

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

RETA SUKMA PUTRI

1911102411087

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

**Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Skripsi

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Reta Sukma Putri

1911102411087

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RETA SUKMA PUTRI

Nim : 1911102411087

Program Studi : S1 KEPERAWATAN

Judul Penelitian : HUBUNGAN STRES DENGAN KEPUASAN HIDUP
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendikes No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 15 Januari 2023



Reta Sukma Putri
NIM.1911102411087

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH:

Reta Sukma Putri

1911102411087

**Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 17 Januari 2023**

Pembimbing,



**Ns. Mukhrifah Damaiyanti, MNS
NIDN : 1110118003**

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhatun, M.Kep
NIDN. 1121018501**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

Reta Sukma Putri

1911102411087

**Diseminarkan dan diujikan
Pada tanggal, 17 Januari 2023**

Penguji 1



**Ns. Dwi Rahman Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601**

Penguji II



**Ns. Mukhrisah Damaiyanti, MNS
NIDN. 1110118003**

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



**Ns. Siti Khoiroh Mulihatini, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIDN. 1115017703**

Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Reta Sukma Putri¹Mukhrifah Damaiyanti²Dwi Rahmah Fitriani³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jl. Ir. H. Juanda No.15 Samarinda

Email: rettkim@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Stres adalah kondisi yang diakibatkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang ialah tingkat stress, di mana saat stres meningkat maka kepuasan hidup akan menurun.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Metode : Desain penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan 1244 responden. Pada variabel stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dan variabel kepuasan hidup menggunakan kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Uji bivariat yang digunakan adalah kendall's tau c.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian dari 1244 responden, diperoleh hasil stres dengan kategori normal 993 responden (79,8%), ringan 172 responden (13,8%), sedang 74 responden (5,9%), dan berat 5 responden (0,4%). Kepuasan hidup dengan kategori sangat tidak puas 46 responden (3,7%), tidak puas 284 responden (22,8%), kurang puas 334 responden (26,8%), cukup puas 295 responden (23,7%), puas 220 responden (17,7%), dan sangat puas 65 responden (5,2%). Hasil uji statistik dengan menggunakan kendall's tau c dengan hasil $P \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan bahwa terdapat hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kesimpulan : Ada hubungan antara stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Kata Kunci : stres, kepuasan hidup, mahasiswa

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT)

² Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT)

³ Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT)

Relationship Stress with Life Satisfaction in College Students at Muhammadiyah University of East Kalimantan

Reta Sukma Putri¹Mukhrifah Damaiyanti²Dwi Rahmah Fitriani³

Nursing Science Study Program, Faculty of Nursing Science, Muhammadiyah University of East Kalimantan

Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda

Email: rettkim@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Stress is a condition that results from uncontrolled physical, environmental, and social demands. One of the factors that affect a person's life satisfaction is the level of stress, where when stress increases, life satisfaction will decrease.*

Purpose: *The purpose of this study was to determine the relationship between stress and life satisfaction among students at the Muhammadiyah University of East Kalimantan*

Method: *The research design was quantitative with a cross sectional approach with 1244 respondents. The stress variable uses the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) questionnaire and the life satisfaction variable uses the Satisfaction With Life Scale (SWLS) questionnaire. The sampling technique used was stratified random sampling. The bivariate test used is Kendall's tau c.*

Results: *Based on the results of the study of 1244 respondents, it was found that the results of stress were in the normal category 993 respondents (79.8%), mild 172 respondents (13.8%), moderate 74 respondents (5.9%), and severe 5 respondents (0.4 %). Life satisfaction in the very dissatisfied category 46 respondents (3.7%), 284 respondents (22.8%) dissatisfied, 334 respondents (26.8%) unsatisfied, quite satisfied 295 respondents (23.7%), satisfied 220 respondents (17.7%), and 65 respondents (5.2%) were very satisfied. The results of statistical tests using Kendall's tau c with the results $P \text{ value } 0.000 < \alpha (0.05)$ so that it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted which states that there is a relationship between stress and life satisfaction in students at Muhammadiyah University, East Kalimantan.*

Conclusion: *There is a relationship between stress and life satisfaction in students at the Muhammadiyah University of East Kalimantan*

Keyword: *stress, life satisfaction, college students*

¹ Student of Bachelor Nursing Science, Muhammadiyah University of East Kalimantan

² Lecturer of Faculty Nursing Science, Muhammadiyah University of East Kalimantan

³ Lecturer of Faculty Nursing Science, Muhammadiyah University of East Kalimantan

MOTTO

“Kamu boleh menangis, kamu juga boleh berteriak, tapi tidak untuk
menyerah”

-Jeon Jungkook (BTS)-

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatnya sehingga laporan proposal ini dapat selesai. Sholawat serta salam penluis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW karena berkat perjuangan beliau islam dapat tersebar hingga saat ini. Penulis bersyukur akhirnya proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”. Namun penulis menyadari banyak kekurangan dalam proposal ini, karena itu dalam penyelesaian penelitian ini penulis membuka masukan dan kritikan yang membangun dari semua pihak.

Dalam penulisan proposal skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak, baik dengan materi, tenaga maupun pemikiran hingga akhirnya proposal ini selesai. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun material yang tak ternilai harganya. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya ajukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., S.Pd., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan.
4. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani., M. Kep selaku penguji 1 dalam sidang proposal penelitian ini yang selalu memberikan saran dan pengarahan dengan perhatian.
5. Ibu Ns. Mukhriyah Damaiyanti., MNS., selaku pembimbing yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing, dan memberikan semangat selama penyusunan proposal skripsi ini.
6. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep., selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Seluruh Dosen Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmunya.
8. Terkhusus kepada bapak saya yang saya sayangi Sunyoto, A.md yang selalu memberikan nasehat serta semangat kepada saya, ibu saya yang saya sayangi Almh. Sri Rejeki yang kasih sayangnya masih selalu saya ingat dan tidak pernah bisa tergantikan oleh siapapun, kakak saya Hardik Rejdianto, S.T dan istri Puput Wulandari yang telah menjadi penyemangat dan memotivasi saya dalam penyusunan proposal skripsi ini, dan saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar saya yang selalu mendoakan saya.

9. Terima kasih kepada seluruh teman-teman saya satu angkatan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhamamadiyah Kalimantan Timur yang telah berjuang bersama-sama dari awal hingga saat ini.
10. Kepada seluruh member grup BTS terdiri dari Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook saya ingin mengucapkan terima kasih karena lagu-lagu kalian yang indah, kalimat motivasi yang kalian ucapkan telah menjadi penyemangat saya untuk berada pada tahap ini, dan kalian juga sudah menjadi penghibur saya saat berada di titik terendah dalam hidup.
11. Terkhusus lagi saya ucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah sangat berani untuk mengambil keputusan ini, sudah kuat serta tidak menyerah pada proses yang ada.
12. Dan terima kasih juga kepada berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, doa, dan bantuan kepada saya.

Saya menyadari masih banyak sekali kekurangan dari proposal ini, maka dari itu saya meinta kritik saran yang membangun agar saya dapat membangunnya lebih baik lagi.

Samarinda, 17 Januari 2022

Reta Sukma Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Telaah Pustaka.....	14

B.	Penelitian Terkait.....	41
C.	Kerangka Teori Penelitian	44
D.	Kerangka Konsep Penelitian.....	45
E.	Hipotesis Penelitian	45
BAB III		47
METODE PENELITIAN		47
A.	Rancangan Penelitian	47
B.	Populasi dan Sampel	48
C.	Waktu dan Tempat Penelitian	56
D.	Definisi Operasional	56
E.	Instrumen Penelitian	57
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas	61
G.	Teknik Pengumpulan Data	62
H.	Teknik Analisis Data	64
I.	Etika Penelitian	70
J.	Jalannya Penelitian.....	72
K.	Jadwal Penelitian.....	75
BAB IV.....		76
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		76
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	76
B.	Hasil Penelitian.....	76
C.	Pembahasan Karakteristik Responden.....	81
D.	Pembahasan Univariat	93

E.	Pembahasan Bivariat.....	97
F.	Keterbatasan Penelitian	100
BAB V	101
KESIMPULAN DAN SARAN	101
A.	Kesimpulan.....	101
B.	Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Populasi.....	48
Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel.....	52
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	57
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner DASS-21 (Arjanto, 2022).....	59
Tabel 3. 5 Hasil Ukur Kuesioner DASS-21 (Arjanto, 2022).....	59
Tabel 3. 6 Item-item Kuesioner SWLS	60
Tabel 3. 7 Interpretasi Kuesioner SWLS	61
Tabel 3. 8 Panduan Intrepretasi Uji Hipotesis Korelatif.....	70
Tabel 3. 9 Jadwal Penelitian.....	75
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	76
Tabel 4. 2 Analisis Variabel Independen Stres Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	79
Tabel 4. 3 Analisis Variabel Dependen Kepuasan Hldup Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	79
Tabel 4. 4 Analisis Kendall's Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	44
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Pribadi

Lampiran 2 Lembar Penjelasan Responden

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4 Data Demografi

Lampiran 5 Kuesioner DASS-21

Lampiran 6 Kuesioner DASS-21 Khusus Stres

Lampiran 7 Kuesioner Kepuasan Hidup

Lampiran 8 Hasil Output SPSS

Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian

Lampiran 11 Surat Keterangan Uji Etik

Lampiran 12 Lembar Konsultasi

Lampiran 13 Hasil Uji Plagiasi Turnitin

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*.

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 stresnya 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 mereka 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 pekerjaan lebih tidak 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

Berkenaan 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

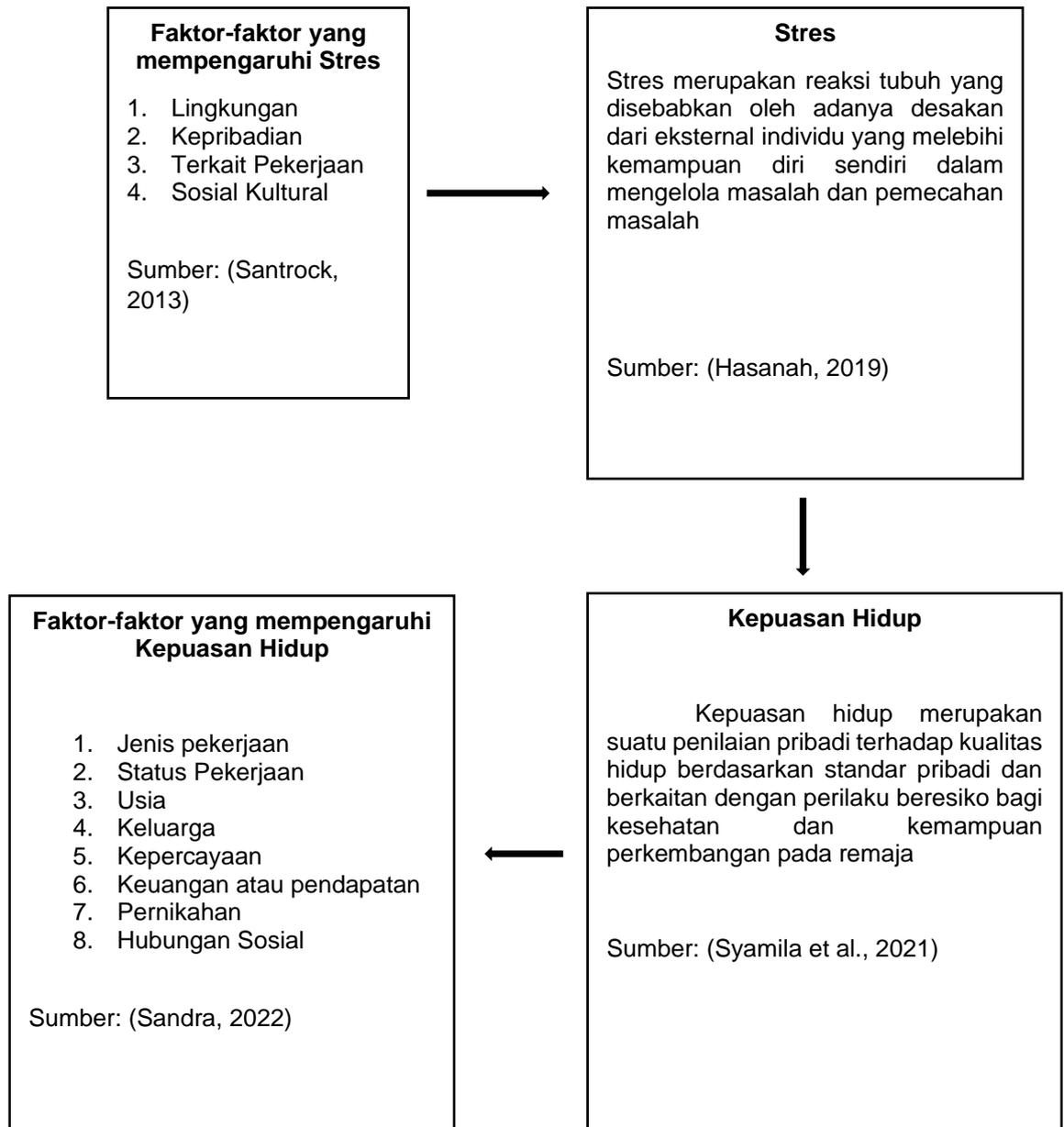
1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti (2017) dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa” (Ambarwati et al., 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan karakteristik mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang 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

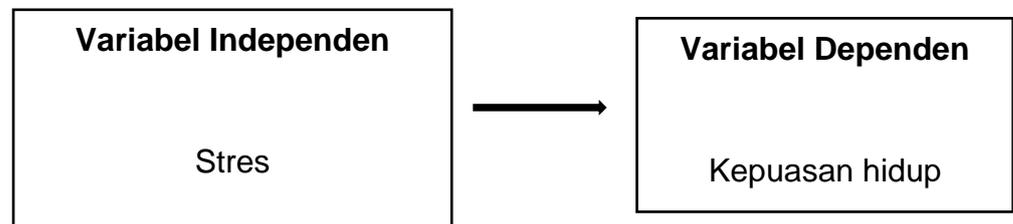


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut (Dr. Ulber Silalahi, 2017) definisi dari desain penelitian merupakan bagian dari rencana penelitian. Desain penelitian digunakan untuk membantu peneliti untuk menjawab pertanyaan secara pasti, valid, dan tepat. Desain penelitian dikembangkan dan dilaksanakan berdasarkan perhitungan yang lengkap untuk memberikan bukti secara empiris yang kuat mengenai relevansi pada pertanyaan penelitian.

Desain penelitian *cross sectional* digunakan dan dipilih sebagai desain penelitian pada penelitian ini. Menurut (Dr. Ulber Silalahi, 2017) penelitian kuantitatif ialah penelitian yang didasarkan pada pengujian suatu teori yang terdiri dari beberapa variabel yang menerima pengukuran numerik dan dianalisis untuk menentukan generalisasi prediksi teori tersebut benar menggunakan metode statistik. Sedangkan, untuk *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang memberikan hasil gambaran keseluruhan tentang suatu populasi pada suatu titik waktu tertentu (Permatasari & Harta, 2018).

Sedangkan rancangan penelitian menggunakan deskriptif korelasional. Dalam desain penelitian ini, peneliti menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen tanpa

memberikan perlakuan atau memanipulasi objek penelitian (Dharma, 2011).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau yang diteliti (Hutami, 2021). Populasi pada penelitian merupakan semua mahasiswa aktif yang mengikuti pembelajaran pada tahun 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sebanyak 7.821 mahasiswa. Berikut ini adalah daftar jumlah populasi dari masing-masing program studi :

Tabel 3. 1 Tabel Populasi

No	Strata	Sub Populasi				
		Kelas	Semester			
			I	III	V	VII
1	S1 Farmasi	A	86	75	56	69
		B	78	75	75	72
		X				14
		Total	600			
2	S1 Hubungan Internasional	A	101	96	70	32
		Total	299			
3	S1 Hukum	A	100	74	65	54
		B	63	53	56	
		C	45	51		
		Total	561			
4	S1 Keperawatan	A	76	69	68	66
		B	74	64	71	65
		Jl	30			28
		Total	611			
5	D3 Keperawatan	A	60	55	55	
		B	59	53	54	

		Total	336			
6	D3 Kesehatan Lingkungan		33	25	20	
		Total	78			
7	S1 Kesehatan Lingkungan	A	60	42	52	42
		B				41
		Total	237			
8	S1 Kesehatan Masyarakat	A	100	95	77	85
		B	97	85	82	78
		C	46		15	7
		Total	767			
9	S1 Manajemen	M	98	86	88	75
		N	100	95	66	92
		O	97	53	51	101
		P	80	83	94	61
		Q	96	80	101	72
		EE	10	6	37	34
		Total	1756			
10	S2 Manajemen		14	35		
		Total	49			
11	S1 Pendidikan Bahasa Inggris		55	60	52	41
		Total	208			
12	S1 Pendidikan Olahraga		56	38	47	33
		Total	174			
13	S1 Psikologi	A	99	100	78	45
		B	97	97	82	43
		C	50			39
		Total	730			
14	S1 Teknik Geologi		33	13		
		Total	46			
15	S1 Teknik Informatika	A	99	71	72	70
		B	96	48	33	34
		C	51	43	30	15

		EE	10		20	31
		Total	723			
16	S1 Teknik Mesin	A	99	48	60	45
		B				45
		Total	297			
17	S1 Teknik Sipil	A	90	73	23	58
		B			77	28
		Total	349			
Total Keseluruhan			7821			

Sumber : BAA, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2022/2023

2. Sampel

Beberapa jumlah dan karakteristik populasi penelitian disebut sebagai sampel. Sampel terdiri dari sejumlah besar individu yang dipilih dari populasi dan mewakili sebagian dari total populasi yang ada (Hutami, 2021). Pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus Isaac and Michael (1981) untuk mengetahui jumlah pasti sampel pada masing-masing sebaran populasi:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot p \cdot (1 - p)}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

Keterangan :

s : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi (7.921)

p : Proporsi dalam populasi (0,5)

d : Derajat ketetapan (0,05)

λ^2 : Nilai tabel Chi Square untuk α ($X^2 = 3,841$) taraf signifikansi 95%)

Dikarenakan populasi dalam penelitian ini berjumlah besar sebanyak 7.921 responden. Oleh karena itu, untuk mengetahui

jumlah sampel yang mewakili populasi, peneliti menghitung besar sampel dengan perhitungan yang ada di bawah ini:

$$\begin{aligned}
 s &= \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot p \cdot (1 - p)}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot p \cdot (1 - p)} \\
 &= \frac{3,841^2 \cdot 7.921 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,05^2 \cdot (7.921 - 1) + 3,841^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)} \\
 &= \frac{14,753 \cdot 7.921 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,0025 \cdot 7.920 + 14,753 \cdot 0,25} \\
 &= \frac{29.214}{19,8 + 3,688} \\
 &= \frac{29.214}{23,488} \\
 &= \mathbf{1.243,7}
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan rumus Isaac and Michael di atas, didapatkan hasil jumlah sampel 1.243,7 yang dibulatkan menjadi 1.244 sampel. Untuk penelitian ini, *Stratified Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk diambil sebagai sampel (Hidayat, 2019). Metode pengambilan sampel stratifikasi membagi suatu populasi menjadi beberapa tingkat, memilih sampel secara acak dari setiap tingkat, dan kemudian menggabungkannya untuk menghitung parameter populasi (Ulya et al., 2018).

Adapun hasil jumlah sampel dimasukkan ke dalam rumus Stratified Random Sampling (Fandrinal, 2022) yaitu :

$$N = \frac{N_s}{N_t} \times n_t$$

Keterangan :

N : Besarnya sampel tiap strata

N_s : Jumlah anggota populasi tiap strata

N_t : Total populasinya

nt : Besar sampel yang telah ditetapkan

Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel

No	Strata	Anggota Populasi	Jumlah Sampel	Hasil
1	S1 Farmasi	600	$\frac{600}{7821} \times 1.244$	95
			$I = \frac{86 + 78}{600} \times 95 = 14 + 12 = 26$ $III = \frac{75 + 75}{600} \times 95 = 12 + 12 = 24$ $V = \frac{56 + 75}{600} \times 95 = 9 + 12 = 21$ $VII = \frac{69 + 72 + 14}{600} \times 95 = 11 + 11 + 2 = 24$	
2	S1 Hubungan Internasional	299	$\frac{299}{7821} \times 1.244$	48
			$I = \frac{101}{299} \times 48 = 16$ $III = \frac{96}{299} \times 48 = 15$ $V = \frac{70}{299} \times 48 = 11$ $VII = \frac{32}{299} \times 48 = 5$	
3	S1 Hukum	561	$\frac{561}{7821} \times 1.244$	89
			$I = \frac{100 + 63 + 45}{561} \times 89 = 16 + 10 + 7 = 33$ $III = \frac{74 + 53 + 51}{561} \times 89 = 12 + 8 + 8 = 28$ $V = \frac{65 + 56}{561} \times 89 = 10 + 9 = 19$ $VII = \frac{54}{561} \times 89 = 9$	
4	S1 Keperawatan	611	$\frac{611}{7821} \times 1.244$	97
			$I = \frac{76 + 74 + 30}{611} \times 97 = 12 + 12 + 5 = 29$ $III = \frac{69 + 64}{611} \times 97 = 11 + 10 = 21$ $V = \frac{68 + 71}{611} \times 97 = 11 + 11 = 22$ $VII = \frac{66 + 65 + 28}{611} \times 97 = 10 + 10 + 5 = 25$	
5	D3 Keperawatan	336	$\frac{336}{7821} \times 1.244$	53
			$I = \frac{60 + 59}{336} \times 53 = 10 + 9 = 19$ $III = \frac{55 + 53}{336} \times 53 = 9 + 8 = 17$ $V = \frac{55 + 54}{336} \times 53 = 9 + 8 = 17$	

6	D3 Kesehatan Lingkungan	78	$\frac{78}{7821} \times 1.244$	12
			$I = \frac{33}{78} \times 12 = 5$ $III = \frac{25}{78} \times 12 = 4$ $V = \frac{20}{78} \times 12 = 3$	
7	S1 Kesehatan Lingkungan	237	$\frac{237}{7821} \times 1.244$	38
			$I = \frac{60}{237} \times 38 = 10$ $III = \frac{42}{237} \times 38 = 7$ $V = \frac{52}{237} \times 38 = 8$ $VII = \frac{42 + 41}{237} \times 38 = 7 + 6 = 13$	
8	S1 Kesehatan Masyarakat	767	$\frac{767}{7821} \times 1.244$	122
			$I = \frac{100 + 97 + 46}{767} \times 122 = 16 + 16 + 8 = 39$ $III = \frac{95 + 85}{767} \times 122 = 15 + 14 = 29$ $V = \frac{77 + 82 + 15}{767} \times 122 = 12 + 13 + 3 = 28$ $VII = \frac{85 + 78 + 7}{767} \times 122 = 14 + 12 + 1 = 27$	
9	S1 Manajemen	1756	$\frac{1756}{7821} \times 1.244$	279
			$I = \frac{98 + 100 + 97 + 80 + 96 + 10}{1756} \times 279$ $= 15 + 16 + 15 + 12 + 15 + 3 = 76$ $III = \frac{86 + 95 + 53 + 83 + 80 + 6}{1756} \times 279$ $= 14 + 15 + 8 + 13 + 13 + 1 = 64$ $V = \frac{88 + 66 + 51 + 94 + 101 + 37}{1756} \times 279$ $= 14 + 10 + 8 + 15 + 16 + 6 = 69$ $VII = \frac{75 + 92 + 101 + 61 + 72 + 34}{1756} \times 279$ $= 12 + 15 + 16 + 10 + 11 + 5 = 69$	
10	S2 Manajemen	49	$\frac{49}{7821} \times 1.244$	8
			$I = \frac{14}{49} \times 8 = 2$ $III = \frac{35}{49} \times 8 = 6$	
11	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	208	$\frac{208}{7821} \times 1.244$	33
			$I = \frac{55}{208} \times 33 = 9$ $III = \frac{60}{208} \times 33 = 10$ $V = \frac{52}{208} \times 33 = 8$	

			$VII = \frac{41}{208} \times 33 = 7$	
12	S1 Pendidikan Olahraga	174	$\frac{174}{7821} \times 1.244$ $I = \frac{56}{174} \times 28 = 9$ $III = \frac{38}{174} \times 28 = 6$ $V = \frac{47}{174} \times 28 = 8$ $VII = \frac{33}{174} \times 28 = 5$	28
13	S1 Psikologi	730	$\frac{730}{7821} \times 1.244$ $I = \frac{99 + 97 + 50}{730} \times 116 = 16 + 16 + 7 = 39$ $III = \frac{100 + 97}{730} \times 116 = 15 + 16 = 31$ $V = \frac{78 + 82}{730} \times 116 = 12 + 13 = 25$ $VII = \frac{45 + 43 + 39}{730} \times 116 = 7 + 7 + 6 = 20$	116
14	S1 Teknik Geologi	46	$\frac{46}{7821} \times 1.244$ $I = \frac{33}{46} \times 7 = 5$ $III = \frac{13}{46} \times 7 = 2$	7
15	S1 Teknik Informatika	723	$\frac{723}{7821} \times 1.244$ $I = \frac{99 + 96 + 51 + 10}{723} \times 115 = 16 + 16 + 8 + 1 = 41$ $III = \frac{71 + 48 + 43}{723} \times 115 = 12 + 8 + 6 = 26$ $V = \frac{72 + 33 + 30 + 20}{723} \times 115 = 11 + 6 + 4 + 4 = 25$ $VII = \frac{70 + 34 + 15 + 31}{723} \times 115 = 11 + 6 + 2 + 5 = 24$	115
16	S1 Teknik Mesin	297	$\frac{297}{7821} \times 1.244$ $I = \frac{99}{297} \times 47 = 16$ $III = \frac{48}{297} \times 47 = 8$ $V = \frac{60}{297} \times 47 = 9$ $VII = \frac{45 + 45}{297} \times 47 = 7 + 7 = 14$	47
17	S1 Teknik Sipil	349	$\frac{349}{7821} \times 1.244$ $I = \frac{90}{349} \times 56 = 14$	56

			$\text{III} = \frac{73}{349} \times 56 = 12$ $\text{V} = \frac{23 + 77}{349} \times 56 = 6 + 13 = 16$ $\text{VII} = \frac{58 + 28}{349} \times 56 = 10 + 4 = 14$	
	Total	7821	1.244	

Sebelum mengambil sampel penelitian, peneliti harus terlebih dahulu menentukan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan karakteristik sampel tidak berbeda dari populasi yang ditetapkan oleh peneliti:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan syarat wajib yang harus dipenuhi untuk menjadi sampel penelitian (Wulandari, 2018). Berikut ini adalah beberapa kriteria inklusi penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Mahasiswa aktif tahun 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi menetapkan bahwa populasi tertentu tidak dapat digunakan sebagai sampel penelitian (Wulandari, 2018). Berikut ini adalah beberapa kriteria eksklusi penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti:

- 1) Tidak bersedia untuk berkontribusi menjadi responden

- 2) Tidak terdaftar sebagai mahasiswa aktif tahun 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- 3) Mahasiswa program studi profesi ners

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November hingga bulan Desember 2022.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Definisi Operasional

Menurut (Dr. Ulber Silalahi, 2017) definisi operasional merupakan definisi tentang apa yang diamati dan bagaimana cara mengamatinya, dengan menggunakan referensi empiris (yang nantinya peneliti dapat menghitung dan mengukur), sehingga dapat membantu peneliti dalam mengukur masing-masing variabelnya.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel Dependen yaitu kepuasan hidup (Life Satisfaction), dan variabel independen yaitu tingkat stres. Adapun defisini operasional pada masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Stres	Reaksi tubuh yang disebabkan oleh adanya desakan dari eksternal individu yang melebihi kemampuan diri sendiri dalam mengelola masalah dan pemecahan masalah	<i>Depression Anxiety Stress Scales 21</i> (DASS-21) merupakan alat ukur yang terdiri dari 21 pertanyaan dengan 3 komponen yaitu 7 pertanyaan depresi, 7 pertanyaan kecemasan, dan 7 pertanyaan stres, pertanyaan jawaban menggunakan skala likert dalam bentuk angka yaitu 0,1,2,3 (Miadinar & Supriyanto, 2021).	Menurut (Arjanto, 2022) <i>kuesioner Depression Anxiety Stress Scale-21</i> (DASS-21), hasil pengukuran item pertanyaan stres dikategorikan menjadi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal = 0-14 2. Ringan = 15-18 3. Sedang = 19-25 4. Berat = 26-33 5. Sangat berat = 34+ 	Ordinal
2	Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	Suatu penilaian pribadi terhadap kualitas hidup berdasarkan standar pribadi dan berkaitan dengan perilaku beresiko bagi kesehatan dan kemampuan perkembangan pada remaja	<i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS) dikembangkan oleh (Diener et al., 1985) merupakan alat ukur pada variabel kepuasan hidup yang paling sederhana karena hanya terdiri dari lima item pertanyaan. (Natanael & Novanto, 2021)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30-35 = Sangat Puas 2. 25-29 = Puas 3. 20-24 = Cukup Puas 4. 15-19 = Kurang Puas 5. 10-14 = Tidak Puas 6. 5-9 = Sangat Tidak Puas (Elbaliem, 2017) 	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat yang digunakan untuk membantu dalam pengumpulan data penelitian. Instrumen penelitian sebelumnya telah dipilih oleh peneliti secara tepat sebagai alat pengumpulan data dan informasi untuk masing-masing variabel penelitian (Suharsimi, 2019). Penelitian ini menggunakan kuesioner

sebagai alat ukur. Kuesioner yang berupa pertanyaan terkait insomnia dan kepuasan hidup. Langkah-langkah penyusunan kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari tiga komponen, yaitu:

1. Kuesioner A

Kuesioner A terdiri dari data demografi responden yang akan dilakukan penelitian seperti, jenis kelamin, usia, program studi, semester, tempat tinggal (orang tua, wali, kos), pendidikan terakhir kepala keluarga, pekerjaan kepala keluarga, dan pendapatan kepala keluarga.

2. Kuesioner B

Kuesioner B merupakan kuesioner untuk mengukur variabel independent atau variabel bebas penelitian yaitu *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) telah diuji validitas dan reliabilitas oleh (Arjanto, 2022) terhadap 109 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia <18 tahun sampai >21 tahun yang berasal dari program studi bimbingan dan konseling Universitas Pattimura. DASS-21 sudah pernah dilakukan penelitian di negara Asia tidak terkecuali di Indonesia. DASS-21 terdiri dari 21 pertanyaan yang memiliki tiga komponen, yaitu 7 pertanyaan depresi, 7 pertanyaan kecemasan, dan 7 pertanyaan stres. Pertanyaan-pertanyaan ini dijawab dengan skala likert

0,1,2,3. Adapun berikut ini adalah kisi-kisi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)*:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner DASS-21 (Arjanto, 2022)

Dimensi	Indikator	No Soal
Depresi (Henry & Crawford, 2005)	- Tidak ada perasaan positif	3
	- Tidak ada harapan masa depan	10
	- Orang yang tidak berharga	17
	- Sedih	13
	- Tidak antusias/tertarik	16
	- Hidup tak berarti	21
	- Malas berinisiatif	5
Anxiety (Henry & Crawford, 2005)	- Mulut Kering	2
	- Sesak Nafas	4
	- Sering gemetar	7
	- Sadar akan aksi gerak jantung	19
	- Ketakutan	20
	- Panik	15
	- Mempermalukan	9
Stress (Henry & Crawford, 2005)	- Sulit tenang	1
	- Berekasi berlebihan pada situasi	6
	- Menggunakan banyak energi untuk gelisah	8
	- Merasa gelisah	11
	- Sulit tenang	12
	- Tidak toleran terhadap apapun	14
	- Mudah tersinggung	18

Adapun berikut ini tabel hasil ukur kuesioner DASS-21 dari (Arjanto, 2022):

Tabel 3. 5 Hasil Ukur Kuesioner DASS-21 (Arjanto, 2022)

Kategori	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	28+	20+	34+

3. Kuesioner C

Kuesioner C merupakan kuesioner untuk mengukur variabel dependent atau variabel terikat penelitian yaitu kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Kuesioner yang digunakan adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). *Satisfaction With Life Scale* sudah diuji validitas dan reliabilitas oleh (Natanael & Novanto, 2021) dengan menggabungkan data sekunder dari penelitian sebelumnya terutama kepuasan hidup dosen dan guru (Novanto, dkk., 2020). Kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener, et, al. (1985) untuk mengukur kepuasan hidup dengan 5 item pertanyaan. Pilihan jawaban yang tersedia yaitu 7 pilihan yang terdiri dari 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = agak tidak setuju, 4 = netral, 5 = agak setuju, 6 = setuju, 7 =setuju. Adapun distribusi skor Satisfaction With Life Satisfaction (SWLS), menurut (Ismail, 2016) yaitu:

Tabel 3. 6 Item-item Kuesioner SWLS

No	Pernyataan
1	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal
2	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya
4	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya
5	Jika saya diberi kesempatan untuk mengulangi kehidupan ini, saya tidak akan berusaha mengubah apapun dalam kehidupan saya

Tabel 3. 7 Interpretasi Kuesioner SWLS

Indikator	No Soal
Merasa puas dengan kondisi kehidupan	1, 2, 3
Mengevaluasi kehidupan	4, 5

Menurut hasil ukurnya, semakin tinggi nilai skalanya semakin tinggi kepuasan hidup seseorang, dan sebaliknya semakin rendah nilai skala semakin rendah kepuasan hidup seseorang.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas merupakan uji untuk mengetahui kelayakan suatu instrumen dalam mengukur suatu variabel atau permasalahan (D. A. N. N. Dewi, 2018). Sedangkan uji reliabilitas merupakan uji untuk mengetahui konsistensi suatu instrumen jika digunakan berulang-ulang yang nantinya tetap memberikan hasil yang sama (D. A. N. N. Dewi, 2018).

Pada variabel stres alat ukur yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). DASS-21 sudah pernah dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang kemudian di alih bahasakan ke dalam bahasa indonesia oleh (Arjanto, 2022) dengan hasil Cronbach alpha berkisar = 0,84 sampai 0,85 dan koefisien Spearman-Brown = 0,83 sampai 0,85

Sedangkan untuk instrumen yang digunakan pada variabel kepuasan hidup adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Instrumen ini sudah pernah dilakukan uji validitas dan di alih

bahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Yosua Ong Raharjo, 2018) dengan validitas konstruk dan kriteria yang baik, serta nilai Alpha Cronbach di atas 0,7 berkisar antara 0,57-0,73. Pada uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil nilai sebesar 0,84 (Yosua Ong Raharjo, 2018).

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, adalah berikut ini:

1. Peneliti memberikan surat permohonan izin kepada tempat penelitian yaitu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan memberikan surat izin penelitian ke LPPM kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Peneliti meminta data mahasiswa aktif tahun ajaran 2022/2023 di BAA (Bagian Administratif Akademik).
3. Setelah peneliti mendapatkan data jumlah mahasiswa aktif oleh BAA, dan selanjutnya peneliti menghubungi ketua tingkat setiap prodi.
4. Peneliti meminta bantuan ketua tingkat untuk menginformasikan terkait mata kuliah yang sedang kosong sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian kepada kelas tersebut.
5. Peneliti menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi yaitu meminta daftar absen mahasiswa dari ketua tingkat kelas.

6. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian yang akan diteliti.
7. Peneliti memberikan lembaran persetujuan menjadi responden dan diisi oleh responden serta telah ditanda tangani oleh responden yang nantinya akan menjadi sampel penelitian.
8. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form dan memberikan arahan oleh peneliti terkait cara pengisian.
9. Peneliti memberikan waktu pengisian kepada responden selama 20 menit setiap kelasnya.
10. Selama responden mengisi kuesioner, peneliti memantau langsung pengisian kuesioner melalui *device* laptop peneliti sampai kuesioner terkumpul seluruhnya.
11. Setelah selesai diisi, peneliti mengecek hasil Google Form apakah sesuai dengan jumlah responden yang berada di kelas.
12. Setelah semua benar-benar selesai diisi, peneliti memberikan bingkisan kepada masing-masing responden sebagai bentuk terima kasih dan kenang-kenangan dari peneliti kepada responden karena telah bersedia menjadi sampel penelitian.
13. Peneliti meninggalkan ruangan pengambilan data

Pengumpulan data adalah proses pengumpulan karakteristik subjek untuk penelitian yang nantinya dapat diolah dan menjadi data penelitian. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung dari responden utama. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) yang telah disediakan oleh peneliti melalui google form yang disebarakan online atau melalui ketua tingkat kepada responden untuk diisi (Viridiana et al., 2017).

b. Data Sekunder

Menurut Ningtyas (2017), data sekunder adalah data yang diperoleh dari berbagai macam sumber yang sudah ada dan pastinya tepat dan valid. Dalam penelitian ini data sekunder adalah data berupa jumlah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang di dapatkan dari BAA (Bagian Administrasi Akademik) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

H. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan fase di mana peneliti menganalisis data yang diperlukan untuk merancang sistem yang ingin peneliti buat. Dalam hal ini, peneliti menggunakan data survei penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian untuk mencari informasi, mengembangkan teori yang berhubungan dengan pendapat atau pemikiran, dan menciptakan kombinasi kompleks antara satu dan lainnya (Haryati et al., 2015).

1. Pengolahan Data

a. Editing (pemeriksaan data)

Proses melakukan pemeriksaan data yang telah didapatkan peneliti dari tempat penelitian. Editing dapat dilakukan ketika semua kuesioner telah dijawab oleh responden selama melakukan penelitian.

b. Coding (pemberian kode)

Proses pemberian kode jawaban dari hasil kuesioner selama melaksanakan penelitian yang telah dijawab oleh responden.

- 1) Stres : kode 1 stres normal (0-14), kode 2 stres ringan (15-18), kode 3 stres sedang (19-25), kode 4 stres berat (26-33), dan kode 5 stres sangat berat (>34).
- 2) Kepuasan Hidup : Kode 1 sangat tidak puas (5-9), kode 2 tidak puas (10-14), kode 3 kurang puas (15-19), kode 4 cukup puas (20-24), kode 5 puas (25-29), dan kode 6 sangat puas (30-35).
- 3) Jenis Kelamin : Kode 1 perempuan, kode 2 laki-laki
- 4) Umur : Kode 1 umur <18 tahun, kode 2 umur 18 tahun, kode 3 umur 19 tahun, kode 4 umur 20 tahun, kode 5 umur 21 tahun, kode 6 umur >21 tahun.
- 5) Program Studi : Kode 1 S1 Farmasi, kode 2 S1 Hubungan Internasional, kode 3 S1 Hukum, kode 4 S1 Keperawatan, kode 5 D3 Keperawatan, kode 6 D3 Kesehatan

Lingkungan, kode 7 S1 Kesehatan Lingkungan, kode 8 S1 Kesehatan Masyarakat, kode 9 S1 Manajemen, kode 10 S2 Manajemen, kode 11 S1 Pendidikan Bahasa Inggris, kode 12 S1 Pendidikan Olahraga, kode 13 S1 Psikologi, kode 14 S1 Teknik Geologi, kode 15 S1 Teknik Informatika, kode 16 S1 Teknik Mesin, dan kode 17 S1 Teknik Sipil.

- 6) Semester : Kode 1 semester 1, kode 2 semester 3, kode 3 semester 5, kode 4 semester 7.
- 7) Tempat Tinggal : Kode 1 tinggal sendiri, kode 2 tinggal dengan orang tua, kode 3 tinggal dengan wali, dan kode 4 tinggal di kost/asrama.
- 8) Pendidikan Kepala Keluarga : Kode 1 tidak sekolah, kode 2 SD, kode 3 SMP, kode 4 SMA, kode 5 S1, kode 6 S2, kode 7 S3, dan kode 8 lainnya.
- 9) Pekerjaan Kepala Keluarga : Kode 1 PNS, kode 2 Guru/Dosen, kode 3 TNI/POLRI, kode 4 Karyawan Swasta, kode 5 Wiraswasta, dan kode 6 lainnya.
- 10) Pendapatan Kepala Keluarga : Kode 1 < Rp 1.000.000, kode 2 Rp 1.000.000- Rp 2.999.000, kode 3 Rp 3.000.000- Rp 4.999.000, dan kode 4 > Rp 5.000.000.

c. Entry (Pemasukan Data)

Data entry adalah proses memasukan data yang telah diperoleh dari kuesioner dan jawaban selama penelitian ke dalam software SPSS-23. Berikut ini adalah langkah-langkah untuk memasukkan data ke SPSS:

- 1) Klik variebel view
- 2) Pada kolom name, ketik nama variabel
- 3) Kolom type dibiarkan menjadi numeric
- 4) Kolom widht, jumlah digit data yang akan dimasukkan atau dibiarkan angka 8 dan dapat diubah angka 15
- 5) Kolom decimals diubah menjadi 0
- 6) Kolom labels diisi sama dengan name atau penjelasan dari kolom name (variabel)
- 7) Kolom value diisi dengan kode yang telah dibuat

d. Tabulating (penyusunan data)

Setelah proses pemasukan dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data akan di sajikan untuk dianalisis.

e. Cleaning Data (pembersihan data)

Jika data responden telah dimasukan. Maka, akan dilakukan pengoreksian data lagi untuk melihat jika terdapat kesalahan kode, kelengkapan dan akan dilakukan pembenaran untuk data yang salah.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Pada analisis ini peneliti membuat tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan setiap variabel hasil survei sehingga dapat memahami karakteristik responden. Data informasi yang diperoleh dari univariat seperti (jenis kelamin, usia, jenis kelamin, program studi, semester, tempat tinggal, pendidikan terakhir kepala keluarga, pekerjaan kepala keluarga, pendapatan kepala keluarga). Berikut ini adalah rumus distribusi frekuensi dari uji univariat, yaitu:

$$P = \frac{x}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Presentasi

X = Jumlah kejadian pada responden

N = Jumlah seluruh responden

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan (Sumah, 2019). Berdasarkan variabel (ordinal dan ordinal) dan bentuk tabel kontingensi selain *square* dengan jumlah tabel 4 x 5 maka uji bivariat yang akan digunakan adalah uji korelasi *Kendall's Tau* (Suryadinata et al., 2021), dengan rumus *Kendall's Tau* (Sugiyono, 2004) berikut ini:

$$\tau = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Keterangan:

τ = Koefisien korelasi rank *Kendall tau*

$\sum A$ = Jumlah ranking atas

$\sum B$ = Jumlah ranking bawah

N = Jumlah anggota sampel

Adapun syarat agar uji *Kendall's Tau* dapat digunakan untuk uji bivariat (Suryadinata et al., 2021) adalah sebagai berikut :

1. Tidak dibutuhkan pengujian awal seperti uji normalitas dan homogenitas
2. Digunakan pada subjek yang sama atau berpasangan
3. Apabila bentuk tabel kontingensi *square* atau jumlah baris dan kolom sama seperti, 2x2, 3x3, dan seterusnya maka menggunakan uji korelasi Kendall's Tau b, sedangkan untuk tabel kontingensi selain *square* seperti, 2x3, 3x4, dan seterusnya maka menggunakan uji korelasi Kendall's Tau c.

Berikut ini adalah panduan untuk mengetahui nilai korelasi pada hasil uji bivariat yang dapat dijadikan pedoman bagi peneliti:

Tabel 3. 8 Panduan Intrepretasi Uji Hipotesis Korelatif

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1	Kekuatan korelasi secara statistik	0,0-<0,2	Sangat lemah
		0,2-<0,4	Lemah
		0,4-<0,6	Sedang
		0,6-<0,8	Kuat
		0,8-1,00	Sangat kuat
2	Arah korelasi	Positif	Semakin tinggi variabel A semakin tinggi variabel B
		Negatif	Semakin tinggi variabel A semakin rendah variabel B
3	Nilai p	Nilai p >0,05	Korelasi tidak bermakna
		Nilai p <0,05	Korelasi bermakna
4	Kemaknaan klinis	r yang diperoleh < r minimal	Korelasi tidak bermakna
		r yang diperoleh > r minimal	Korelasi bermakna

Sumber: (Dahlan, 2014)

I. Etika Penelitian

Menurut (Fitri, 2020) etika penelitian sangat penting karena penelitian berhubungan dengan remaja (masyarakat). Terdapat beberapa hal yang perlu dilihat peneliti sebelum melakukan penelitian yaitu etika penelitian yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018):

1. Informed Consent (Lembar Persetujuan)

Prinsip etika yang tidak boleh ditinggalkan sebelum melakukan wawancara dan pengambilan data kepada responden, peneliti

wajib untuk meminta persetujuan menjadi subjek penelitian kepada responden. Tujuannya agar penelitian yang ingin dilakukan menentukan apakah bersedia untuk diteliti atau tidak. Sebelum penelitian, peneliti memberikan inform consent terlebih dahulu kepada subjek penelitian. Sehingga responden dapat membaca dan memahami isi inform consent, dan dapat menyetujui untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian, dan menandatangani. Peneliti tidak akan memaksa responden yang menolak diwawancarai dan akan menghargai keputusannya, responden sangat diberi kebebasan untuk berpartisipasi dalam penelitian atau bahkan menolak (Fitri, 2020).

2. Anonimity (Tanpa Nama)

Etika penelitian merupakan prinsip yang dilakukan dengan tidak menambahkan nama responden dalam hasil survei atau penelitian dan cukup dengan memberikan kode dalam setiap jawaban penelitian. Hanya kode yang akan diberikan kepada semua kuesioner yang telah diisi, sehingga orang lain tidak dapat mengetahui identitas pribadi responden. Informasi responden tidak akan dipublikasikan kepada umum saat penelitian ini dipublikasikan. Prinsip anonimity digunakan peneliti selama jalannya penelitian (Fitri, 2020).

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Prinsip kerahasiaan pada penelitian ini tidak dilakukan dengan mengungkapkan identitas responden dan segala bentuk informasi kepada siapapun. Peneliti juga menyimpan data responden dengan baik dan aman yang tidak dapat dibaca oleh orang lain. Setelah penelitian selesai, peneliti akan menghancurkan semua informasi yang berhubungan dengan responden (Fitri, 2020).

Penelitian ini telah dilakukan uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda dengan nomor SURAT PERSETUJUAN KELAYAKAN ETIK NO.205/KEPFK-FK/XII/2022.

J. Jalannya Penelitian

Adapun selama penelitian dilaksanakan terdapat tahap-tahapan yang harus dilakukan oleh peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitiannya dan berikut ini adalah proses tahapan pada jalannya penelitian:

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti mengajukan judul proposal penelitian dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.
- b. Menyusun proposal yang mencakup 3 bab berdasarkan literatur atau panduan dari berbagai sumber terkait dengan judul proposal penelitian.

- c. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan data, yang dimana terlebih dahulu melakukan pengajuan surat permohonan izin ke program studi kemudian diberikan ke LPPM Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan dilanjutkan ke BAA (Biro Administrasi Akademik) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Ujian proposal penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 setelah penyusunan proposal penelitian dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Peneliti akan melakukan permohonan izin kepada tempat penelitian yaitu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan memberikan surat izin penelitian ke LPPM kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- b. Peneliti akan meminta data mahasiswa aktif tahun ajaran 2022/2023 di BAA (Bagian Administratif Akademik).
- c. Setelah peneliti mendapatkan data jumlah mahasiswa aktif oleh BAA, selanjutnya peneliti menghubungi ketua tingkat setiap prodi.
- d. Peneliti meminta bantuan ketua tingkat untuk menginformasikan terkait mata kuliah yang sedang kosong sehingga peneliti dapat melakukan penelitian di tempat tersebut.

- e. Peneliti menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi yaitu meminta daftar absen mahasiswa dari ketua tingkat kelas.
- f. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian yang sedang diteliti.
- g. Peneliti memberikan lembaran persetujuan menjadi responden dan diisi oleh responden serta telah ditandatangani oleh responden yang nantinya akan menjadi sampel penelitian.
- h. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form dan diberikan arahan oleh peneliti terkait cara pengisian.
- i. Peneliti memberikan waktu pengisian kepada responden selama 45 menit setiap kelasnya.
- j. Selama responden mengisi kuesioner, peneliti memantau langsung pengisian kuesioner melalui *device* laptop peneliti sampai kuesioner terkumpul seluruhnya.
- k. Setelah selesai diisi, peneliti mengecek hasil Google Form apakah sesuai dengan jumlah responden yang berada di kelas.
- l. Setelah semua benar-benar selesai diisi, peneliti memberikan bingkisan kepada masing-masing responden sebagai bentuk kenang-kenangan dan ucapan terima kasih telah bersedia menjadi responden penelitian

m. Peneliti meninggalkan ruangan pengambilan data

3. Tahap Akhir (hasil)

- a. Setelah data penelitian terkumpul, peneliti melakukan pengecekan data seperti kesesuaian responden, kelengkapan pengisian kuesioner dan jawaban responden yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner melalui ketua tingkat.
- b. Selanjutnya dilakukan coding dan skoring pada data yang telah didapatkan.
- c. Kemudian, peneliti melakukan analisa data menggunakan program SPSS.

K. Jadwal Penelitian

Tabel 3. 9 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	September	Oktober	November	Desember	Januari
1	Pengajuan Judul					
2	Persetujuan Judul					
3	Mengurus Persetujuan					
4	Studi Pendahuluan					
5	Menyusun Proposal					
6	Sidang Proposal					
7	Pengambilan Data					
8	Seminar Akhir					

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 Hidup 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 mengonsumsi 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun berikut ini adalah beberapa hasil dari penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” dengan kesimpulan, yaitu:

1. Karakteristik responden pada mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 782 orang (62,9 %) responden, sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 328 responden (26,4%), sebagian besar berasal dari program studi manajemen sebanyak sebanyak 278 responden (22,3%), sebagian besar dari semester 1 sebanyak 385 responden (30,9%), sebagian besar tinggal di kost/asrama sebanyak 603 responden (48,5%), sebagian besar dari kepala keluarga responden memiliki pendidikan terakhir yaitu tamat SMA atau Sekolah Menengah Atas sebanyak 622 responden (50,0%), sebagian besar pekerjaan kepala keluarga responden adalah wiraswasta sebanyak 432 responden (34,7%), dan sebagian besar pendapatan kepala keluarga responden berkisar antara 3.000.000 - 4.999.000 sebanyak 453 responden (36,4%).

2. Variabel independen stres memiliki hasil penelitian yaitu mayoritas yang menderita stres ringan sebanyak 172 responden (13,8%), sebagian besar menderita stres sedang 74 responden (5,9%), sebagian besar menderita stres berat sebanyak 5 responden (0,4%).
3. Variabel dependen kepuasan hidup memiliki hasil yaitu sebagian besar mengalami sangat tidak puas sebanyak 46 responden (3,7%), sebagian besar mengalami tidak puas sebanyak 284 responden (22,8%), sebagian besar mengalami kurang puas sebanyak 334 responden (26,8%), sebagian besar mengalami cukup puas sebanyak 295 responden (23,7%), sebagian besar mengalami puas sebanyak 220 responden (17,7%), dan sebagian besar mengalami sangat puas sebanyak 65 responden (5,2%).
4. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji kendall didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 atau kurang dari 0,05 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang signifikan.

B. Saran

Menurut temuan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” peneliti memutuskan untuk

menyarankan beberapa saran bagi mahasiswa, bagi universitas, dan bagi peneliti selanjutnya:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi semua mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diharapkan dapat semakin bisa mengelola stresnya lebih baik lagi agar kepuasan hidup yang dimiliki juga tinggi. Mahasiswa sebaiknya dapat melakukan hal positif untuk mengurangi stres agar nantinya tidak berdampak buruk pada diri individu. Sebaiknya mahasiswa juga dapat melakukan konsultasi ke klinik jiwa terkait kondisi yang dideritanya.

2. Bagi Universitas

Memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang manajemen stres, cara pencegahannya, dan cara mengurangi stres. Serta edukasi tentang cara meningkatkan kepuasan hidup pada mahasiswa juga perlu dilakukan agar meningkatkan angka kepuasan hidup setiap individu. Universitas juga dapat memberikan fasilitas klinik jiwa agar mahasiswa dapat berkonsultasi mengenai permasalahan kesehatan mental yang dirasakan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki kelemahan penelitian ini dan dapat menjadi penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mahfuzh Zulfiqar Putra Hamid, E. M. (2021). or yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 283–289.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- 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>
- Andriani, J. A., Romadhon, Y. A., Herawati, E., & Candrasari, A. (2021). Pengaruh Bentuk Keluarga dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Depresi Remaja di Era Pandemi Covid-19. *The 13th University Research Colloqium*, 57(9), 1092–1098.
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Apriani Y.G.D, P. S. F. M. D. (2020). Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Motivasi. *Medika Usada*, 3, 55–60.
- 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>

- Asshiddiqie, J., & Triastuti, N. J. (2019). Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Ums*, 241–251.
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2019). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2), 280–303. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Biswas-Diener, R. (2008). Material Wealth and Subjective Well-Being. *The Science of Subjective Well-Being*, October, 307.
- Bukhari, S. R., & Saba, F. (2017). Depression, anxiety and stress as negative predictors of life satisfaction in university students. In *Rawal Medical Journal* (Vol. 42, Issue 2, pp. 255–257).
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Civitci, A. (2015). Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (6th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Dewi, D. A. N. N. (2018). Modul Uji Validitas Dan Reliabilitas. *Universitas Diponegoro*, October, 14.

- Dewi, N. L. P. K., Gama, A. W. S., & Astiti, N. P. Y. (2021). Pengaruh literasi keuangan, gaya hidup hedonisme, dan pendapatan terhadap pengelolaan keuangan mahasiswa unmas. *Jurnal EMAS*, 2, 74–86.
- Dharma. (2011). *Metodolpgi Penelitian Keperawatan*.
- 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
- Dr. Ulber Silalahi, M. . (2017). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif* (N. F. Atif (Ed.); Revisi). PT. Refika Aditama.
- Elbaliem, G. K. (2017). *Hubungan Music-Based Mood Regulation Dengan Subjective- Well Being Pada Mahasiswa*.
- Fandrinal. (2022). *Pengertian dan Gambaran Comtoh Teknik Stratified Random Sampling*. Pendidikan Online.
- Fitri, R. (2020). 3 . 1 Desain Penelitian Penelitian ini adalah penelitian deskriptif , Menurut Notoatmodjo (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan didalam suatu komunitas atau masyarakat . Peneli. *Poltekkesbandung.Ac.Id*, 39–53.
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). PRESTASI BELAJAR MAHASISWA (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

- Handika, H. (2018). Prestasi Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 02(04), 686–697.
- Haryati, S., Sudarsono, A., & Suryana, E. (2015). Implementasi Data Mining Untuk Memprediksi Masa Studi Mahasiswa Menggunakan Algoritma C4.5 (Studi Kasus: Universitas Dehasen Bengkulu). *Jurnal Media Infotama*, 11(2), 130–138.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *The British Journal of Clinical Psychology*, 44(Pt 2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Heryana, A. (2020). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, 1–16. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Hidayat, A. (2019). Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap Serta Jenisnya). In *Statistikian.Com*.
- Hoboubi, N., Choobineh, A., Kamari Ghanavati, F., Keshavarzi, S., & Akbar Hosseini, A. (2017). The Impact of Job Stress and Job Satisfaction on Workforce Productivity in an Iranian Petrochemical Industry. *Safety and Health at Work*, 8(1), 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2016.07.002>
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2002). An Introduction to the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Social Indicators Research*, 60(1), 115–122. <https://doi.org/10.1023/A:1021252812882>

- Hui, T., & Ramzan, U. (2017). Relationship of Perceived Stress and Life Satisfaction among Medical Students: A Cross-sectional Study. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 20(10), 1–7. <https://doi.org/10.9734/bjmmr/2017/31693>
- Hutami, W. F. (2021). Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Mercu Buana*, 1–5.
- InfoDatin. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. <https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>
- Ismail, R. A. (2016). Hubungan Humor Styles Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Awal Di Smp Negeri 15 Bandung. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 34–51.
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1949>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- Kurniawan, E. A. P. B. (2020). Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165>
- Lovibond, P. ., & Lovibond, S. . (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Medical and Biological Engineering and Computing*, 33(3), 335–343.

<https://doi.org/10.1007/BF02511245>

Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Jendral Tenaga Kesehatan*.

Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>

Megawati, F. E. (2019). Review Literatur: Adult Life Satisfaction. *Psikovidya*, 23(1), 46–63. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.127>

Meilla, D. N. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 13–23.

Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.

Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>

- Muslim, S. B., & Tahir, M. (2014). PERGESERAN IDENTITAS MAHASISWA: KORELASI RELIGIUSITAS DAN PERILAKU MAHASISWA IAIN MATARAM Sri Banun Muslim, Nashuddin, Masnun Tahir. *Penelitian Keislaman*, 10(2), 35–62.
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>
- Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Skala Emotional Well Being (Ewb) Bagi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i2.2346>
- Ningtyas, M. (2017). *Metode Penelitian*. 2013, 32–41.
- Novanto, Y. (2018). Kepuasan Hidup Akademisi di Indonesia: Suatu Studi Kepustakaan. *Psikologi.Unair.Ac.Id*, 349–358.
- Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 13–23. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>
- Nuha, F. A., Putri, A. M., & Triswanti, N. (2020). Hubungan Antara Karakteristik Orang Tua Dengan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Anak Gangguan Spektrum Autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 36–47. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2953>
- Nurmalia, P., Putri, A., Artini, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Karakteristik Orang Tua Dengan Stres Pengasuhan . *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(stress pengasuhan), 934–951.

- Padila, Rinaldi, S., Andri, J., J, H., & Andrianto, M. B. (2021). Stres dengan sistem pembelajaran online pada mahasiswa di era pandemi covid-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 591–599.
- Permatasari, D., & Harta, I. (2018). Kemampuan Berpikir Aljabar Siswa Sekolah Pendidikan Dasar Kelas V Dan Kelas Vii: Cross-Sectional Study. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(1), 99–115. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v3i1.726>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AI-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Practitioner, T. C. (2008). *Children's Life Satisfaction*. May, 15–16.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Majority*, 7, 24–33. [http://repository.lppm.unila.ac.id/12588/1/farras%2C merry%2C dwita majority.pdf](http://repository.lppm.unila.ac.id/12588/1/farras%2C%20merry%2C%20dwita%20majority.pdf)
- Putri, K. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2(6), 201–212.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019>
- Ramadhan, W. R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fisioterapi Universitas Muhammadiyah

Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.

Ramadhani, H., & Amri. (2020). Pengaruh Kepribadian Tipe D Terhadap Kepuasan Hidup Yang Dimediasi Oleh Dukungan Sosial Pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen TERAKREDITASI PERINGKAT*, 4(3), 430–444. <http://jim.unsyiah.ac.id/ekm>

Sandra, N. (2022). *Hubungan Religiositas dan Kepuasan Hidup Pada Masyarakat Pulau Tiga Barat* (Vol. 33, Issue 1). Universitas Islam Riau.

Santrock, J. W. (2013). Human Adjustment process. In *McGraw-Hill Education*. www.mhhe.com

Saputri, R. O., Prabowo, A., & Wijayanti. (2019). Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. *Jurnal Diii Keperawatan Its Pku*.

Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>

Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>

Skala Kepuasan Hidup Siswa. (n.d.). Child Outcomes Research Consortium.

Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau

- Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RİYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Studi, P., & Keguruan, F. (2018). *Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 3(3), 99–107.
- Suchaini, U., Nugraha, W. P. S., Dwipayana, I. K. D., & Lestari, S. A. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021 A*.
- Suharsimi. (2019). Instrumen Penilaian Tes. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sumah, D. F. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon. *Jurnal Biosainstek*, 1(01), 56–60. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v1i01.216>
- Sunaryo, A. C., & Wijaya, E. (2021). *Peranan Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup Remaja Madya SMA saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*. 14(2), 79–101.
- Suryadinata, R. V., Priskila, O., & Wicaksono, A. S. (2021). Analisis data kesehatan statistika dasar dan korelasi. In *Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Susila, L. N., Haryanti, S. S., & Saryanti, E. (2020). Pelatihan Bisnis Online Guna Membangun Jiwa Wirausaha Generasi Muda. *Wasana Nyata*, 4(1), 29–32. <https://doi.org/10.36587/wasananyata.v4i1.580>
- Syamila, D., Handika, M., & Sari, M. P. (2021). Gambaran Kepuasan Hidup Pelajar Sekolah Menengah Di Masa Pandemi COVID-19. *Syntax Idea*, 3(3), 465. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i3.1080>
- Tantri, S. N., & Roseline, C. N. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di

Masa Pandemi COVID-19. *E-Jurnal Akuntansi*, 31(7), 1783.
<https://doi.org/10.24843/eja.2021.v31.i07.p14>

Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2018). Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *Unnes Journal of Mathematics*, 7(1), 108–119.

Viridiana, A., Maros, H., & Juniar, S. (2017). Metode Penelitian. *Unikom*, 1–23.

Widjaya, W. R. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Perfeksionisme dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang*. Universitas Brawijaya.

Windarsih, A. D., Suyamto, & Devianto, A. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 62–71. <http://jurnal.akper-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/53>

Wulandari, M. (2018). *Metode Penelitian*. 39.

Yosita, T. L. (2018). *Bab III Metodologi Penelitian*. 1–23.

Yosua Ong Raharjo, A. M. S. (2018). *Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Yang Berasal Dari Luar Jawa*. 6(1), 1–9.

LAMPIRAN

BIODATA PENELITI



Nama : Reta Sukma Putri

Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 19 Maret 2001

Alamat asal : Perumahan Korpri Blok C No.9 Sekolaq
Oday, Kec. Sekolaq Darat, Kab. Kutai Barat

Alamat di Samarinda : Jl. Jakarta 1 Perumahan Jakarta Hill Cluster
Pasifik No 12 Loa Bahu, Kec. Sungai
Kunjang, Kota Samarinda

No. Handphone : 081345082649

E-mail : rettkim@gmail.com

A. Riwayat Pendidikan

1. Tamat SD dan Tahun Lulus 2013 di SD Negeri 004 Melak Ulu
2. Tamat SMP dan Tahun Lulus 2016 di SMP Negeri 1 Sendawar
3. Tamat SMA dan Tahun Lulus 2019 di SMA Negeri 1 Sendawar

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Assalamualaikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reta Sukma Putri

NIM : 1911102411087

Saya adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan semester 7 dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang saat ini akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

Hasil pengumpulan data dan semua informasi penelitian ini akan dirahasiakan peneliti, peneliti tidak akan menyalahgunakan data atau merugikan responden, data hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Besar harapan saya agar saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian dan menjawab pertanyaan maupun pernyataan terkait penelitian yang akan dilakukan dengan sebenar-benarnya. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terima kasih.

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Kode responden (diisi oleh peneliti) :

Setelah mendapat penjelasan, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

Nama (Inisial saja) :

Jenis Kelamin :

Program Studi :

Semester :

Tingka :

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif pada saya dan segala informasi yang saya berikan dijamin kerahasiaannya karena itu jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya.

Berdasarkan dengan penjelasan diatas, maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi dan berpartisipasi aktif dalam penelitian.

Samarinda,.....

(Responden)

Lampiran 4

A. DATA DEMOGRAFI

Kode responden : (diisi oleh peneliti)

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Usia : (tahun)

Prodi :

Semester :

Tingkat :

Tempat Tinggal : Orang Tua Wali Kost
 Tinggal sendiri

Pendidikan terakhir kepala keluarga

Tidak sekolah SMA S3

SD S1 Lainnya

SMP S2

Pekerjaan kepala keluarga

Pegawai negeri sipil TNI / POLRI Wiraswasta

Guru / Dosen Karyawan Swasta

Pendapatan kepala keluarga

<Rp 1.000.000 Rp 3.000.000 - Rp 4.999.000
Rp 1.000.000 - Rp 2.999.000 > Rp 5.000.000

Lampiran 5

KUESIONER *DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE-21* (DASS-21)

(Arjanto, 2022)

DASS 21	NAMA:					TANGGAL:			
Tolong baca setiap kalimat dan lingkari angka 0, 1, 2, 3 yang mengindikasikan pernyataan yang sesuai dengan anda selama 1 minggu terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada suatu pernyataan		Keterangan skala peringkat adalah: 0 - Tidak Pernah (TP) 1 - Kadang-Kadang (KK) 2 – Sering (S) 3 - Hampir Selalu (HS)							
Selama 1 Minggu Terakhir:		TP	KK	S	HS	D	A	S	
1. Saya sulit untuk menenangkan diri									
2. Saya menyadari mulut saya kering									
3. Saya tidak pernah mengalami perasaan positif sama sekali									
4. Saya mengalami kesulitan bernafas (contoh: bernafas cepat dan berat, sulit bernafas saat tidak ada aktivitas fisik)									
5. Saya kesulitan untuk berinisiatif melakukan sesuatu									
6. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi									
7. Saya mengalami gemetar (contoh: di tangan)									
8. Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi untuk gelisah									
9. Saya mengkhawatirkan tentang situasi yang dapat mengakibatkan saya panik dan membuat diri saya tampak bodoh									
10. Saya merasa bahwa tidak ada hal baik yang saya tunggu di masa depan									
11. Saya mendapati diri saya merasa gelisah									
12. Saya sulit untuk tenang / relaks									
13. Saya merasa rendah diri dan sedih									
14. Saya tidak toleran terhadap apapun yang mengganggu saya dari mengerjakan sesuatu yang sedang saya kerjakan									
15. Saya merasa saya mudah untuk panik									

16. Saya tidak bisa antusias terhadap apapun						
17. Saya merasa saya tidak berharga sebagai seseorang						
18. Saya merasa saya agak mudah tersinggung						
19. Saya menyadari reaksi jantung saya saat tidak ada aktivitas fisik (cth: merasakan peningkatan denyut jantung, jantung tidak berdetak 1 kali)						
20. Saya merasa takut						
21. Saya merasa bahwa hidup itu tidak berarti						
TOTAL						

Lampiran 6

KUESIONER DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE-21 (DASS-21)

KHUSUS ITEM PERTANYAAN STRES

(Arjanto, 2022)

DASS 21	NAMA:		TANGGAL:					
Tolong baca setiap kalimat dan lingkari angka 0, 1, 2, 3 yang mengindikasikan pernyataan yang sesuai dengan anda selama 1 minggu terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada suatu pernyataan		Keterangan skala peringkat adalah: 0 - Tidak Pernah (TP) 1 - Kadang-Kadang (KK) 2 - Sering (S) 3 - Hampir Selalu (HS)						
Selama 1 Minggu Terakhir:		TP	KK	S	HS	D	A	S
1. Saya sulit untuk menenangkan diri								
2. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi								
3. Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi untuk gelisah								
4. Saya mendapati diri saya merasa gelisah								
5. Saya sulit untuk tenang / relaks								
6. Saya tidak toleran terhadap apapun yang mengganggu saya dari mengerjakan sesuatu yang sedang saya kerjakan								
7. Saya merasa saya agak mudah tersinggung								
TOTAL								

Lampiran 7

**KUESIONER KEPUASAN HIDUP
SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS)**

Berilah centang pada kolom disebelah kanan pada masing-masing pertanyaan dibawah ini:

Keterangan :

- 1 = sangat tidak setuju 5 = agak setuju
2 = tidak setuju 6 = setuju
3 = agak tidak setuju 7 = sangat setuju
4 = netral

No	Kepuasan Hidup	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
			STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa mendatang.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal.							
2.	Kepuasan terhadap hidup saat ini.	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik.							
3.	Penilaian diri senduru terhadap kehidupan.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4.	Kepuasan hidup di masa lalu.	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya.							
5.	Keinginan untuk mengubah	Jika saya dapat mengulang							

	kehidupan.	kehidupan ini, saya hampir tidak akan mengubah apapun dalam hidup saya.							
--	------------	---	--	--	--	--	--	--	--

HASIL OUTPUT SPSS

A. Karakteristik Responden

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	782	62,9	62,9	62,9
	Laki-laki	462	37,1	37,1	100,0
	Total	1244	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<18	9	,7	,7	,7
	18	207	16,6	16,6	17,4
	19	328	26,4	26,4	43,7
	20	302	24,3	24,3	68,0
	21	269	21,6	21,6	89,6
	>21	129	10,4	10,4	100,0
	Total	1244	100,0	100,0	

Program_Studi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Farmasi	95	7,6	7,6	7,6
	S1 Hubungan Internasional	47	3,8	3,8	11,4
	S1 Hukum	89	7,2	7,2	18,6
	S1 Keperawatan	97	7,8	7,8	26,4
	D3 Keperawatan	53	4,3	4,3	30,6
	D3 Kesehatan Lingkungan	12	1,0	1,0	31,6
	S1 Kesehatan Lingkungan	38	3,1	3,1	34,6
	S1 Kesehatan Masyarakat	123	9,9	9,9	44,5
	S1 Manajemen	278	22,3	22,3	66,9
	S2 Manajemen	8	,6	,6	67,5
	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	34	2,7	2,7	70,3
	S1 Pendidikan Olahraga	28	2,3	2,3	72,5

S1 Psikologi	115	9,2	9,2	81,8
S1 Teknik Geologi	8	,6	,6	82,4
S1 Teknik Informatika	116	9,3	9,3	91,7
S1 Teknik Mesin	47	3,8	3,8	95,5
S1 Teknik Sipil	56	4,5	4,5	100,0
Total	1244	100,0	100,0	

Semester

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Semester 1	385	30,9	30,9	30,9
Semester 3	328	26,4	26,4	57,3
Semester 5	277	22,3	22,3	79,6
Semester 7	254	20,4	20,4	100,0
Total	1244	100,0	100,0	

Tempat Tinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggal sendiri	90	7,2	7,2	7,2
Tinggal dengan orang tua	476	38,3	38,3	45,5
Tinggal dengan wali	75	6,0	6,0	51,5
Tinggal di kost/asrama	603	48,5	48,5	100,0
Total	1244	100,0	100,0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak sekolah	18	1,4	1,4	1,4
SD	124	10,0	10,0	11,4
SMP	125	10,0	10,0	21,5
SMA	622	50,0	50,0	71,5
S1	242	19,5	19,5	90,9
S2	32	2,6	2,6	93,5
S3	2	,2	,2	93,6
Lainnya	79	6,4	6,4	100,0
Total	1244	100,0	100,0	

Pekerjaan_KK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	232	18,6	18,6	18,6
	Guru/Dosen	46	3,7	3,7	22,3
	TNI/POLRI	72	5,8	5,8	28,1
	Karyawan Swasta	286	23,0	23,0	51,1
	Wiraswasta	432	34,7	34,7	85,9
	Lainnya	176	14,1	14,1	100,0
	Total	1244	100,0	100,0	

Pendapatan Kepala Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<1.000.000	128	10,3	10,3	10,3
	1.000.000-2.999.000	424	34,1	34,1	44,4
	3.000.000-4.999.000	453	36,4	36,4	80,8
	>5.000.000	223	17,9	17,9	98,7
	Lainnya	16	1,3	1,3	100,0
	Total	1244	100,0	100,0	

B. Uji Univariat**1. Stres****Stres_kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	993	79,8	79,8	79,8
	Ringan	172	13,8	13,8	93,6
	Sedang	74	5,9	5,9	99,6
	Berat	5	,4	,4	100,0
	Total	1244	100,0	100,0	

2. Kepuasan Hidup

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tidak Puas	46	3,7	3,7	3,7
Tidak Puas	284	22,8	22,8	26,5
Kurang Puas	334	26,8	26,8	53,4
Cukup Puas	295	23,7	23,7	77,1
Puas	220	17,7	17,7	94,8
Sangat Puas	65	5,2	5,2	100,0
Total	1244	100,0	100,0	

C. Uji Bivariat

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

Symmetric Measures

	Value	Asymptotic Standardized Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal Kendall's tau-c	-,063	,019	-3,388	,001
N of Valid Cases	1244			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN



L P P M
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian pada Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://lppm.umkt.ac.id>

email: lppm@umkt.ac.id



Nomor : 918/LPPM/A.5/C/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth. Ketua Prodi Ilmu Keperawatan

Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji Syukur senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkah dan karuniaNya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amin.

Menindaklanjuti Surat Izin Studi Pendahuluan dengan No.343/FIK.2/A.7/B/2022 bahwa kami memberikan izin kepada :

1. Alfif Fikrianur	1911102411082
2. Aqilah Rizkia	1911102411007
3. Eka Pratiwi	1911102411164
4. Reta Sukma Putri	1911102411087

Untuk melakukan studi pendahuluan dengan judul : "Pengaruh Tingkat Kecemasan, Tingkat Stress, Tingkat Depresi, Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur"

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum, Wr.Wb

Samarinda, 01 Oktober 2022 M
08 Robiul Awal 1444 H

Ketua LPPM,



Paula Mariana Kustiawan, Ph.D.
NIDN. 1114038901

Tembusan :

1. Bagian Administrasi Akademik (BAA UMKT)
2. Seluruh Kaprodi UMKT
3. Mahasiswa

SURAT IZIN PENELITIAN



L P P M
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian pada Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://lppm.umkt.ac.id>email: lppm@umkt.ac.id

Nomor :169/LPPM/A.2/C/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 di-
Tempat

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Karunia-Nya kepada kita sekalian dalam mengemban amanah.

Menindaklanjuti Permohonan Izin Penelitian No.269/FIK.2/A.7/B/2024 kami memberikan izin kepada:

No	Nama	Prodi	NIDN/NIM
1.	Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S.Kep., MNS	S1 Keperawatan	1110118003
2.	Alfif Fikrihanur	S1 Keperawatan	1911102411082
3.	Aqilah Rizkia	S1 Keperawatan	1911102411007
4.	Eka Pratiwi	S1 Keperawatan	1911102411164
5.	Reta Sukma Putri	S1 Keperawatan	1911102411087

Untuk melakukan penelitian dengan judul penelitiannya "**Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**". Dalam rangka adanya penelitian kolaborasi dosen dan mahasiswa Tahun akademik 2023/2024. Program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Demikian surat ini dibuat. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh.

Samarinda, 14 Dzulhijjah 1445 H

21 Juni 2024 M

Ketua LPPM,

Paula Mariana Kustiawan, Ph.D

NIDN. 1114038901

SURAT KETERANGAN UJI ETIK



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MULAWARMAN
Jl. Krayan Kampus Gunung Kelua Samarinda-KALTIM 75119
Telp: 0541 – 748581 / 748449 ; email : ppd@unmul.ac.id



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

SURAT PERSETUJUAN KELAYAKAN ETIK
NO.205/KEPK-FK/XII/2022

DIBERIKAN PADA PENELITIAN :

**Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental dengan Kepuasan hidup
pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Nama Peneliti :

1. Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S. Kep., MNS
2. Alfif Fikriyanur
3. Aqilah Rizkia
4. Reta Sukma Putri
5. Eka Pratiwi

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Samarinda, 22 Desember 2022

Ketua



Dr. dr. Nataniel Tandirogang, M.Si

Anggota :

Dr. dr. Nurul Hasanah, M.Kes, Dr. dr. Eva Rachmi, M.Kes, M.Pd., Ked,
dr. Abdul Mu'ti, M.Kes, Sp.Rad, Dr. drg. Sinaryani, M.Kes
Dr. Hadi Kuncoro, M.Farm. Apt, Prof. Dr. Drh. Hj.Gina Saptiani, M.Si

LEMBAR KONSULTASI (bimbingan)

Nama Mahasiswa : Reta Sukma Putri
 NIM : 1911102411087
 Judul Penelitian : Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 Nama Pembimbing : Ns. Mukhriyah Damaiyanti, MNS

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1	22 Agustus 2022	Konsultasi pengambilan mata kuliah skripsi di semester 7 bersama dosen pembimbing.	Dosen pembimbing menyarankan untuk mengambil mata kuliah skripsi dengan konsekwensi harus siap membagi waktu antara mata kuliah akademik dan kegiatan lainnya.	
2	27 Agustus 2022	Konsultasi judul proposal penelitian.	Menyusun BAB 1.	
3	13 September 2022	Konsultasi BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari minimal 10 artikel penelitian terkait internasional. - Mencari 5 kuesioner variabel independen dan dependent. - Menambahkan evidence based practice untuk disitasi. Mencari variabel independen yang baru - Mengurus surat persetujuan studi pendahuluan. 	
4	19 September 2022	Konsultasi terkait kuesioner dan BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan variabel dependen - Perubahan populasi. - Penentuan kuesioner yang digunakan dalam penelitian. - Bimbingan susunan BAB 1 yang benar. 	
5	23 September 2022	Konsultasi terkait kuesioner kepuasan hidup	Dosen pembimbing mengecek kembali terkait kuesioner kepuasan hidup	

6	24 September 2022	Mengumpulkan BAB 1 dan BAB 2	Feedback dijadwalkan oleh dosen pembimbing pada pertemuan selanjutnya.	
7	26 September 2022	Memvalidasi terkait waktu bimbingan	Dosen pembimbing mengatur jadwal pertemuan dan meminta untuk membawa kuesioner dan data terkait di dalam proposal penelitian.	
8	27 September 2022	Bimbingan BAB I dan BAB II serta mengumpulkan kuesioner dan data terkait	Reschedule jadwal bimbingan.	
9	28 September 2022	Bimbingan BAB I-III serta mengumpulkan kuesioner dan data terkait	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi BAB I untuk memperkuat Evidence Based Practice nya dan menambahkan paragraph benang merah antara variabel dependen dan independent. - Revisi BAB II menambahkan sumber di kerangka konsep. - Revisi BAB III berupa formula Cross Sectional dan Teknik Probability Sampling - Menentukan Kuesioner dengan Uji Validitas dan Realibilitas (DASS-21 dan MSLSS) - Menambahkan kriteria Inklusi dan Eklusi pada Instrumen Penelitian. - Menambahkan Teknik Analisis Data (Univariat dan Bivariat) 	

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
10	30 September 2022	Dosen pembimbing menentukan jadwal pengumpulan proposal lengkap dan diskusi dengan dosen pembimbing terkait jadwal Ujian Sidang Proposal	Dosen Pembimbing mengkoordinasikan kepada Dosen Penguji 1 terkait jadwal sidang proposal.	
11	03 Oktober 2022	Mengumpulkan revisi BAB - III dan menentukan rumus jumlah sampel	Dosen pembimbing meminta untuk bimbingan dilanjutkan secara <i>online</i> dan menentukan jadwal maju sidang.	
12	04 Oktober 2022	Bimbingan <i>online</i> terkait rumus sampel	Mencari terkait rumus sampel.	
13	05 Oktober 2022	Bimbingan online terkait kuesioner DASS-21 yang baru	Kuesioner ACC dan pembimbing meminta hasil uji validitas dan reliabilitas dari kuesioner tersebut	
14	06 Oktober 2022	Bimbingan rumus sampel dan definisi operasional	Rumus sampel ditentukan	
15	02 Januari 2023	Konsultasi terkait bab 4-5	Revisi pembahasan hasil dan karakteristik pada BAB IV.	
16.	06 Januari 2023	Konsultasi BAB 4	Revisi pembahasan BAB 4	
17.	11 Januari 2023	Konsultasi BAB 4 dan 5	-Perbaikan kata-kata Penggunaan rumus bivariat yang awalnya chi square menjadi kendall -Perbaikan saran BAB 5	

HASIL UJI PLAGIASI TURNITIN

Reta Sukma Putri_ Hubungan
stres dengan kepuasan hidup
pada mahasiswa SKR

by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Submission date: 29-Jan-2024 02:17PM (UTC+0800)

Submission ID: 2191164472

File name: RETA_SUKMA_PUTRI_1911102411087.docx (650.24K)

Word count: 15885

Character count: 97765

Reta Sukma Putri_ Hubungan stres dengan kepuasan hidup pada mahasiswa SKR

ORIGINALITY REPORT

25% SIMILARITY INDEX	24% INTERNET SOURCES	9% PUBLICATIONS	10% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	3%
2	journals.umkt.ac.id Internet Source	1%
3	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
7	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Politeknik Pariwisata Bali Student Paper	<1%
9	text-id.123dok.com Internet Source	<1%