

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang merupakan kampus swasta yang berlokasi di Samarinda, Kalimantan Timur. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berada di Jalan Ir. H. Juanda No. 15, Sidodadi, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75124. Untuk saat ini Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memiliki 9 fakultas dan 21 program studi.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	782	62,9
Laki-laki	462	37,1
Usia		
<18	9	0,7
18	207	16,6
19	328	26,4
20	302	24,3
21	269	21,6
>21	129	10,4
Program Studi		
S1 Farmasi	95	7,6
S1 Hubungan Internasional	47	3,8
S1 Hukum	89	7,2
S1 Keperawatan	97	7,8
D3 Keperawatan	53	4,3
D3 Kesehatan Lingkungan	12	1,0
S1 Kesehatan Lingkungan	38	3,1
S1 Kesehatan Masyarakat	123	9,9
S1 Manajemen	278	22,3
S2 Manajemen	8	0,6

S1 Pendidikan Bahasa Inggris	34	2,7
S1 Pendidikan Olahraga	28	2,3
S1 Psikologi	115	9,2
S1 Teknik Geologi	8	0,6
S1 Teknik Informatika	116	9,3
S1 Teknik Mesin	47	3,8
S1 Teknik Sipil	56	4,5
Semester		
1	385	30,9
3	328	26,4
5	277	22,3
7	254	20,4
Tempat Tinggal		
Sendiri	90	7,2
Orang Tua	476	38,3
Wali	75	6,0
Kost/Asrama	603	48,5
Pendidikan Terakhir Kepala Keluarga		
Tidak Sekolah	18	1,4
SD	124	10,0
SMP	125	10,0
SMA	622	50,0
S1	242	19,5
S2	32	2,6
S3	2	0,2
Lainnya	79	6,4
Pekerjaan Kepala Keluarga		
PNS	232	18,6
Guru/Dosen	46	3,7
TNI/POLRI	72	5,8
Karyawan Swasta	286	23,0
Wiraswasta	432	34,7
Lainnya	176	14,1
Pendapatan Kepala Keluarga		
<1.000.000	128	10,3
1.000.000 – 2.999.000	424	34,1
3.000.000 – 4.999.000	453	36,4
>5.000.000	223	17,9
Lainnya	16	1,3

Sumber : Data Primer 2022

Dari tabel 4.1 diatas tentang karakteristik responden dengan total jumlah 1244 responden diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 782 orang (62,9 %) responden, dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 462 orang (37,1 %) responden. Sebagian besar responden memiliki usia 19 tahun sebanyak 328 orang (26,4

%), dan paling sedikit memiliki usia <18 tahun sebanyak 9 orang (0,7 %). Responden sebagian besar berasal dari program studi S1 Manajemen sebanyak 278 orang (22,3 %) responden, dan paling sedikit Program Studi S1 Teknik Geologi 8 orang (6 %) responden. Responden sebagian besar berasal dari semester 1 sebanyak 385 responden (30,9%) dan paling sedikit adalah semester 7 sebanyak 254 responden (20,4%). Responden sebagian besar tinggal di kost/asrama 603 orang (48,5 %), dan paling sedikit tinggal dengan wali 75 orang (6,0 %). Sebagian besar pendidikan terakhir kepala keluarga responden adalah SMA 622 orang (50,0 %), dan paling sedikit adalah S3 2 orang (0,2 %). sebagian besar pekerjaan kepala keluarga responden adalah wiraswasta sebanyak 432 responden (34,7%), dan paling sedikit adalah guru/dosen sebanyak 46 responden (3,7%). Sebagian besar kepala keluarga responden memiliki pendapatan 3.000.000-4.999.000 453 orang (36,4%).

2. Hasil Analisa Univariat

Salah satu tujuan dari analisa univariat adalah untuk memberikan gambaran tentang karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, stres menjadi variabel independen dan kepuasan hidup menjadi variabel dependen.

a. Variabel Independen (Stres)

Distribusi frekuensi stres pada mahasiswa seluruh program studi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 2 Analisis Variabel Independen Stres Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Stres	Frekuensi	%
Normal	993	79,8
Ringan	172	13,8
Sedang	74	5,9
Berat	5	0,4
Total	1244	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 1244 responden sebagian besar angka stres pada mahasiswa adalah normal sebanyak 993 orang (79,8%), ringan sebanyak 172 orang (13,8%), sedang sebanyak 74 orang (5,9%), berat 5 orang (4%), dan sangat berat tidak ada.

b. Variabel Dependen (Kepuasan Hidup)

Distribusi frekuensi kepuasan hidup pada mahasiswa seluruh program studi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 3 Analisis Variabel Dependen Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Kepuasan Hidup	Frekuensi	%
Sangat Tidak Puas	46	3,7
Tidak Puas	284	22,8
Kurang Puas	334	26,8
Cukup Puas	295	23,7
Puas	220	17,7

Sangat Puas	65	5,2
Total	1244	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Pada tabel 4.3 di atas menunjukkan hasil berdasarkan dengan total jumlah keseluruhan yaitu 1244 responden sebagian besar angka kepuasan hidup pada mahasiswa adalah kurang puas sebanyak 334 orang (26,8%) dan diikuti dengan yang paling sedikit adalah sangat tidak puas sebanyak 46 orang (3,7%).

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk menguji signifikansi hubungan kedua variabel yang dimana stres menjadi variabel independen dan kepuasan hidup menjadi variabel dependen, pada penelitian ini uji analisa bivariat menggunakan uji *Kendall's Tau c* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 4 Analisis Kendall's Hubungan Stres dengan Kepuasan Hldup Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

		Kepuasan Hidup														Nilai P	Nilai τ
		Sangat Tidak Puas		Tidak Puas		Kurang Puas		Cukup Puas		Puas		Sangat Puas		Total			
		n	%	N	%	N	%	N	%	n	%	N	%	N	%		
Stres	Normal	20	2,0	220	22,2	271	27,3	247	24,9	184	18,5	51	5,1	993	100,0	0,001	-0,063
	Ringan	10	5,8	48	27,9	46	26,7	35	20,3	27	15,7	6	3,5	172	100,0		
	Sedang	15	20,3	14	18,9	17	23,0	13	17,6	8	10,8	7	9,5	74	100,0		
	Berat	1	20,0	2	40,0	0	0,0	0	0,0	1	20,0	1	20,0	5	100,0		
Total		46	3,7	284	22,8	334	26,8	295	23,7	220	17,7	65	5,2	1244	100,0		

Sumber : Data Primer 2022

Hasil dari analisis pada tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dari 1244 responden yang memiliki kategori stres normal dengan

kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 20 responden, tidak puas sebanyak 220 responden, kurang puas sebanyak 271 responden, cukup puas sebanyak 247 responden, puas sebanyak 184 responden, sangat puas sebanyak 51 responden. Responden yang memiliki kategori stres ringan dengan kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 10 responden, tidak puas sebanyak 48 responden, kurang puas sebanyak 46 responden, cukup puas sebanyak 35 responden, puas sebanyak 27 responden, sangat puas sebanyak 6 responden. Responden yang memiliki kategori stres sedang dengan kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 15 responden, tidak puas sebanyak 14 responden, kurang puas sebanyak 17 responden, cukup puas 13 responden, puas sebanyak 8 responden, sangat puas sebanyak 7 responden.

C. Pembahasan Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 782 orang (62,9 %) responden, dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 462 orang (37,1 %) responden. Pada hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, menunjukkan bahwa jenis kelamin yang paling banyak adalah responden perempuan.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menemukan bahwa responden perempuan mengalami tingkat stres sebanyak 2,2 kali lebih besar dari responden laki-laki. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa laki-laki lebih rentan terhadap stres dibandingkan perempuan, karena laki-laki lebih sering menggunakan kekuatan dan menggunakan akal daripada perempuan. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kountul et al., 2018).

Namun jika dihubungkan dengan kepuasan hidup yang dirasakan oleh mahasiswa perempuan dan laki-laki seperti penelitian yang dilakukan oleh (Tantri & Roseline, 2021) menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kepuasan mahasiswa, berdasarkan hasil pengujian yaitu R Square 0,000 yang berarti jenis kelamin hampir tidak mempengaruhi kepuasan seseorang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Joshanloo & Jovanovic (2020 dalam Tantri & Roseline, 2021) menghasilkan bahwa kepuasan hidup yang lebih baik banyak dimiliki oleh perempuan dari pada laki-laki dalam hal penghasilan, pendidikan, dan kelompok kerja.

2. Umur

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun

sebanyak 328 responden (26,4%) dan usia responden yang paling sedikit adalah usia <18 tahun sebanyak 9 responden (0,7%).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2020) yang melakukan penelitian pada responden dengan usia 17 sampai 26 tahun, responden yang mengalami stres paling banyak pada usia 18 tahun dengan kategori stres ringan sampai dengan stres parah. Menurut Townsend (2009) menjelaskan bahwa salah satu faktor penyebab stres yang berasal dari diri seseorang itu sendiri adalah usia. Stres dapat diderita oleh semua orang tidak terkecuali siapapun orangnya dan usianya. Namun, terdapat kelompok umur tertentu yang lebih rentan dan memungkinkan untuk menderita stres lebih sering yaitu pada kelompok umur 18 tahun sampai dengan 33 tahun (Kurniawan, 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ryan (2013) dilakukan untuk memahami permasalahan baik akademik dan non akademik yang dirasakan oleh mahasiswa usia 19 tahun yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Permasalahan yang diderita adalah pergaulan bebas seperti menggunakan obat-obatan terlarang dan mengkonsumsi minuman keras, komunitas yang tidak menunjang, tanggung jawab dalam perkuliahan seperti (materi yang sulit dimengerti dan

sistem perkuliahan), dan kurangnya aktivitas diri sendiri untuk berkenalan dengan orang lain yang akhirnya menyebabkan dampak kurang baik bagi mahasiswa. Jika masalah tersebut tidak dipahami dengan baik oleh mahasiswa, maka akan berdampak pada tugas mahasiswa selama perkuliahan. Saat tugas atau peran ini tidak berhasil, maka akan berpengaruh kepada kepuasan hidup mahasiswa (Sari, 2019).

3. Program Studi

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di program studi S1 Manajemen sebanyak 278 responden (22,3%) dan yang paling sedikit adalah program studi S2 Manajemen dan S1 Teknik Geologi sebanyak 8 responden (0,6%).

Penelitian sebelumnya (Sosiady & Ermansyah, 2020) meneliti mahasiswa tingkat akhir program studi manajemen di UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan mahasiswa prodi S1 Manajemen di Universitas Internasional Batam (UIB) yang sedang menyusun tugas akhir skripsi. Penelitian tersebut menemukan bahwa banyak penyebab stres bagi mahasiswa berasal dari sumber internal dan eksternal.

Faktor internal dari mahasiswa stres akademik saat skripsi adalah tidak hanya keterampilan konseptual, namun juga

keterampilan visual, verbal, numerik, dan keterampilan serta kecerdasan lainnya kurang berkembang. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa antara lain sistem persyaratan dari kampus. Seperti mahasiswa harus lulus ujian orisinalitas dan kebanyakan mahasiswa bekerja paruh waktu, proses pengajuan judul proposal skripsi dianggap sulit bagi mahasiswa.

Pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Agustini (2019) tetapi pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan menderita stres tingkat sedang sebanyak 24 orang (47,06%), dikarenakan pada mahasiswa keperawatan memiliki kurikulum yang berbeda dengan program studi yang lain dikarenakan pada mahasiswa keperawatan dituntut untuk menguasai praktik klinik dan teori untuk menjadikan mahasiswa yang kompeten, jumlah materi yang banyak yang harus dipelajari oleh mahasiswa perawat menjadikan mahasiswa harus mampu untuk mengatur waktu antara belajar dan mengerjakan tugas akademik.

4. Semester

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan jika responden banyak berada di semester 1

sebanyak 385 responden (30,9%) dan diikuti semester 7 sebanyak 254 responden (20,4%).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maulina & Sari (2018), mereka menyelidiki hubungan antara tingkat stres mahasiswa baru dan tingkat penyesuaian diri terhadap akademik, memiliki hasil penelitian yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan sebesar $-0,697$, dapat diberikan kesimpulan bahwa semakin bagus tingkat penyesuaian diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat stresnya, hal tersebut diperkuat dengan alasan bahwa sebagian besar mahasiswa baru belum bisa menyesuaikan diri dengan dunia perkuliahan sehingga akhirnya mengalami stres. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian dari (Puspitha et al., 2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa semester 1 atau tingkat pertama cenderung lebih mudah menderita stres dikarenakan perubahan sistem pembelajaran dari sekolah ke kuliah, namun hal tersebut berbanding terbalik dengan mahasiswa semester atas yang cenderung sudah mulai terbiasa dengan dunia perkuliahan sehingga mereka sudah mulai bisa menyesuaikan diri sehingga stres dapat diatasi dengan baik.

Pernyataan di atas searah oleh penelitian yang dilaksanakan (Novianti & Alfiasari, 2017) yang menyelidiki mengenai kepuasan hidup mahasiswa baru yang menunjukkan

hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memandang diri sendiri belum cukup baik dalam beberapa aspek yaitu aspek pendidikan, aspek dalam pertemanan, aspek pada diri sendiri, aspek komunitas tempat tinggal, dan aspek kehidupan diri sendiri. Untuk mahasiswa yang baru masuk kuliah cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah sebab baru lulus sekolah sehingga perlu penyesuaian diri lebih lanjut.

5. Tempat Tinggal

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa banyak responden yang tinggal di kost/asrama sebanyak 603 responden (48,5%) dan diikuti yang paling sedikit adalah tinggal dengan wali sebanyak 75 responden (6,0%).

Penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh (Rahmayani et al., 2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di kost atau asrama mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan dengan saudara sebanyak 24,5%. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Kurniawan, 2020) yang menunjukkan hasil mahasiswa yang mengalami stres parah adalah yang berdomisili dari luar kota. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Abdul Mahfuzh Zulfiqar Putra Hamid, 2021)

menunjukkan bahwa berdasarkan tempat tinggal mahasiswa yang tinggal sendiri mengalami stres berat sebanyak 9 responden (66,7%) dan stres ringan sebanyak 6 responden (40%), sedangkan pada mahasiswa yang tinggal dengan keluarga yang mengalami stres berat hanya sebanyak 45 responden (54,9%) dan stres ringan sebanyak 37 responden (45,1%), dapat disimpulkan berdasarkan hasil data tabel pada jurnal menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tua cenderung jarang mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal sendiri.

Asumsi peneliti mengenai hal ini adalah mahasiswa yang tinggal di kost/asrama jika mendapatkan masalah mahasiswa akan memendamnya sendiri dan menyelesaikannya sendiri, tanpa ada teman di tempat tinggal untuk berbagi cerita. Hal tersebut diperkuat oleh (Anissa et al., 2018) menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua begitu penting untuk meningkatkan mekanisme koping mahasiswa tersebut karena dengan adanya dukungan, nasehat dari orang tua atau orang terdekat dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan seseorang.

Sehubungan dengan kepuasan hidup, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosalia Dewi Nawantara dan Setya Adi Sancaya (2021) yang mendapatkan hasil bahwa lingkungan sekitar mampu mempengaruhi kepuasan hidup

seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kepuasan hidup juga tampak pada perasaan puas akan hidupnya di masa lampau, bahagia pada saat ini dan optimis akan masa depan (Nawantara & Sancaya, 2021).

6. Pendidikan Kepala Keluarga

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan kepala keluarga responden adalah SMA sebanyak 622 responden (50,0%) dan diikuti yang paling sedikit adalah S3 sebanyak 2 responden (0,2%).

Orang tua yang berpendidikan tinggi dapat lebih mengerti mengenai tahap tumbuh kembang anak sesuai usianya, dan pendidikan yang lebih tinggi juga merubah cara berpikir orang tua dalam menyikapi atau menyelesaikan masalah (Nuha et al., 2020). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Nurmalia et al., 2021) menunjukkan bahwa status pendidikan ibu berkesinambungan dengan kemampuan ibu dalam mengerti informasi yang nantinya dapat dijadikan pengetahuan dalam mengasuh anaknya termasuk juga informasi mengenai tumbuh kembang anaknya, dikarenakan pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan.

Studi yang dilakukan oleh Zhao and Guo (dalam Andriani et al., 2021) telah menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat

pendidikan yang rendah berhubungan dengan status kesehatan mahasiswa. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi sebagian besar menghabiskan lebih banyak waktu dalam peran orang tua, menunjukkan keterampilan komunikasi yang lebih baik dan memelihara hubungan yang lebih sehat antara orang tua dan anak mereka, sehingga berdampak lebih besar dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Andriani et al., 2021). Dalam hal ini dapat disimpulkan berdasarkan asumsi peneliti bahwa tingkat pendidikan orang tua dapat mempengaruhi status kesehatan mental seorang anak seperti stres, kecemasan, depresi dan masalah mental lainnya.

7. Pekerjaan Kepala Keluarga

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan kepala keluarga responden adalah wiraswasta sebanyak 432 responden (34,7%) dan diikuti yang paling sedikit adalah Guru/Dosen sebanyak 46 responden (3,7%).

Pada hasil sebagian besar pekerjaan orang tua responden adalah wiraswasta, Wiraswasta merupakan jenis pekerjaan di mana dapat melakukan berbagai jenis pekerjaan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Apriani Y.G.D, 2020) menunjukkan bahwa banyak orang tua responden yang bekerja sebagai wiraswasta, di mana penghasilan wiraswasta

terkadang tidak dapat dipastikan jumlahnya dan dapat diasumsikan bahwa jenis pekerjaan mempengaruhi pendapatan seseorang (Septyari et al., 2022). Diketahui bahwa pendapatan orang tua dapat mempengaruhi psikologi seseorang seperti depresi, kecemasan, dan stres. Mahasiswa dengan orang tua yang berpenghasilan rendah dikatakan memiliki harga diri yang relatif rendah sehingga beresiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental. Secara obyektif, mahasiswa akan menganggap dirinya tidak memadai. Saat berinteraksi dengan masyarakat merasa ditolak dan diasingkan karena merasa keadaan keuangannya berbeda dengan orang lain (Septyari et al., 2022).

Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Susila et al., 2020) menunjukkan bahwa bekerja sebagai pegawai perusahaan memiliki tantangan dan risiko yang lebih sedikit, sedangkan bidang kewirausahaan memiliki tantangan dan risiko yang lebih banyak sehingga menjadi tantangan setiap waktu. Berdasarkan data Indeks kebahagiaan 2021, orang yang bekerja sesuai dengan keahlian atau keterampilan dan sesuai minat atau keinginan memiliki kepuasan terhadap pekerjaan atau usaha atau kegiatan utama yang lebih tinggi daripada penduduk yang bekerja tidak sesuai dengan keahlian atau keterampilan dan tidak sesuai dengan minat atau keinginan (Suchaini et al., 2021).

8. Pendapatan Kepala Keluarga

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan kepala keluarga responden adalah Rp 3.000.000 – Rp 4.999.000 sebanyak 453 responden (36,4%).

Status ekonomi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan hubungan orang tua-anak. Orang tua berpendapatan rendah lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan dengan orang tua berpendapatan tinggi (Nuha et al., 2020). Seberapa baik orang tua mampu memenuhi kebutuhan anaknya dapat menentukan kepuasan orang tua. Orang tua yang tidak memiliki sumber daya untuk mengasuh anaknya akan semakin tertekan dan stres dengan kesulitan kehidupan sehari-hari (Nuha et al., 2020). Hal ini disebabkan karena rumah tangga dengan status ekonomi lebih tinggi mampu memenuhi kebutuhan materinya lebih baik dibandingkan dengan keluarga dengan tingkat ekonomi rendah (Padila et al., 2021). Seperti pada penelitian sebelumnya yang dilakukan (N. L. P. K. Dewi et al., 2021) yang menunjukkan bahwa dukungan materil di butuhkan oleh anak untuk memenuhi kebutuhannya yang diberikan oleh keluarga, salah satu kebutuhan yang diberikan adalah uang saku yang merupakan pendapatan dari orang tua, semakin tinggi tingkat pendapatannya maka akan semakin

mudah untuk memenuhi kebutuhannya, hal tersebut dapat memenuhi kepuasan hidup mahasiswa.

Oleh karena itu, pada penelitian ini kepala keluarga responden sebagian besar memiliki pendapatan Rp 3.000.000 – Rp 4.999.000 yang dapat dikatakan orang tua responden berada dalam status ekonomi sosial menengah ke atas, hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua dapat mengatasi serta memenuhi kebutuhan financial (Nuha et al., 2020).

D. Pembahasan Univariat

1. Stres

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa angka stres responden adalah normal sebanyak 993 responden (79,8%), ringan sebanyak 172 responden (13,8%), sedang sebanyak 74 responden (5,9%), berat 5 responden (4%), dan sangat berat tidak ada. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami tingkat stres ringan sebanyak 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang sebanyak 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%).

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

kemampuan diri sendiri dalam mengelola masalah dan pemecahan masalah (Hasanah, 2019). Hal tersebut dikarenakan pada masa dewasa awal umumnya mahasiswa rentan untuk mengalami stres yang disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah berasal dari diri mahasiswa itu sendiri yang masih belum bisa mengatasi dan memahami masalah dengan baik, sedangkan faktor eksternal adalah berasal dari luar diri mahasiswa seperti beban perkuliahan serta masalah yang lain (Ambarwati et al., 2019).

Rentang yang baik untuk tingkat stres adalah pada stres ringan dan stres sedang (Septyari et al., 2022). Ciri-ciri yang dimiliki pada kategori stres ringan sampai stres sedang adalah dapat mudah marah, gampang tersinggung, tidak sabaran, dan gampang mengalami kecemasan. Tubuh masih dapat mengimbangi stres yang terjadi pada tingkat tersebut. Tetapi, saat seseorang mengalami stres berat, tubuh kesulitan dalam mengimbangi stres, yang akhirnya beresiko untuk menimbulkan akibat yang lebih parah seperti depresi, keputusan bahwa hidup ini tidak memiliki manfaat (Septyari et al., 2022).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Musabiq & Karimah, 2018) menunjukkan bahwa nilai sebesar 29,3% sebagian besar stres mahasiswa berasal dari masalah intrapersonal. Mahasiswa yang mengalami stres dari sumber ini

sebagian besar mempunyai permasalahan keuangan (23%) dan tanggung jawab dalam organisasi kampus (20%). Dari segi keuangan, semakin banyaknya pengeluaran maka akan menyebabkan timbulnya stres, tidak cukupnya uang untuk ke rumah, membayar biaya kuliah, membeli buku, dan uang beasiswa yang tidak mencukupi. Stres terjadi dalam aktivitas organisasi karena banyaknya program dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam suatu organisasi. Faktor lain yang berkontribusi terhadap sumber stres ini antara lain kesulitan mengatur waktu (10%), kesehatan yang buruk (6%), citra tubuh yang kurang ideal (3,6%), penyakit di dalam keluarga (3,6%), gaya hidup yang tidak sehat (2,4%).

Bagi beberapa mahasiswa, kuliah dapat menjadi hal yang menegangkan karena banyak sekali perubahan dibandingkan saat SMA. Mahasiswa yang memenuhi harapan orang tuanya dan siap untuk berkarir di perguruan tinggi atau pekerjaan yang berdampak pada finansial cenderung tidak mengalami stres (Mulya & Indrawati, 2017).

2. Kepuasan Hidup

Berdasarkan pada hasil penelitian dari 1244 responden menunjukkan bahwa angka kepuasan hidup responden adalah sangat tidak puas sebanyak 46 responden (3,7%), tidak puas

sebanyak 284 responden (22,8%), kurang puas sebanyak 334 responden (26,8%), cukup puas sebanyak 295 responden (23,7%), puas sebanyak 220 responden (17,7%), dan sangat puas sebanyak 65 responden (5,2%).

Masalah yang dihadapi mahasiswa, baik dalam hal akademik maupun non-akademik, dapat mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Ini karena jika masalah tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik, hal itu akan mempengaruhi kepuasan hidup mereka (Sari, 2019). Menurut Risdiantoro dkk (dalam Sari, 2019) saat mahasiswa merasa puas dengan tujuan akademiknya maka kepuasan hidup yang dirasakan juga tinggi.

Setiap mahasiswa memiliki standar kepuasan hidup masing-masing, menurut Seligman (2005) menyatakan bahwa kepuasan hidup berbeda pada setiap individu. Salah satu aspek penting dari subjective well being adalah kepuasan hidup. Hal ini didasarkan pada pendekatan kognitif di mana seseorang membandingkan situasi mereka saat ini dengan apa yang mereka anggap sebagai standar ideal. Semakin kecil perbedaan yang dirasakan antara harapan seseorang dengan hasil yang dicapai, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup orang tersebut (Diener et al, dalam Ramadhani & Amri, 2020).

E. Pembahasan Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang nyata antara kedua variabel dengan koefisien korelasi sebesar $-0,063$ yang artinya adanya hubungan negatif yang sangat lemah pada kedua variabel. Setelah dilakukan penelitian pada 1244 responden menghasilkan kategori stres normal dengan kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 20 responden, tidak puas sebanyak 220 responden, kurang puas sebanyak 271 responden, cukup puas sebanyak 247 responden, puas sebanyak 184 responden, sangat puas sebanyak 51 responden. Responden yang memiliki kategori stres ringan dengan kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 10 responden, tidak puas sebanyak 48 responden, kurang puas sebanyak 46 responden, cukup puas sebanyak 35 responden, puas sebanyak 27 responden, sangat puas sebanyak 6 responden. Responden yang memiliki kategori stres sedang dengan kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 15 responden, tidak puas sebanyak 14 responden, kurang puas sebanyak 17 responden, cukup puas 13 responden, puas sebanyak 8 responden, sangat puas sebanyak 7 responden. Responden yang memiliki kategori stres berat dengan kepuasan hidup sangat tidak puas sebanyak 1

responden, tidak puas sebanyak 2 responden, kurang puas sebanyak 0 responden, cukup puas sebanyak 0 responden, puas sebanyak 1 responden, sangat puas sebanyak 1 responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Hui & Ramzan, 2017) yang menemukan bahwa stres memiliki korelasi negatif dengan skor kepuasan hidup yang signifikan dan korelasi negatif yang rendah. Kesimpulannya, jika stres meningkat, kepuasan hidup seseorang akan menurun.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Bukhari & Saba, 2017) menunjukkan hasil bahwa stres beserta dengan depresi dan kecemasan merupakan prediktor negatif bagi kepuasan hidup pada mahasiswa, berdasarkan sampel pada penelitian ini menunjukkan hasil stres 4%, depresi 6%, kecemasan 5%. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres, depresi, dan kecemasan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah sedangkan mahasiswa yang mengalami sedikit tekanan dalam dirinya cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Hasil tersebut sejalan dengan pendapat dari (Hoboubi et al., 2017) salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang adalah tingkat Stres. Mencapai kepuasan hidup ialah dambaan dari setiap orang termasuk mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Pakistan menunjukkan bahwa

kecemasan, depresi, dan stres adalah prediktor negatif untuk kepuasan hidup pada mahasiswa. Oleh karena itu mahasiswa yang mengalami depresi, kecemasan, dan stres dalam hidupnya memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, sedangkan yang sedikit mengalami memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik (Bukhari & Saba, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang tidak mengalami stres (normal) memiliki kepuasan hidup yang cukup puas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang dalam kondisi normal tersebut secara umum sudah merasa cukup dengan kehidupannya, merasa bahwa hidupnya sudah cukup seperti yang diinginkan, hidupnya sudah cukup baik, merasa cukup untuk tidak merubah masa lalunya, dan sudah cukup mendapatkan apa yang diinginkan (Kamaliya et al., 2021).

Sedangkan pada mahasiswa yang mengalami stres ringan dengan kepuasan hidup yang tidak puas, stres sedang dengan kepuasan hidup yang kurang puas, dan stres berat dengan kepuasan hidup yang tidak puas. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa sedang melewati perubahan waktu dalam hidup mereka yang sangat menyusahkan (Bukhari & Saba, 2017). Mahasiswa juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan universitas, harus melewati proses transisi dari remaja ke dewasa, mencapai

tujuannya untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam perkuliahan. Hal-hal tersebut sangat membuat frustrasi dan stres bagi mahasiswa (Bukhari & Saba, 2017), dan dapat disimpulkan kepuasan hidup akan memburuk jika hal di atas tidak berjalan dengan baik.

F. Keterbatasan Penelitian

Selama penelitian ini, peneliti menemukan beberapa keterbatasan, antara lain mengenai proses pengumpulan kuesioner, kurangnya bisa melakukan manajemen waktu antara saat penelitian dengan jadwal kuliah dan praktik dinas RS. Keterbatasan penelitian ini dapat menjadi faktor yang perlu diperhatikan lagi oleh peneliti selanjutnya dalam memperbaiki penelitian ini, karena penelitian ini mempunyai kekurangan yang perlu diperbaiki pada penelitian selanjutnya.