

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kondisi setiap individu yang sehat sentosa dalam hal mental, fisik, dan sosial yang harapannya pada setiap orang dapat hidup sejahtera secara sosial, ekonomi, dan bebas dari penyakit atau kondisi buruk yang lain (Ambarwati et al., 2019). Kesehatan mental menurut *World Health Organization* dalam Rahmayani (2019) ialah seseorang yang dapat hidup normal, dapat bekerja dengan baik, dapat bersosialisasi serta dapat berpartisipasi dengan lingkungannya, dan sadar dengan keahliannya sendiri. Masalah kesehatan akan timbul jika kesejahteraan fisik, mental, dan sosial belum tercapai. Kesehatan fisik bukanlah satu-satunya masalah kesehatan yang ada di sekitar kita, tetapi ada yang namanya kesehatan psikologis yang juga menentukan kesejahteraan seseorang dan perlunya dua hal ini untuk menjadi perhatian masyarakat. Sedangkan, saat ini mahasiswa banyak yang mengalami masalah kesehatan psikologis seperti stres yang disebabkan karena kurang siapnya mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis (Ambarwati et al., 2019).

Penyebab kondisi dikarenakan oleh tuntutan fisik, komunitas, dan keadaan sosial yang tidak terkendali disebut dengan stres

(Ambarwati et al., 2019). Kelompok usia muda banyak yang mengalami masalah psikologis (Saputri et al., 2019). Remaja dan dewasa yang masuk ke dalam kelompok usia muda lebih banyak yang menderita masalah psikologis stres (Saputri et al., 2019). Pada usia muda tersebut terjadi masa transisi yang memicu perubahan perasaan dan tingkah laku dengan tanda gejala yang beragam yang di mana terjadi perubahan saat anak-anak menjadi remaja, dari saat remaja menjadi dewasa (Saputri et al., 2019). Pada saat remaja cukup banyak hal yang dialami oleh setiap individu, di mana pada kala ini setiap remaja menghadapi perkembangan dalam hal psikologis, biologis, kognitif, ataupun dalam sosio emosional. Oleh sebab itu, remaja perlu melaksanakan adaptasi pada banyak hal di komunitasnya yang beresiko dapat memberikan beban pada remaja tersebut (Pertiwi et al., 2021). Begitu juga pada usia dewasa lebih beresiko menderita stres yang besar dari pada usia yang lain. Penyebabnya adalah karena memiliki tanggung jawab yang berlipat ganda dibanding usia yang lain yaitu tanggung jawab pada pekerjaan, tanggung jawab dalam hal ekonomi, dan tanggung jawab kepada keluarga (Bunyamin, 2021). Dikarenakan pada dasarnya stres itu dapat dialami oleh siapa saja dari remaja sampai orang dewasa (Bunyamin, 2021).

Menurut *Health and Safety Executive* dalam Ambarwati (2019) prevalensi stres di Inggris pada tahun 2013 – 2014 dengan

jumlah 487.000 jiwa yang masih berkegiatan produktif, diperoleh hasil bahwa kasus stres lebih banyak dialami oleh perempuan (54,62%) dibandingkan laki-laki (45,38%) (Ambarwati et al., 2019). Prevalensi kejadian stres menurut *World Health Organization* sebanyak 350 juta jiwa di dunia menderita stres yang di mana juga berada pada peringkat ke 4 di dunia (Ambarwati et al., 2019). Sedangkan jumlah kejadian kasus stres di Indonesia sekarang ditaksir sebanyak 1,33 juta jiwa dengan 14 % dari keseluruhan jumlah penduduk dan 13 % dengan fase stres akut (stres berat) (Asshiddiqie & Triastuti, 2019). Menurut laporan InfoDatin (2019) terdapat 10 peringkat besar penyakit *Mental Disorders* di Indonesia, di mana pada tahun 1990 penyakit *Other Mental Disorders* (Gangguan jiwa lainnya) yang salah satunya adalah stres berada pada peringkat ke lima dan pada tahun 2017 berada pada peringkat ke empat.

Menurut Septiani (2013) stres dapat dialami oleh semua individu tidak terkecuali pada mahasiswa. Stres terjadi karena tidak mampunya mahasiswa saat melaksanakan kewajibannya dalam hal akademik atau masalah lain di luar akademik (Gamayanti et al., 2018). Menurut Santrock, 2008 (dalam Musabiq & Karimah, 2018) secara global mahasiswa di Indonesia memiliki usia diantara 18 - 24 tahun dengan tingkat perkembangan pada tingkat dewasa muda. Orang yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau

institusi pendidikan sejenis lainnya yang berada dalam fase belajar disebut mahasiswa (Ramadhani & Amri, 2020). Penelitian yang dilakukan di Australia menunjukkan bahwa mahasiswa banyak mengalami beragam stressor yang bersifat psikologis dan sosial dan ini juga dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan (Bukhari & Saba, 2017). Sebuah penelitian lain di Malaysia melaporkan bahwa kecemasan, stres, dan depresi memiliki efek samping yang sangat berbahaya dan merusak pada kehidupan siswa dan dapat menyebabkan putus sekolah, peningkatan angka bunuh diri, masalah dalam hubungan interpersonal dan gangguan dalam bekerja secara efisien (Bukhari & Saba, 2017).

Menurut Heiman & Kariv (2005) stres bagi mahasiswa dapat timbul dari aktivitas perkuliahan, beban dari eksternal, ataupun tekanan dari diri sendiri. Beberapa contohnya adalah karena perubahan sistem pembelajaran dari sekolah ke perguruan tinggi, tugas kuliah yang cukup sulit, target capaian nilai yang disepakati antara mahasiswa dengan dosen, dan prestasi akademik. Oleh sebab itu setiap mahasiswa wajib untuk mengelola waktu dan dirinya sendiri (Gamayanti et al., 2018). Menurut Handoyo (2001), stres dapat disebabkan karena tuntutan di luar akademik atau di luar dari diri individu yang dapat menjadi timbulnya masalah lain. Stres juga dapat disebut dengan *pressure* atau tekanan, ketegangan atau gangguan yang berasal dari eksternal yang menyebabkan perasaan

tidak enak (Gamayanti et al., 2018). Stres dapat berdampak pada fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual hampir secara keseluruhan pada masing-masing individu (Windarsih et al., 2017). Stres juga berdampak kepada beberapa aspek yaitu aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Pengaruh stres itu sendiri adalah terhadap keadaan fisik individu, dengan gejala kelelahan dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018).

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Havighurst (2008) yang menunjukkan bahwa peran mahasiswa berdasarkan perkembangannya adalah dengan memperbanyak relasi, memiliki peran di sekitar, berdamai dengan diri sendiri, dan mendapatkan kebebasan dari orang tua dalam hal positif untuk membentuk diri menjadi pribadi yang tangguh sehingga dapat mempersiapkan diri untuk masa depan yang dibutuhkan untuk perubahan dalam penyesuaian individu untuk mencapai tingkat kepuasan hidupnya (Ramadhani & Amri, 2020).

Unsur yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang ialah tingkat stress (Hoboubi et al., 2017). Setiap makhluk hidup termasuk mahasiswa di dunia memiliki tujuan dan mimpi untuk memiliki kepuasan hidup yang baik. Studi yang dilakukan di Pakistan kepada mahasiswa menunjukkan yaitu kecemasan, depresi, dan stres adalah prediktor negatif untuk kepuasan hidup pada mahasiswa. Terdapat 6 % depresi, 5 % kecemasan, dan 4 % stres. Hal tersebut

dapat disimpulkan jika mahasiswa yang menderita depresi, kecemasan, dan stres dalam hidupnya mempunyai tingkat kepuasan hidup yang rendah, sedangkan yang sedikit mengalami memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik (Bukhari & Saba, 2017).

Diener (2000) kepuasan hidup merupakan tanggapan atau dapat dikatakan tentang perasaan seseorang tentang hidupnya, Diener dkk (2008) tanggapan atau perasaan ini menunjukkan perasaan puas pada individu (Ramadhani & Amri, 2020). Mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang berbeda. Menurut Seligman (2005) kepuasan hidup tidak bisa dinilai secara objektif oleh orang lain, melainkan hanya bisa dinilai dengan subjektif, oleh sebab itu kepuasan hidup setiap manusia pasti berbeda. Kepuasan Hidup adalah salah satu aspek terpenting dari *subjective well being* dan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dari kepuasan hidup. Menurut pendekatan kognitif, kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif di mana seseorang membandingkan keadaan saat ini dengan standar ideal mereka. Semakin kecil perbedaan antara apa yang diharapkan dengan apa yang telah dicapai, maka kepuasan hidup seseorang akan lebih tinggi (Diener et al, dalam Ramadhani & Amri, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menemukan bahwa kepuasan hidup menurun seiring dengan meningkatnya stres yang dirasakan (Civitci, 2015). Persepsi stres berkorelasi negatif dengan

kepuasan dalam hidup, menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang seorang mahasiswa, maka semakin rendah pula kepuasan hidupnya (Hui & Ramzan, 2017). Dalam penelitian sebelumnya, yang juga dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2019), peneliti hanya melihat tingkat stres mahasiswa semester akhir, sehingga hanya 48 mahasiswa yang berusia 22 tahun yang mengalaminya (47,5% dari total mahasiswa), dengan tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13,8%), tingkat stres sedang 30 mahasiswa (29,7%) dan tingkat stres berat 4 mahasiswa (4,0%) (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada pada bulan Oktober 2022 kepada 10 orang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didapatkan hasil yaitu 8 orang dari 10 orang mahasiswa mengatakan mengalami stres akhir-akhir ini dengan mengalami gejala rambut rontok, selama stres tersebut para mahasiswa juga merasa sulit menenangkan pikirannya, terutama pada saat bangun tidur mahasiswa merasa seperti ada beban dalam pikirannya, karena hal tersebut mahasiswa menjadi kurang fokus dalam mengikuti kegiatan perkuliahan dan kegiatan sehari-hari seperti perkuliahan serta saat sedang makan, dan aktivitas lainnya. Dari gejala yang dirasakan oleh mahasiswa, maka hal tersebut tentu mempengaruhi kepuasan hidup mereka masing-masing, oleh karena itu keinginan mereka untuk mencapai prestasi

yang diinginkan terganggu akibat dari kesulitan yang mereka hadapi dan rasakan.

Peneliti tertarik dengan judul Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT)” berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan oleh peneliti pada paragraf sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun berikut ini adalah tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti (jenis kelamin, usia, program studi, semester, tempat tinggal, pendidikan terakhir kepala keluarga, pekerjaan kepala keluarga, dan pendapatan kepala keluarga)

- b. Mengetahui stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- c. Mengetahui tingkat kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- d. Menganalisis hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

D. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian harapannya dapat memiliki manfaat sebagai berikut ini:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian dengan Judul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” untuk mengetahui sejauh mana stres mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan data dan sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan Mahasiswa dalam mengatasi masalah Kesehatan Mental Mahasiswa mengenai hubungan tingkat stres dengan kepuasan hidup

b. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat dijadikan dan mampu memberikan manfaat serta menambah wawasan, dan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa lain dalam mengembangkan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”

c. Bagi Peneliti

- 1) Dapat mengetahui hubungan tingkat stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- 2) Untuk mengembangkan proses pikir penulis dalam menganalisis dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan penelitian
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menambah keilmuan sendiri khususnya tentang kesehatan mental

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti (2017) dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa” (Ambarwati et al., 2019). Penelitian ini bersifat deskriptif analitik, dan pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Persamaan pada

penelitian ini adalah tingkat stres pada mahasiswa, dan desain penelitiannya adalah cross sectional. Perbedaan pada penelitian ini yaitu tujuan penelitian ingin mengetahui gambaran dari tingkat stres mahasiswa, Hanya memiliki 1 variabel yaitu tingkat stres mahasiswa, populasi dan sampel adalah mahasiswa tingkat akhir, Desain penelitian sebelumnya adalah kualitatif sedangkan yang akan datang adalah kuantitatif, dan teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah purposive sampling, sedangkan penelitian yang akan datang adalah stratified random sampling.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tan Xin Hui, Umar Bin Mohd Ramzan (2017) dengan judul "Relationship of Perceived Stress and Life Satisfaction among Medical Students: A Cross Sectional Study" (Hui & Ramzan, 2017). Metode yang digunakan adalah studi cross sectional di antara mahasiswa kedokteran. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Q-Les-Q-SF. Jumlah minimu peserta pada penelitian ini adalah 34. Pengolahan data menggunakan aplikasi Microsoft Excel dan SPSS versi 17. Persamaan pada penelitian ini adalah variabel penelitian sama tentang stres dan kepuasan hidup, dan desain penelitian sama ialah cross sectional. Perbedaan pada studi ini yaitu responden penelitian yang sebelumnya adalah mahasiswa kedokteran, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah mahasiswa seluruh jurusan yang ada di Universitas Muhammadiyah

Kalimantan Timur (UMKT), Kuesioner yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah Perceived Stress Scale – 14 (PSS-14), sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan kuesioner Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Syeda Razia Bukhari, Farhana Saba (2017) dengan judul “Depression, Anxiety, and Stress as Negative Predictors of Life Satisfaction in University Students” (Bukhari & Saba, 2017). Desain penelitian ini adalah Cross sectional dengan teknik purposive sampling dari berbagai Universitas di Islamabad, Pakistan. Alat ukur yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21)* dan *Life Satisfaction Scale*. Persamaan pada penelitian ini ialah Desain penelitian juga menggunakan cross sectional, Populasi dan sampel penelitian adalah mahasiswa, Variabel penelitian adalah stres dan kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), dan Kuesiner stres yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21)*. Perbedaan pada penelitian ini adalah Variabel penelitian yang akan dilakukan hanya fokus pada stres dan kepuasan hidup, Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres dengan kepuasan hidup mahasiswa, sedangkan penelitian sebelumnya ingin mengetahui peran dari depresi ansietas dan stres pada kepuasan hidup

mahasiswa, Kuesioner kepuasan hidup adalah *Student Life Satisfaction Scale (SLSS)*, bukan *Life Satisfaction Scale (LSS)*, dan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling.h*