

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang diakibatkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali (Ambarwati et al., 2019). Stres merupakan suatu keadaan yang akan selalu muncul, sehingga cukup sulit ditinggalkan dalam kehidupan seseorang. Stres timbul dari berbagai macam asal usul yang tidak terhitung hampir pada setiap situasi kehidupan manusia. Meningkatnya tekanan sehari-hari juga dapat menyebabkan stres. Stres ialah bagian penting dari kehidupan kita karena interaksinya dengan lingkungan (Meilla, 2020).

Menurut Looker & Geegson (2004) dalam (Meilla, 2020) mendeskripsikan stres sebagai suatu kondisi yang dihadapi seseorang saat terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi seseorang dengan kemampuannya dalam mengatasi tuntutan yang dialami individu.

Stres merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh adanya desakan dari eksternal individu yang melebihi

kemampuan diri sendiri dalam mengelola masalah dan pemecahan masalah. Selye mengatakan jika stres adalah suatu respon non-spesifik terhadap setiap desakan yang ada dan menemukan bahwa setiap ancaman terhadap tubuh dan efek spesifiknya menghasilkan respons stres yang umum. Stres yang dialami individu akan memberikan respon yang berbeda-beda, seperti menurut Sarafino yang membagi menjadi empat aspek gangguan sebagai bentuk reaksi individu dalam menghadapi stres, stres mencakup aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologi (Hasanah, 2019). Setiap makhluk hidup tidak mengharapkan stres terjadi di kehidupan mereka. Oleh sebab itu saat terjadi stres akan timbul desakan untuk seseorang mengatasi stres nya sendiri (Puspitha et al., 2018).

b. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres

Menurut Santrock (2013) stres disebabkan oleh beberapa faktor yang dibagi menjadi empat dan berikut ini adalah penjelasan pada masing-masing faktornya:

1) Faktor Lingkungan

Banyak keadaan, besar dan kecil, dapat menghasilkan stres di dalam hidup. Dalam beberapa sikap, peristiwa bencana, seperti perang, kecelakaan mobil, kebakaran,

atau kematian orang yang dicintai, menghasilkan stres. Lebih sering, hentakan sehari-hari karena terlalu banyak bekerja, menghadapi situasi yang sulit, atau frustrasi karena tidak bahagia dalam hubungan yang akhirnya menghasilkan stres.

2) Faktor Kepribadian

Pilihan strategi pemecahan masalah yang digunakan individu disebabkan oleh ciri-ciri kepribadian seperti optimisme atau pesimisme. Menurut Carver dkk (1989) orang optimis lebih cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah yang berfokus pada masalah yang merak hadapi. Berbanding terbalik dengan individu yang pesimis mereka cenderung memiliki respon yang negatif sehingga lebih memilih untuk menjauh dari masalah serta menyalahkan diri sendiri dibanding mencari cara untuk menyelesaikan masalahnya.

3) Faktor Terkait Pekerjaan

Pentingnya kontrol, atau kurangnya kontrol, muncul dalam stres yang dialami oleh pekerja (Warr, 2004). Penurunan ekonomi, perampingan, dan outsourcing telah membuat joie le aman, meningkatkan tingkat stres pekerja (Probst, 2004). Selain itu, stres terkait biasanya meningkat

ketika tuntutan pekerjaan tinggi dan memiliki sedikit pilihan dalam memutuskan bagaimana memenuhi tuntutan- dengan kata lain di bawah kondisi otonomi rendah dan kontrol eksternal yang tinggi.

Karyawan yang merasa memiliki kendali atas tanggung jawab pekerjaan mereka tetapi tidak memiliki kepercayaan pada kemampuan pemecahan masalah mereka atau yang menghakimi diri sendiri atas pencapaian yang tidak baik adalah yang paling mungkin mengalami stres.

Kelebihan beban adalah sumber lain dari stres di tempat kerja, dan efeknya terlihat jelas di kalangan pekerja Amerika. Pekerja Amerika bekerja lebih giat daripada yang mereka lakukan dalam beberapa dekade terakhir hanya untuk mempertahankan standar hidup mereka.

4) Faktor Sosial Kultural

Faktor sosiokultural membantu menentukan stresor mana yang mungkin dihadapi individu, apakah mereka cenderung menganggap peristiwa sebagai stres atau tidak, dan bagaimana mereka percaya stresor harus dihadapi.

Percampuran budaya mengacu pada perubahan budaya yang terjadi sebagai dampak dari kontak secara terus-menerus antar kedua kelompok budaya yang berbeda. Akulturasi stres merupakan dampak negatif dari akulturasi. Sepanjang sejarah, masyarakat dengan etnis minoritas telah mengalami permusuhan, prasangka, dan kurangnya dukungan efektif pada saat krisis yang berakibat pada pengasingan, isolasi sosial, dan peningkatan stres.

Kemiskinan juga menjadi salah satu yang berpengaruh terhadap munculnya stres pada seseorang dan keluarga. Kondisi kehidupan yang kurang baik seperti tempat tinggal yang kurang layak, bahaya lingkungan, beban tanggung jawab, dan ketidakpastian ekonomi memberikan tekanan yang besar pada kehidupan masyarakat kurang mampu. Kemiskinan paling sering dirasakan pada kalangan keluarga atau individu dari etnis minoritas.

c. Tanda dan Gejala Stres

Tanda dan gejala pada stres kurang lebih hampir sama dengan depresi, dikarenakan stres dengan depresi saling berhubungan. Terdapat beberapa gejala pada stres yang

perlu diperhatikan pada masing-masing individu (Hasanah, 2019):

- 1) Keringat berlebih
- 2) Gigi bergesekan
- 3) Dada menjadi kencang
- 4) Rambut yang rontok
- 5) Berubahnya kebiasaan tidur
- 6) Permasalahan seksual
- 7) Kesulitan bernafas
- 8) Nyeri otot
- 9) Mudah lelah
- 10) Perubahan berat badan

d. Jenis-jenis Stres

Stres terbagi menjadi dua jenis, yaitu *eustress* dan *distress*. Berikut penjelasannya (Puspitha et al., 2018):

1) Eustress

Eustress adalah stres yang dapat membangun diri seseorang. *Eustress* mendorong seseorang untuk bersemangat dalam melakukan pekerjaannya serta menambah konsentrasi belajar. *Eustress* adalah keadaan yang memberikan ide atau motivasi untuk berperilaku positif (Gamayanti et al., 2018). Pada

umumnya *eustress* mencakup kondisi yang dapat memotivasi orang untuk bersikap positif dan mengoptimalkan semua fungsi fisik dan psikologis (Gamayanti et al., 2018).

2) Distress

Distress merupakan jenis stres yang membuat penderitanya merasa tidak nyaman karena mendatangkan sifat negatif. *Distress* memberikan pengaruh tidak baik yaitu seperti menjadi gugup, mengalami tekanan darah tinggi, gampang marah, dan tidak dapat fokus.

e. Aspek Stres

Sarafino dan Smith (2014) dalam (Bella & Ratna, 2019) menyebut bahwa terdapat empat aspek dari stress, yaitu:

1) Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis adalah respon biologis terhadap ancaman atau kondisi berbahaya. Misalnya seperti menggigil, berkeringat dingin, pusing, detak jantung cepat, kesulitan bernapas, sering buang air kecil, lemas, tenggorokan kering, dan mual.

2) Aspek Psikologis Emosi

Aspek psikologis emosi adalah gejala psikologis yang terjadi saat penderita merasakan stres. Gejala yang mungkin terjadi antara lain kecemasan, mudah

tersinggung, gelisah, depresi, mudah marah, sedih, dan rasa bersalah yang berlebihan.

3) Aspek Psikologis Kognitif

Aspek psikologis kognitif adalah gangguan yang berkaitan dengan fungsi berpikir, antara lain memiliki konsentrasi yang buruk, mudah lupa, tidak mampu mengambil keputusan, khawatir akan masa depan yang belum pasti dengan perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, dan kesulitan berkomunikasi. Penderita mungkin akan merasa khawatir jika dianggap tidak penting, khawatir dianggap tidak penting atau takut dihakimi.

4) Aspek Psikologis Perilaku

Aspek psikologis perilaku adalah gangguan perilaku akibat stres karena kurangnya kemampuan bersosialisasi dan terganggunya hubungan interpersonal serta peran sosial. Contohnya seperti mahasiswa akan melewatkan perkuliahan, mengunci diri di kamar kos, menunda kelas dan takut untuk menemui dosennya.

f. Tahapan Stres

Penelitian oleh Dr. Robert J. Van Amberg (dalam Hasanah, 2019) mengemukakan stres memiliki enam tahapan, yaitu:

1) Stres Tahap 1

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling tidak berat, dan biasanya akan ditambah dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Bekerja dengan penuh semangat
- b) Penglihatan menjadi sangat baik
- c) Kemampuan merampungkan masalah berbeda dari sebelumnya, tetapi energi tanpa disadari banyak digunakan untuk panik serta gelisah yang berlebihan

2) Stres Tahap II

Pada tahapan ini, efek stres yang menyenangkan mulai menghilang dan keluhan muncul karena kekurangan energi. Keluhan yang paling sering ditemukan yaitu:

- a) Ketika bangun di pagi hari merasakan lelah
- b) Saat makan siang merasakan lelah
- c) Saat hampir sore penderita akan timbul rasa lelah
- d) Perut terus menerus merasa sakit
- e) Jantung terasa berdebar-debar
- f) Perasaan tegang pada bagian tubuh seperti otot dan tengkuk
- g) Gelisah

3) Stres Tahap III

Pada tahap ini penderita akan mengabaikan keluhan yang timbul pada stres tahap II, penderita cenderung memasakkan diri untuk terus bekerja terus-menerus. Adapun keluhan yang akan muncul pada tahap ini, yaitu:

- a) Lambung dan usus bermasalah, contohnya penyakit maag atau asam lambung, konstipasi, dan diare
- b) Otot yang tegang bertambah parah
- c) Semakin tidak bisa mengontrol diri dari rasa tidak tenang dan tegang
- d) Kesulitan untuk tidur (insomnia), seperti penderita mengeluh tidak puas tidur saat malam, sering terbangun saat malam hari, dan sulit untuk memulai tidur
- e) Koordinasi tubuh terganggu, karena tubuh seperti lemas dan ingin terjatuh sampai dengan pingsan

Pada stres tahap ini penderita sebaiknya melakukan pemeriksaan kepada dokter untuk mengetahui kondisi apakah perlu dilakukan tindakan untuk memperbaiki kondisi dan mengurangi keluhan.

4) Stres Tahap IV

Adapun jika penderita berada pada tahap ini maka akan menunjukkan gejala seperti di bawah ini:

- a) Kesulitan untuk bertahan dengan keluhan tersebut
- b) Kesulitan dalam menyelesaikan kegiatan pekerjaan
- c) Menurunnya kemampuan dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari
- d) Kesulitan untuk tidur karena bermimpi buruk
- e) Memilih untuk tidak berpergian dengan teman-teman karena semangat yang menurun
- f) Menurunnya konsentrasi dan kemampuan daya ingat

5) Stres Tahap V

Jika keadaan tersebut terus berlanjut, maka penderita akan masuk ke tahap V yang memiliki tanda gejala seperti di bawah ini:

- a) Fisik yang semakin merasa letih diperparah dengan kondisi mental yang juga semakin lelah (*physical dan psychological exhaustion*)
- b) Kurangnya kemampuan dalam merampungkan pekerjaan yang tidak sulit
- c) Mengalami masalah pada pencernaan yang tidak membaik

- d) Perasaan takut dan cemas meningkat, membuat penderita cenderung merasa kebingungan dan panik

6) Stres Tahap VI

Pada tahap ini, penderita mungkin mengalami serangan panik dan perasaan takut akan mati. Berikut adalah gambaran stres dari fase ini:

- a) Detak jantung cepat dan keras
- b) Sulit bernafas dan akan merasa sesak napas
- c) tubuh menjadi tremor dan berkeringat dingin
- d) Tidak memiliki energi dalam melakukan suatu aktivitas yang tidak berat
- e) Penderita bisa sampai tidak sadarkan diri

g. Cara Mengatasi Stres

Teknik-teknik penenang pikiran untuk mengurangi atau bahkan mengatasi stres yaitu termasuk latihan relaksasi neuromuscular, meditasi, dan relaksasi autogenik, berikut ini penjelasan lebih lanjutnya (Hasanah, 2019):

1) Meditasi

Meditasi dapat dilihat sebagai suatu teknik, tetapi juga dapat dilihat sebagai suatu kondisi pikiran, dan kondisi mental. Meditasi memiliki beberapa teknik yang bisa dilakukan yaitu seperti yoga, relaksasi otot progresif,

teknik relaksasi autogenik, yang bertujuan untuk tercapainya kondisi mental yang lebih baik.

2) Pelatihan Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik merupakan jenis relaksasi yang dapat dilakukan sendiri. Metode ini memusatkan perhatian pada gambaran emosional tertentu yang dialami dengan terjadinya suatu peristiwa tertentu yang berkaitan erat dalam ingatan, sehingga munculnya ingatan akan suatu peristiwa yang menimbulkan penghayatan. Latihan relaksasi autogenik ini berupaya untuk mengasosiasikan peristiwa yang dapat memicu ketegangan dengan emosi yang menenangkan. Hal ini juga menyesuaikan tubuh kita untuk menghasilkan perasaan tenang meski menghadapi peristiwa yang telah menimbulkan konflik sebelumnya.

3) Pelatihan Relaksasi Neuromuscular

Pelatihan relaksasi neuromuscular adalah serangkaian latihan yang dirancang khusus untuk melatih otot dan bagian sistem saraf yang bertanggung jawab atas aktivitas otot. Otot membentuk sebagian besar tubuh kita, jadi dengan mengurangi ketegangan otot akan mengurangi ketegangan di seluruh bagian tubuh penderita secara signifikan. Individu di ajarkan untuk sukarela mengendurkan otot-ototnya setiap saat.

h. Alat Ukur Stres

1) *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS)*

Kuesioner ini dikembangkan pertama kali oleh (Lovibond & Lovibond, 1995) yang merupakan versi singkat dari kuesioner DASS-42, DASS adalah suatu alat ukur kuesioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. Kuesioner DASS dapat diberikan kepada individu atau kelompok. DASS dirancang bukan hanya untuk pengukuran secara konvensional saja, melainkan dapat juga sebagai proses pemahaman, pengertian, dan pengukuran keadaan emosi yang lebih canggih yang dapat diterapkan secara universal (Handika, 2018). DASS-21 memiliki 21 pertanyaan dengan dibagi menjadi 3 komponen yaitu 7 pertanyaan untuk depresi, 7 pertanyaan untuk kecemasan, dan 7 pertanyaan untuk stres dengan menggunakan skala likert: 0 = Tidak pernah (TP), 1 = Kadang-kadang (KK), sering (S), dan Hampir selalu (HS) (Miadinar & Supriyanto, 2021).

2) *Student Nursing Stress Index (SNSI)*

Jones dan Johnston menciptakan instrumen Student Nursing Stress Index pada tahun 1999. Jika subjek penelitian adalah mahasiswa keperawatan dapat

menggunakan alat ukur ini karena sudah dibuat khusus untuk subjek tersebut. Alat ukur ini berisi dua puluh dua pertanyaan yang terbagi dalam empat kategori, yaitu tekanan akademik, masalah klinis, masalah antarmuka, dan masalah pribadi. Skala likert dari 1 hingga 5 dimulai dari tidak menyebabkan stres hingga sangat menyebabkan stres (Jones & Johnston, 1999) (dalam Widjaya, 2018).

3) Academic Stress Scale (ASS)

Alat ukur Academic Stress Scale terdiri dari 40 pertanyaan yang menggambarkan berbagai aspek stres di lembaga pendidikan tingkat universitas. Kang (2008) dari Cho's Life Stress Scale (2006) mengembangkan instrumen ini, metode pengukuran ini menggunakan skala likert lima poin yang menunjukkan tingkat stres dari yang tidak menyebabkan hingga yang menyebabkan stres. Alat ukur ini terdiri dari stresor psikologis, stresor fisik, dan stresor psikososial (Roddenberry, 2007) yang meliputi nilai ujian, pekerjaan rumah, isi pembelajaran, dan bentuk dari stres akademik yang diklasifikasikan menjadi empat subdomain stres (Widjaya, 2018).

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur variabel stres pada responden peneliti menggunakan

instrumen kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) yang adalah versi singkat dari DASS-42 yang dikembangkan pertama kali oleh (Lovibond & Lovibond, 1995). Pemilihan DASS-21 dibandingkan dengan DASS-42 adalah karena kuesioner DASS-21 digunakan salah satunya untuk mengukur stres yang merupakan variabel penelitian saya dan untuk menghindari rasa jenuh responden saat mengisi kuesioner yang terlalu panjang, dikhawatirkan jika terlalu panjang akan memberikan hasil yang tidak sebenarnya. *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dibagi menjadi 3 skala yaitu skala depresi, ansietas, dan stres masing-masing skala terdiri dari 7 item dengan total 21 item pernyataan (Bukhari & Saba, 2017). Adapun hasil ukur kuesioner DASS-21 (Arjanto, 2022) adalah pada depresi (Normal: 0-9, ringan: 10-13, sedang: 14-20, berat: 21-27, sangat berat: 28+), kecemasan (Normal: 0-7, ringan: 8-9, sedang: 10-14, berat: 15-19, sangat berat: 20+), dan stres (Normal: 0-14, ringan: 15-18, sedang: 19-25, berat: 26-33, sangat berat: 34+).

2. Konsep Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

a. Definisi Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Salah satu aspek terpenting dari kesejahteraan subjektif adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah proses menemukan makna dalam hidup seseorang, terdapat perbedaan individu tergantung pada periode perkembangan

(Megawati, 2019). Kepuasan hidup merupakan suatu penilaian pribadi terhadap kualitas hidup berdasarkan standar pribadi dan berkaitan dengan perilaku beresiko bagi kesehatan dan kemampuan perkembangan pada remaja (Syamila et al., 2021).

Kepuasan hidup merupakan penjumlahan persepsi individu terhadap berbagai aspek kehidupannya dalam konteks keluarga, masyarakat, dan lingkungan tempat tinggal, serta komponen kesehatan fisik, kesehatan mental, dan sosial yang dirasakan (Novanto, 2018). Kepuasan hidup dapat dilihat dari aspek kognitif dan keadaan kesadaran. Setiap orang perlu melakukan evaluasi pada hidupnya secara umum, tidak hanya pada bidang tertentu yang dikehandiknya, melalui proses penilaian yang mencerminkan nilai dan tujuan situasi individu dalam waktu jangka panjang (Studi & Keguruan, 2018).

b. Aspek Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) dalam pembahasan yang dilakukan pada artikel yang berjudul "*Subjective Well Being: Three Decades of Progress* (1999) menunjukkan bahwa *life satisfaction* atau kepuasan hidup memiliki beberapa aspek, yaitu:

- 1) Perasaan ingin merubah hidup menjadi lebih baik
- 2) Merasa puas dengan kehidupan sekarang
- 3) Merasa puas dengan kehidupan di masa lampau
- 4) Menikmati masa depan
- 5) Pandangan orang lain tentang kehidupan seseorang

c. Karakteristik Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Menurut Wilson (dalam Seligman, 2002) menunjukkan bahwa ciri-ciri orang dengan kepuasan hidup yang baik antara lain mempunyai keluarga yang suportif, teman akrab yang baik, pasangan yang romantis, dan mempunyai pekerjaan yang baik. Mereka yang menikmati hidup mereka sehausnya tidak memiliki masalah dengan kecanduan narkoba, alkohol, atau perjudian (Diener et al., 2008).

Diener (2009) juga menyatakan bahwa seseorang yang merasa puas dengan kehidupannya merupakan orang yang percaya bahwa hidupnya tidak sempurna, namun segala sesuatunya berjalan lancar, selalu merasa termotivasi untuk tumbuh, dan menyukai tantangan.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Menurut Diener dan Ryan (2008, dalam Sandra, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), antara lain:

1) Jenis Pekerjaan

Semakin standar ide pekerjaan, semakin sedikit kesempatan untuk mekanisasi di tempat kerja sehingga mendorong kepuasan hidup semakin rendah. Dipercaya bahwa orang yang menikmati pekerjaannya memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan tingkat kepuasan ini berdampak pada peningkatan atau pengembangan kreativitas, produktivitas, dan hasil kerja mereka.

2) Status Pekerjaan

Status pekerjaan dapat mempengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*), karena seandainya seseorang menikmati pekerjaannya, oleh sebab itu akan membentuk suasana hati, emosi dan kesejahteraan seseorang. Individu yang memiliki kepuasan terhadap pekerjaannya yang baik akan merasa puas dan bahagia dengan hidupnya.

3) Usia

Berkeenaan dengan usia, usia individu dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Orang yang lebih muda cenderung lebih puas dengan kehidupan mereka daripada orang yang lebih tua.

4) Keluarga

Keluarga adalah bagian penting dalam membentuk karakter seseorang. Pada masa remaja, seseorang banyak yang melakukan aktivitas bersama teman seumurannya, sehingga berdampak pada kedekatan remaja tersebut dengan keluarganya. Keluarga adalah faktor penting bagi remaja dikarenakan orang tua cenderung akan membujuk dan berdebat dengan anaknya, untuk menunjukkan cinta kepada anak untuk meningkatkan harga diri.

5) Kepercayaan

Agama memberikan alasan dan makna bagi seseorang untuk hidup, memungkinkan untuk selalu bersyukur atas segala kekecewaan, menyediakan komunitas yang mendukung dan tempat untuk hidup, serta dapat memahami tentang kematian yang tiada akhir.

6) Keuangan atau Pendapatan

Untuk hal ini, keuangan yang kurang optimal bisa membuat individu merasa putus asa dan tidak bahagia. Karena gaji atau penghasilan memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan individu.

7) Pernikahan

Kesejahteraan subyektif orang yang menikah lebih baik daripada orang yang belum menikah. Hubungan pribadi yang tulus dan romantis merupakan sumber kebahagiaan, meskipun dalam beberapa kasus hubungan dekat juga dapat menyebabkan tekanan atau stres.

8) Hubungan Sosial

Hubungan sosial orang yang dekat dengan orang lain dan memiliki keluarga yang mendukung dalam segala hal yang terjadi dalam hidup sangat mempengaruhi kepuasan hidup. Tetapi, jika seseorang mengalami kehilangan teman atau bahkan anggota keluarga maka akan timbul perasaan kecewa dan tidak puas dengan hidupnya. Orang yang kecewa akan cenderung merasa frustrasi terhadap dirinya sendiri yang akhirnya membutuhkan waktu untuk mendapatkan kembali opini yang tentang dirinya sendiri.

e. Alat Ukur Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

1) *Student-s Life Satisfaction*

Kuesioner ini digunakan bagi remaja berusia 8-18 tahun dengan skala ini terdiri dari 7 item. Item diberi skor pada skala dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju), kecuali untuk dua item "Saya ingin mengubah banyak hal dalam hidup saya" dan "Saya berharap saya memiliki kehidupan yang berbeda" di mana tanggapan skor terbalik dari 6 menjadi 1. Skor ringkasan dihitung dengan rata-rata atau menjumlahkan 7 item (*Skala Kepuasan Hidup Siswa*, n.d.).

2) *Multidimensional Student's Life Satisfaction (MSLSS)*

Menurut (Sunaryo & Wijaya, 2021) instrumen *Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale (MSLSS)* memiliki 40 pertanyaan yang dibagi menjadi lima dimensi. (Huebner & Gilman, 2002). Kelima dimensi kepuasan hidup tersebut oleh Huebner dibagi menjadi beberapa bagian yaitu dimensi kepuasan pada keluarga memiliki 7 pertanyaan, dimensi kepuasan pada pertemanan memiliki 9 pertanyaan, dimensi kepuasan pada Pendidikan atau sekolah memiliki 8 pertanyaan, dimensi kepuasan pada lingkungan tempat tinggal

memiliki 9 pertanyaan, dan dimensi terhadap kepuasan diri sendiri memiliki 7 pertanyaan. Adapun instrumen kepuasan hidup ini adalah sebuah instrumen untuk mengukur kepuasan hidup pada anak sekolah pada anak-anak kelas 3 SD sampai dengan remaja kelas 12 SMA (Huebner & Gilman, 2002).

Skor hasil kuesioner ini menunjukkan semakin tinggi skor maka kepuasan hidup siswa semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin kepuasan hidup siswa semakin rendah (Practitioner, 2008).

3) *Satisfaction With Life Satisfaction (SWLS)*

Satisfaction With Life Scale (SWLS) dikembangkan pertama kali oleh (Diener et al., 1985) merupakan alat ukur kepuasan hidup yang paling sederhana karena hanya terdiri dari lima item pertanyaan. Untuk menilai, lima item ditambahkan sekaligus dalam rentang nilai dari 1 “tidak setuju” hingga 7 “sangat setuju”, hasil total dari lima pertanyaan SWLS adalah $7+7+7+7+7 = 35$ (Natanael & Novanto, 2021). Instrumen SWLS memiliki nilai reliabilitas yang baik yaitu $\alpha = .73$, sehingga banyak peneliti yang menggunakan instrumen ini untuk penelitian (Vera-

Villarroel dkk., 2012). Menurut (Yosita, 2018) semakin tinggi skor dalam skala tersebut, maka kepuasan hidup individu akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah skor maka kepuasan hidup akan semakin rendah juga.

Pada penelitian ini untuk mengukur kepuasan hidup responden, peneliti menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* yang dikembangkan pertama kali oleh (Diener et al., 1985) selain karena lebih singkat, instrumen SWLS ini dapat digunakan pada berbagai macam subjek penelitian dari pelajar SMA (Rahmandani & Kahija, 2020), mahasiswa (Waskito dkk., 2018), tenaga pengajar di sekolah swasta (Novanto & Pali, 2019), dan dosen di universitas di Indonesia (Novanto, 2018), bahkan pada lansia yang ada di panti werdha (Roswiyani dkk., 2020).

a. Definisi Mahasiswa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Bagi mahasiswanya sendiri sebagai anggota civitas di akademik yang akan diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional (Ramadhan, 2018). Mahasiswa merupakan elit masyarakat yang mempunyai nilai tambah

karena tingkat pendidikannya memungkinkan mahasiswa mampu untuk menghadapi permasalahan pada masyarakat secara kritis dan obyektif (Fitriana & Kurniasih, 2021).

Mahasiswa merupakan sebuah kelompok analisis yang bertanggung jawab untuk mengembangkan keterampilan berpikir individu dan mahasiswa adalah kumpulan orang yang belajar di universitas (Bella & Ratna, 2019). Definisi tersebut mengacu pada seseorang yang berusaha mempelajari dan mengembangkan pengetahuan, pengalaman, keterampilan, dan karakter sebagai persiapan kehidupan untuk masa depannya agar bahagia dunia dan akhirat (Bella & Ratna, 2019). Setiap mahasiswa seharusnya sudah mempunyai persiapan untuk mencari, mengeksplorasi, dan memperdalam minat ilmiahnya dengan membaca, mengamati, dan memilih bahan kajian serta mengungkapkannya dalam berbagai karya ilmiah (Bella & Ratna, 2019).

b. Ciri-ciri Mahasiswa

Mahasiswa adalah salah satu anggota yang ada di komunitas yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut (Bella & Ratna, 2019):

- 1) Memiliki keahlian dan kesempatan untuk menuntut ilmu di universitas, oleh karena itu mahasiswa termasuk ke dalam orang yang berintelegenesi
- 2) Peluang-peluang yang diuraikan di atas diharapkan dapat mempersiapkan mahasiswa untuk berperan sebagai pemimpin yang cakap dan kompeten baik di lingkungan masyarakatnya maupun di dunia kerjanya
- 3) Diharapkan menjadi alat penggerak dalam proses transformasi
- 4) Diharapkan mahasiswa dapat memasuki dunia kerja sebagai profesional yang berkualitas

c. Tipe-tipe Mahasiswa

Menurut (Muslim & Tahir, 2014) tipe mahasiswa dibagi menjadi beberapa jenis tipe, yaitu:

1) Tipe mahasiswa akademik

Mahasiswa tipe ini cenderung hanya fokus pada studinya dan acuh tak acuh terhadap aktivitas mahasiswa dan situasi di sekitar kampus.

2) Tipe mahasiswa organisasi

Mahasiswa yang hanya fokus pada organisasi di dalam maupun di luar kampus serta peka terhadap situasi sosial di sekitarnya.

3) Tipe mahasiswa hedonis

Mahasiswa yang lebih tertarik untuk mengikuti tren dan fashion, namun tidak tertarik pada bidang akademik dan kegiatan kemahasiswaan.

4) Tipe mahasiswa aktivitis

Mahasiswa yang mengabdikan dirinya pada kegiatan akademik dengan menyebarkan informasi ilmiah yang diperolehnya kepada masyarakat melalui organisasi dan berjuang.

d. Peran Mahasiswa

Menurut (Cahyono, 2019) ada beberapa jenis peran mahasiswa, yaitu:

1) Agent of Change

Melalui pengetahuan, ide, dan keterampilannya, mahasiswa menjadi alat penggerak perubahan ke arah yang lebih baik.

2) Social Control

Pengontrol sosial kehidupan yang dilakukan oleh masyarakat.

3) Iron stock

Sumber daya manusia mahasiswa tidak akan habis. Artinya, mahasiswa adalah aset bangsa dan harapan masa depan.

4) Moral force

Mahasiswa diharapkan memiliki akhlak dan etika yang baik, dikarenakan mahasiswa adalah teladan bagi orang-orang di lingkungannya.

B. Penelitian Terkait

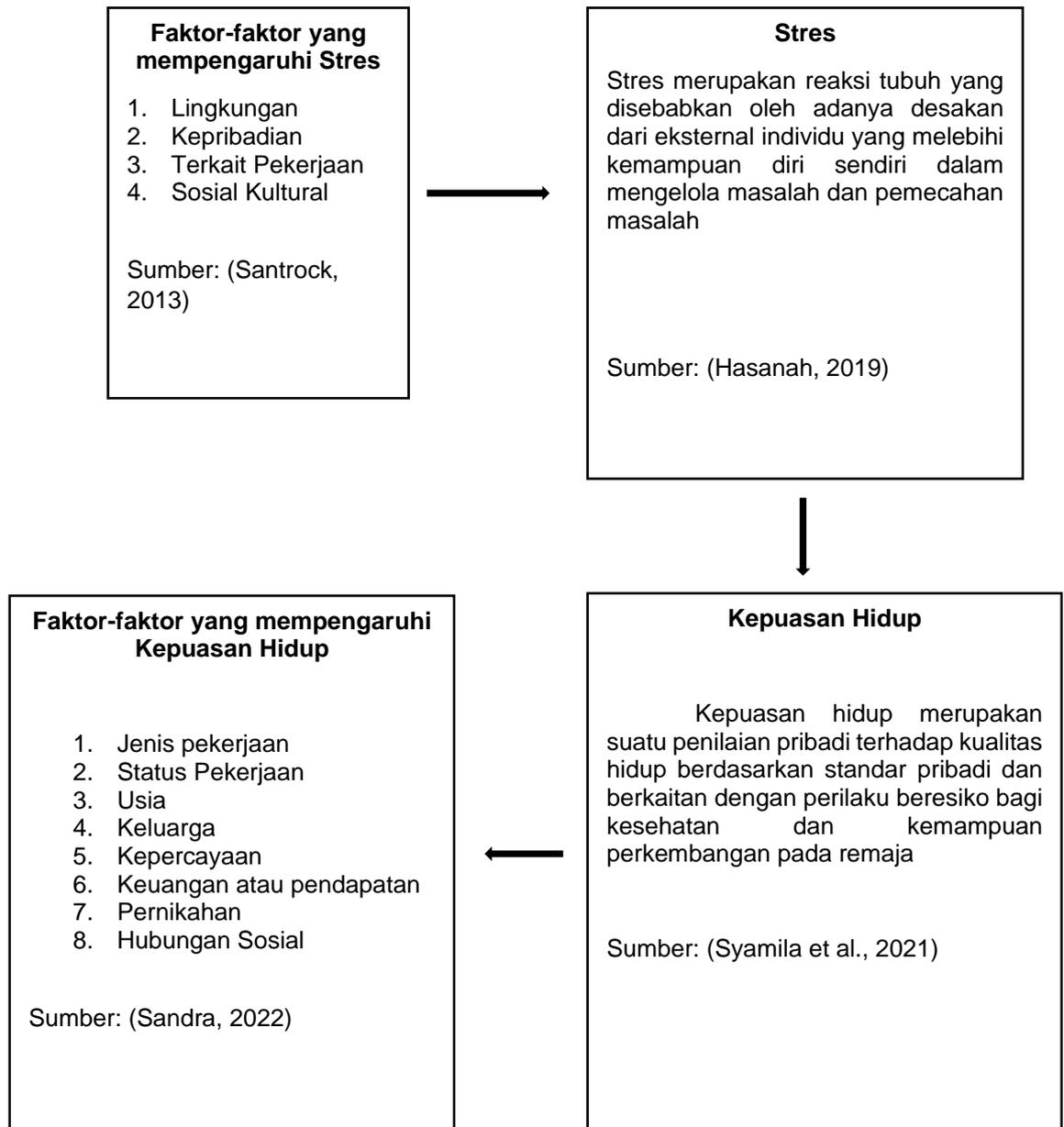
1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti (2017) dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa” (Ambarwati et al., 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan karakteristik mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang serta tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir. Metode penelitian ini bersifat deskriptif analitik, dan menggunakan pengambilan sampel secara acak dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian ini yaitu sebagian besar mahasiswa berada pada usia 22 tahun. Untuk normal lamanya masa perkuliahan pada mahasiswa program Diploma III (D3) kurang lebih 6 semester, program Sarjana (S1) kurang lebih 8 semester. Sedangkan untuk hasil frekuensi tingkat stres mahasiswa di mana mahasiswa banyak yang mengalami stres berat dengan jumlah 6,9% dan diikuti oleh mahasiswa yang mengalami stres ringan dan stres sedang. Berdasarkan jenis

kelamin perempuan adalah yang paling sering mengalami stres dengan tingkat stres berada pada stres berat 4,0%.

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). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan kepuasan hidup serta mengkorelasikan faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa kedokteran. Metode penelitian yang digunakan ialah desain studi cross-sectional. Instrumen yang dipilih yaitu kuesioner melalui universal sampling yang hasilnya nanti dianalisis menggunakan SPSS versi 17. Hasil penelitian ini adalah Sebanyak 242 mahasiswa kedokteran berpartisipasi dalam penelitian ini (tingkat respons 91,3%). Ada korelasi negatif yang signifikan antara persepsi stres dan kepuasan hidup ($r = -0,366$, $P < 0,001$). Analisis regresi linier berganda juga menunjukkan korelasi penting antara persepsi stres dan kepuasan hidup dengan koefisien regresi sebesar -1.445.
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). Penelitian ini bertujuan untuk

mempelajari peran depresi, kecemasan, dan stres dalam prediksi kepuasan hidup pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian ini melibatkan 200 siswa, 100 laki-laki dan 100 perempuan yang dipilih. Teknik pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling. Kuesioner yang digunakan adalah Depression, Anxiety, Stress Scale – 21(DASS-21) dan Life Satisfaction Scale. Hasil penelitian ini yaitu kecemasan, depresi, dan stres secara signifikan memprediksi kepuasan hidup antara Universitas pria dan wanita.

C. Kerangka Teori Penelitian

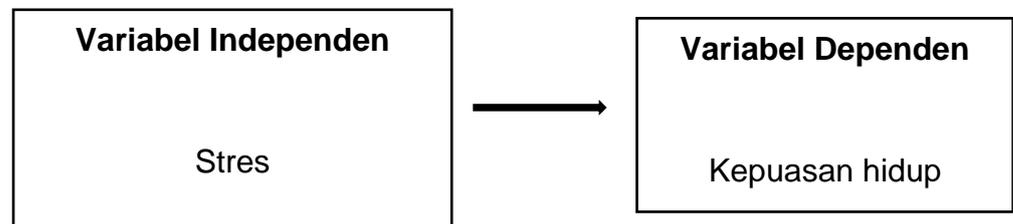


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati pada penelitian yang dilakukan. (Masturoh & Anggita, 2018).

Adapun berikut ini adalah kerangka konsep pada penelitian ini berdasarkan dua variabel:



Keterangan:

—————→ : Arah hubungan

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pendapat atau perkiraan serta jawaban sementara dari rumusan masalah. Hipotesis berguna dalam penelitian untuk mengarahkan penelitian selanjutnya. (Heryana, 2020).

Adapun berikut ini adalah hipotesis penelitian yang dibuat oleh peneliti untuk memperkirakan jawaban hasil dari penelitian:

- 1) H_0 : Tidak ada hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- 2) H_a : Ada hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur