji 80%. Berdasarkan hasil perhitungan jumlah sampel minimum, dibutuhkan sebanyak 240 sampel. Pada penelitian ini sampel didominasi oleh perempuan (81,2%) sebanyak 195 orang dan laki-laki (18,8%) sebanyak 45 orang. Rata-rata usia mahasiswa yaitu 20 tahun.

Pengukuran

Alat pengukuran yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner. Tingkat stres mahasiswa diukur dengan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) yang terdiri dari 21 pertanyaan. Kuesioner DASS 21 terdiri dari 21 pertanyaan dengan 4 skala jawaban, yaitu 0 (tidak sesuai dengan

saya sama sekali atau tidak pernah) hingga 3 (sangat sesuai dengan saya atau sering sekali). Dari 21 pertanyaan pada kuesioner DASS 21 terdapat 7 pertanyaan mengenai stres. Penentuan stres pada mahasiswa dilakukan dengan skoring, yaitu dikatakan tidak stress jika skor 0-7 dan stress jika skor >7 (Rahmawati, 2017).

Tingkat kepuasan hidup diukur menggunakan kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang terdiri dari 5 pernyataan dengan 7 skala jawaban yaitu dari 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju) (Diener et al., 1985). Setelah itu, dilakukan skoring berdasarkan 5 pertanyaan tersebut dimana tingkat kepuasan hidup dikatakan rendah jika skor ≤ 19 dan tingkat kepuasan hidup dikatakan tinggi jika skor ≥ 20 . Alat ukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 10 pertanyaan. Berdasarkan 10 pertanyaan tersebut, dijumlah dan dikategorikan. Kualitas tidur dikategorikan buruk jika skor >5 dan kualitas tidur dikategorikan baik jika skor ≤ 5 (Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum, 2017). Variabel pada karakteristik individu diukur menggunakan pertanyaan kuesioner. Pada variabel tingkat semester, dikategorikan menjadi semester awal (semester 1 s.d semester 4) dan semester akhir ($\geq$ semester 5). Pada variabel status gizi, dikategorikan menjadi status gizi normal dan tidak normal yang dilihat dari nilai IMT. Status gizi dikatakan normal jika nilai IMT normal (18,5 – 25) dan status gizi tidak normal jika nilai IMT menunjukkan kategori kurus (<17 – 18,4) dan gemuk (>25) (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Pada penelitian ini, setiap alat ukur tidak diujikan kembali karena ketiga alat ukur tersebut sudah pernah diujikan sebelumnya. Pengujian kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) pada mahasiswa yang dilakukan oleh (Arjanto, 2022) menunjukkan nilai validitas sebesar 0,45 - 0,75 dan reliabilitas *Cronbach*

alpha sebesar 0,84. Pengujian kuesioner SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) pada penelitian (Wicaksono and Pandjaitan, 2019) memiliki validitas (KMO = 0,800, $p = 0,000$) dan reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,794. Pengujian kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) mahasiswa pada penelitian (Agustin, 2012), memiliki validitas r tabel (0,361) dan reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,766.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara *online* menggunakan *google form*. Kuesioner tersebut disebarakan melalui media sosial, seperti *whatsapp* dan *instagram*. Penyebaran dapat dilakukan melalui grup ataupun pesan pribadi. Peneliti juga meminta bantuan kepada beberapa responden untuk bantu menyebarkan kuesioner tersebut. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/07.08.053/2022. Selain itu, penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan oleh responden dalam bentuk *informed consent*.

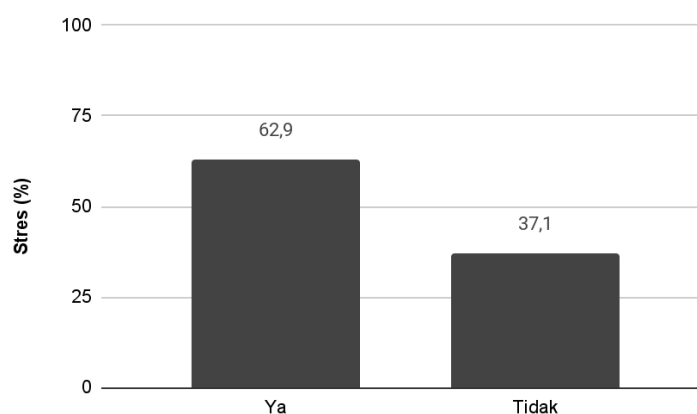
Analisis Data

Pemakaian perangkat lunak statistik IBM SPSS *Statistics Version 22* dilakukan untuk melakukan analisis data. Jenis analisis data

yang dilakukan meliputi analisis univariat, bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan informasi tentang karakteristik responden, sementara analisis bivariat digunakan untuk mengevaluasi apakah ada hubungan atau tidak antara variabel. Selanjutnya, variabel yang memiliki $p\text{ value} < 0,05$ pada analisis bivariat dilakukan analisis lanjutan dengan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik. Keputusan variabel berhubungan secara statistik dengan $p\text{ value} < 0,05$. Nilai signifikansi OR disajikan untuk melihat besaran risiko pada variabel independen terhadap stres pada mahasiswa.

Hasil

Pada Gambar 1 disajikan prevalensi stres pada mahasiswa, yaitu sebesar 62,9%. Pada Tabel 1 disajikan karakteristik responden. Dari 240 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 195 orang (81,3%). Rata-rata usia pada responden adalah 20 tahun. Sebagian besar responden tinggal bersama orang tua sebanyak 188 orang (78,3%). Responden lebih banyak pada tingkat semester akhir, yaitu 150 orang (62,5%). Lalu, sebanyak 142 orang (59,2%) memiliki status gizi normal, 132 orang (55%) memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, dan 194 orang (80,8%) mempunyai kualitas tidur yang buruk.



Gambar 1. Prevalensi Stres pada Mahasiswa di Jabodetabek

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Individu, Tingkat Kepuasan Hidup, dan Kualitas Tidur

Karakteristik	n = 240	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	195	81,2
Laki-Laki	45	18,8
Usia (tahun)*	20,38 ± 1,49	-
Tempat Tinggal		
Bersama orang tua	188	78,3
Kos	52	21,7
Semester		
Awal	90	37,5
Akhir	150	62,5
Status Gizi		
Tidak Normal	98	40,8
Normal	142	59,2
Tingkat Kepuasan Hidup		
Tinggi	132	55,0
Rendah	108	45,0
Kualitas Tidur		
Baik	46	19,2
Buruk	194	80,8

* Data yang disajikan adalah mean ± SD

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis bivariat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa. Stres lebih banyak dialami oleh mahasiswa perempuan (67,7%). Rata-rata usia mahasiswa yang mengalami stres adalah berusia 20,38 tahun. Mahasiswa pada tingkat semester akhir lebih banyak yang mengalami stres (66%). Lalu, mahasiswa dengan status gizi tidak normal cenderung lebih banyak yang mengalami stres (64,3%). Mahasiswa yang mengalami stres juga lebih banyak yang tinggal dengan

orang tua (64,4), memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah (74,1%), dan memiliki kualitas tidur yang buruk (66%). Terdapat beberapa variabel yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa, yaitu jenis kelamin ($p=0,003$) dan tingkat kepuasan hidup ($p=0,002$). Lalu, untuk variabel lainnya, yaitu variabel usia, tingkat semester, status gizi, tempat tinggal, dan kualitas tidur tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa ($p>0,05$).

Tabel 2.**Hasil Analisis Bivariat Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa**

Variabel	Stres		P Value
	Tidak n (%)	Ya n (%)	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	26 (57,8)	19 (42,2)	0,003
Perempuan	63 (32,3)	132 (67,7)	
Usia (tahun)*	20,38	20,38	0,982
Tingkat Semester			
Awal	38 (42,2)	52 (57,8)	0,255
Akhir	51(34)	99 (66)	
Status Gizi			
Normal	54 (38)	88 (62)	0,819
Tidak Normal	35 (35,7)	63 (64,3)	
Tempat Tinggal			
Kos	22 (42,3)	30 (57,7)	0,472
Bersama orang tua	67 (35,6)	121 (64,4)	
Tingkat Kepuasan Hidup			
Tinggi	61 (46,2)	71 (53,8)	0,002
Rendah	28 (25,9)	80 (74,1)	
Kualitas Tidur			
Baik	23 (50)	23 (50)	0,065
Buruk	66 (34)	128 (66)	

* Data yang disajikan adalah mean $\pm$ SD

Pada analisis bivariat, didapatkan dua variabel yang berhubungan dalam penelitian ini. Selanjutnya, analisis lebih lanjut dilakukan menggunakan analisis multivariat dengan uji regresi logistik terhadap variabel tersebut yang ditunjukkan di tabel 3. Mayoritas responden perempuan cenderung mengalami stres (67,7%) dibandingkan responden laki-laki (42,2%). Berdasarkan uji statistik, jenis

kelamin memiliki hubungan dengan stres pada mahasiswa dengan nilai ($p=0,003$, OR 2,30; 95% CI 1,32 - 4,04). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki risiko 2,30 kali lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Responden dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah lebih banyak mengalami stres (74,1%) dibandingkan dengan responden

yang tingkat kepuasan hidup yang tinggi (53,8%). Berdasarkan uji statistik, tingkat kepuasan hidup memiliki hubungan dengan stres mahasiswa dengan ($p=0,002$, OR 2,64; 95% CI 1,34 - 5,20) artinya mahasiswa yang

tingkat kepuasan hidupnya rendah memiliki risiko 2,64 kali terhadap stres dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Tabel 3.

Hasil Analisis Multivariat Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa

Variabel	Stres		P Value	OR (95% CI)
	Tidak Stres	Stres		
	n (%)	n (%)		
Jenis Kelamin				
Laki-laki	26 (57,8)	19 (42,2)	0,003	2,30 (1,32 - 4,04)
Perempuan	63 (32,3)	132 (67,7)		
Tingkat Kepuasan Hidup				
Tinggi	61 (46,2)	71 (53,8)	0,002	2,64 (1,34 - 5,20)
Rendah	28 (25,9)	80 (74,1)		

Pembahasan

Pada penelitian ini, terdapat 240 mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini mengidentifikasi cukup tingginya persentase stres dan beberapa faktor yang menjadi penyebab mahasiswa stres. Prevalensi stres di kalangan mahasiswa Jabodetabek adalah 62,9%. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan temuan yang serupa, bahwa prevalensi stres pada mahasiswa di Yogyakarta sebesar 85,2% (Herawati et al., 2022). Prevalensi stres juga lebih tinggi daripada prevalensi yang tidak stres pada mahasiswa di Jambi, yaitu 77,2% (Clariskaet al., 2020).

Persentase stres lebih tinggi pada mahasiswa perempuan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa bahwa jenis kelamin berhubungan dengan stres pada mahasiswa di Jabodetabek. Ditemukan juga bahwa mahasiswa perempuan memiliki risiko 2,30 kali untuk kejadian stres dibandingkan mahasiswa

laki-laki. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Manado, yang juga menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan stres ($p=0,004$), di mana mahasiswa perempuan memiliki risiko 2,2 kali lebih tinggi untuk mengalami stres dibandingkan mahasiswa laki-laki (Kountul et al., 2018). Hal ini dipengaruhi oleh hormon yang terdapat pada perempuan, yaitu hormon oksitosin dan hormon estrogen sehingga stres lebih sering terjadi pada perempuan (Kolibu et al., 2018).

Hasil penelitian melaporkan bahwa persentase stres lebih tinggi dikalangan mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah. Ditemukan hubungan antara tingkat kepuasan hidup dengan stres pada mahasiswa di Jabodetabek. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Karlsen et al., 2006), yaitu stres berhubungan dengan kepuasan hidup seseorang. Setelah dilakukan analisis lebih lanjut dengan uji regresi logistik didapatkan tetap memiliki hubungan dengan stres,

mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah lebih berisiko 2,64 kali terhadap stres dibandingkan dengan responden dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian di Qatar, yakni adanya hubungan antara kepuasan hidup dan stres mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah memiliki risiko 6,35 kali untuk kejadian stres dibandingkan dengan kepuasan hidup yang sedang dan tinggi (Sohaila et al., 2022). Kepuasan hidup yang tinggi dapat menciptakan hubungan sosial yang lebih baik, dimana dengan adanya dukungan sosial dapat membantu dalam menghadapi stres. Hubungan sosial yang positif akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Hal ini terjadi karena hubungan sosial dapat memberikan dukungan emosional dan berguna sebagai sumber daya tambahan dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres (Wicaksono & Pandjaitan, 2019).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu berpotensi terjadinya *recall bias* dikarenakan variabel yang ditanyakan merujuk pada keadaan subjek dalam satu minggu terakhir. Temuan penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi lainnya, tetapi hanya dapat digeneralisasi pada wilayah penelitian saja. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian dapat dilakukan dengan metode wawancara dan dapat dilakukan pengukuran secara langsung pada variabel seperti berat badan dan tinggi badan. Lalu, dapat memperluas wilayah penelitian dan memperbanyak sampel agar penelitian dapat digeneralisasi ke populasi lain.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa kejadian stres pada mahasiswa di Jabodetabek cukup tinggi (62,9%). Jenis kelamin dan tingkat kepuasan hidup berhubungan dengan stres pada mahasiswa. Mahasiswa berjenis kelamin

perempuan lebih risiko 2,30 kali mengalami stres dibandingkan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup rendah lebih risiko 2,64 kali mengalami stres dibandingkan mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk perubahan gaya hidup dan persepsi terhadap hidup agar dapat mencegah kejadian stres, terutama pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Agustin, D. (2012). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta. *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 1–81.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of Depression, Anxiety and Stress among University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *J Majority*, 4(4), 50–56.
- Behere SP., Yadav R., & Behere PB. (2011). A Comparative Study of Stress among Students of Medicine, Engineering, and Nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine* 33(2), 145-8. doi: 10.4103/0253-7176.92064.
- BPS. (2021). *Jumlah Perguruan Tinggi, Mahasiswa, dan Tenaga Edukatif (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian*

- Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta 2019-2021*. Diterima 27 Agustus 2023 dari <https://jakarta.bps.go.id/indicator/28/481/1/jumlah-perguruan-tinggi-1-mahasiswa-dan-tenaga-edukatif-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-ri-set-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta-2017-2018.html>.
- Cheema, S. *et al.* (2020). Factors Associated with Perceived Stress in Middle Eastern University Students. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 0(0), pp. 1–8. doi: 10.1080/07448481.2020.1865979.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Darmajayanti, A. A. I. S., Paramasatiari, A. A. A. L., & Tirta, I. G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 97–104. Retrieved from <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/5504>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eva EO, Islam MZ, Mosaddek ASM, Rahman MF, Rozario RJ, Iftekhar AFMH, et al. (2015). Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Res Notes*, 8(1):1–7.
- Fandiani, Y. M., Wantiyah., & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Porgram Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine Journal*, 2(1), 132.
- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda., & Besral Besral. 2021. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan* 1(2):113–23. doi: 10.51181/bikfokes.v1i2.4656.
- Herawati, M., Karinaningrum, A. D., & Febrianti, Y. (2022). The Profile of Anxiety, Stress, and Depression among Pharmacy Students in Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4, 147–158. <https://doi.org/10.20885/jif.specialissue2022.art17>
- Hou, L., & Liu, Y. (2016). The Influence of Stressful Life Events of College Students on Subjective Well-Being: The Mediation Effect of the Operational Effectiveness. *Journal of Social Sciences*, 4, 70-76. doi: 10.4236/jss.2016.46008.
- Karlsen, E., Dybdahl, R., & Vittersø, J. (2006). The Possible Benefits of Difficulty: How stress Can Increase and Decrease Subjective Well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(5), 411–417. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00549.x>
- Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C., & Kountul, Y. P. D. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Diterima 10 September 2023 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>.
- Ruhmadi E., Nurdin A., & Suwartika I. (2014).

- Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3):173–89 <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>
- Setiawati, O. R., Wulandari, M., & Mayestika, D. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 1–11. Retrieved from <http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=JIKK&page=article&op=view&path%5B%5D=545&path%5B%5D=495>
- Son, Changwon, Sudeep Hegde, Alec Smith, Xiaomei Wang., & Farzan Sasangohar. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research* 22(9):1–14. doi: 10.2196/21279.
- Surbakti, Y. A., Sitepu, J. N., & C Silaen, J. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi pada Mahasiswa/ i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.261>
- Sohaila, A. Chaeema, Patrick Maisonneuve, Amit Abraham, Karima Chaabna, Abdallah Tom, Hania Ibrahim, Tasnim Mushannen, Wajiha Yousuf, A. B. L., & R. M. (2022). Factors associated with perceived stress in Middle Eastern university students. *Journal of American Collage Health*, 70(8), 2462–2469. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865979>.
- Stuart, G.W., & Laraia, M.T. (2005). *Psychiatric Nursing: Principle and Practice 8th edition*. St.Louis: Mosby.
- Rahmawati, M. N. (2017). *Gambaran Tingkat Stres dan Indikator Stres Pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wicaksono, L., & Pandjaitan, L. N. (2019). Hubungan Subjective Well-being dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Magister. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 1488–1498.