



BB184802 - SKRIPSI

**ANALISIS PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP
TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: S1 INSTITUT
TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)**

DAISYANDINI HEDIANTI PUTRI

NRP. 09111540000090

DOSEN PEMBIMBING

Dr. Ir., Bustanul Arifin Noer, MSc.

DOSEN KO-PEMBIMBING

Ni Gusti Made Rai, S.Psi, M.Psi

DEPARTEMEN MANAJEMEN BISNIS

FAKULTAS DESAIN KREATIF DAN BISNIS DIGITAL

INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER

SURABAYA

2020



SKRIPSI

ANALISIS PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: S1 INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)

DAISYANDINI HEDIANTI PUTRI

NRP. 0911154000090

DOSEN PEMBIMBING

Dr. Ir., Bustanul Arifin Noer, MSc.

DOSEN KO-PEMBIMBING

Ni Gusti Made Rai, S.Psi, M.Psi

DEPARTEMEN MANAJEMEN BISNIS

FAKULTAS DESAIN KREATIF DAN BISNIS DIGITAL

INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER

SURABAYA

2020



UNDERGRADUATE THESIS

**ANALYSIS OF THE EFFECT OF EXTERNAL FACTORS ON STUDENT
STRESS LEVEL (CASE STUDY: S1 SEPULUH NOPEMBER INSTITUTE
OF TECHNOLOGY)**

**DAISYANDINI HEDIANTI PUTRI
NRP. 0911154000090**

SUPERVISOR:

Dr. Ir., Bustanul Arifin Noer, MSc.

CO-SUPERVISOR:

Ni Gusti Made Rai, S.Psi, M.Psi

**DEPARTMENT OF BUSINESS MANAGEMENT
FACULTY OF CREATIVE DESIGN AND DIGITAL BUSINESS
INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER
SURABAYA
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISA PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)

Oleh :

Daisvandini Hedianti Putri

NRP 0911154000090

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Manajemen Bisnis

Pada

Program Studi Sarjana Manajemen Bisnis
Departemen Manajemen Bisnis
Fakultas Desain Kreatif dan Bisnis Digital
Institut Teknologi Sepuluh Nopember

Tanggal Ujian: 04 Agustus 2020

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing

Dr. Ir., Bustanul Arifin Noer, MSc.
NIP. 195904301989031001

Ko-Pembimbing

Ni Gusti Made Rai, S.Psi, M.Psi.
NIP. 1985201812033



Seluruh tulisan yang tercantum pada Skripsi ini merupakan hasil karya penulis sendiri, dimana isi dan konten sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Penulis bersedia menanggung segala tuntutan dan konsekuensi jika di kemudian hari terdapat pihak yang merasa dirugikan, baik secara pribadi maupun hukum.

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi Skripsi ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh isi Skripsi dalam bentuk apa pun tanpa izin penulis.

**ANALISIS PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT
STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: S1 INSTITUT TEKNOLOGI
SEPULUH NOPEMBER**

ABSTRAK

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh individu, tidak terkecuali mahasiswa. faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa sendiri terdapat dari berbagai faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Institut Teknologi Sepuluh Nopember merupakan salah satu institut ternama. Pada tingkat stres mahasiswa ITS tergolong sedang dengan jumlah mahasiswa sebesar 302 mahasiswa. Penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa penting untuk dilakukan karena belum mendapatkan banyak perhatian dari pihak institusi maupun dari individu mahasiswa. Selain itu, dengan kecenderungan mahasiswa ITS berada pada tahap stres sedang, penelitian ini penting untuk dilakukan hal ini akan berdampak besar bagi institusi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah faktor eksternal mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 ITS. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Kessler Psychological Distress Scale* dan regresi linear berganda. Dengan menggunakan metode *stratified sampling* di dapatkan jumlah sampel sebesar 390 mahasiswa aktif di ITS. Hasil dari *Kessler Psychological Distress* didapatkan bahwa sebesar 67% responden memiliki stres sedang. Mayoritas responden yang mengalami stres berat berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 18-20 tahun. Pada analisis regresi linear berganda, *relationship factor* mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Dengan hasil tersebut didapatkan beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan seperti meningkatkan pelayanan konseling kepada mahasiswa, meningkatkan *awareness* mengenai kesehatan mental di lingkungan kampus dan memberikan pelatihan ataupun seminar kepada mahasiswa mengenai tingkat stres.

Kata kunci : *Kessler Psychological Distress Scale*, tingkat stres, Regresi linear berganda, Faktor Eksternal.

(halaman ini sengaja dikosongkan)

**ANALYSIS OF THE EFFECT OF EXTERNAL FACTORS ON STUDENT
STRESS LEVEL (CASE STUDY: S1 SEPULUH NOPEMBER INSTITUTE
OF TECHNOLOGY)**

ABSTRACT

Stress is something that cannot be avoided by individuals, students are no exception. Factors that influence students' stress themselves are various factors such as internal factors and external factors. Institut Teknologi Sepuluh Nopember is one of the leading institutes. At the level of stress ITS students are classified as moderate with the number of students at 302 students. Research on the factors that influence stress levels on students is important to do because it has not received much attention from the institution or from individual students. In addition, with the tendency of ITS students to be at a stage of moderate stress, this research is important to do as this will have a major impact on the institution. The purpose of this study was to determine whether external factors influence the stress level of ITS S1 students. The method used in this study is the Kessler Psychological Distress Scale and multiple linear regression. By using the stratified sampling method, a total sample of 390 active students was obtained at ITS. The results of the Kessler Psychological Distress Scale found that 67% of respondents had moderate stress. The majority of respondents who experience severe stress are male with an age range of 18-20 years. In multiple linear regression analysis, relationship factors affect the stress level of students. With these results, several recommendations can be made such as improving counseling services for students, increasing awareness about mental health in the campus environment and providing training or seminars to students about mental health.

Keywords: Kessler Psychological Distress Scale, stress level, multiple linear regression, External Factors

(halaman ini sengaja dikosongkan)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT karena atas limpahan berkah, rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis, skripsi yang memiliki judul “Analisis Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Kasus: S1 Institut Teknologi Sepuluh Nopember)” dapat diselesaikan sebagai persyaratan dalam menyelesaikan jenjang pendidikan program sarjana (S1) di Departemen Manajemen Bisnis, Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya. Selama dalam pengerjaan ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Ibu Dr. oec. HSG. Syarifa Hanoum, S.T., M.T. selaku Kepala Departemen Manajemen Bisnis ITS.
2. Berto Mulia Wibawa, S.Pi., M.M. selaku sekretaris Departemen Manajemen Bisnis ITS dan dosen wali penulis yang telah memberikan semangat penulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
3. Dr. Ir., Bustanul Arifin Noer, MSc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, revisi, masukan dan waktunya sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ni Gusti Made Rai, S.Psi, M.Psi. selaku co-pembimbing yang telah memberikan ilmu, masukan, semangat, dan pendapat sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak dan ibu dosen Departemen Manajemen Bisnis ITS yang telah memberikan pengalaman dan ilmu selama masa perkuliahan.
6. Bapak Murdiono dan karyawan Departemen Manajemen Bisnis yang telah banyak membantu penulis selama berada dibangku perkuliahan.
7. Kepada Bapak Bagus Herdianto dan Ibu Suswatiningsih selaku orang tua penulis yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Kepada Adyanto Hediawan P. dan Devyantasa Hedianti P. selaku saudara dari penulis yang telah memberikan semangat dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

9. Zulfi Nadya Putri dan Intan Kartika L. selaku sahabat penulis yang telah menemani penulis dalam suka dan duka dalam perkuliahan dan selalu memberi semangat kepada penulis sehingga penulis tetap semangat untuk mengerjakan penelitian
10. Irma Zahroul selaku teman penulis yang telah menemani dan membantu penulis dalam mengeejakan penelitian ini.
11. Aulia Azizah dan Rahmdhani Fadhilah selaku teman penulis yang telah menemani penulis dan memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi.
12. Dhija Aprilina, Dimas Ridho, dan Rafihan selaku teman penulis yang telah menemani, memberikan pendapat dan semangat kepada penulis selama berada di bangku perkuliahan.
13. Yunan Alhamda P. selaku teman yang selalu menemani, memberi pendapat dan semangat kepada penulis selama dibangku kuliah dan selama pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat terus melakukan penelitian hingga selesai.
14. Para responden dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan yang telah memberikan semangat, saran, dan bantuan yang tidak dapat disebutkan dalam penelitian ini sehingga, penelitian dapat diselesaikan dengan baik oleh penulis.

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah wawasan sesama mahasiswa maupun publik terkait dengan kesehatan mental pada lingkungan sekitar kampus. Penelitian ini sangat jauh dari kata sempurna dan mohon maaf bila ada salah dalam penggunaan kata dalam penelitian, sehingga penulis memohon kritik dan saran yang membangun sehingga penulis dapat lebih baik lagi kedepannya.

Surabaya, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	7
1.6. Sistematika Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kesehatan Mental	9
2.1.1. Macam-Macam Masalah Kesehatan Mental.....	9
2.1.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi	10
2.2 Stres	11
2.2.1 Penggolongan Stres	13
2.2.2 Sudut Pandang Stres.....	14
2.2.3 Gejala-Gejala Stres.....	15
2.2.4 Tingkat Stres	16
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres	17
2.2.6 Dampak Stres	21
2.3 Manajemen Stres	23
2.4 Penelitian Terdahulu.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1. Alur Penelitian.....	27
3.2. Desain Penelitian	28
3.2.1 Jenis Penelitian.....	28

3.2.2 Jenis dan Sumber Data	28
3.2.3 Kerangka Berpikir	29
3.2.4 Hipotesis	29
3.2.5 Rancangan Kuisisioner	30
3.2.6 Dimensi dan Atribut Penelitian.....	32
3.2.7 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.2.8 Teknik Pengumpulan Data	35
3.3. Teknik Analisis Data	36
3.3.1 Analisa Deskriptif	36
3.3.2 Analisa Tingkat Stres	36
3.3.3 <i>Crosstabulation</i>	37
3.3.4 Uji Instrumen Data	37
3.3.5 Uji Asumsi Klasik	38
3.3.6 Analisis Linear Berganda.....	39
3.4 Kesimpulan dan Saran	40
BAB IV ANALISIS DAN DISKUSI	41
4.1 Pengumpulan data.....	41
4.2 Analisis Deskriptif	41
4.2.1 Analisis Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.2.2 Analisis Demografi Berdasarkan Usia	42
4.2.3 Analisis Demografi Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif.....	42
4.2.4 Analisis Demografi Berdasarkan Departemen.....	43
4.2.5 Analisis Frekuensi	43
4.3 Analisis Tingkat Stres	44
4.4 Analisis <i>Crosstabulation</i>	45
4.4.1 Tingkat Stres dengan Departemen.....	45
4.4.2 Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin	46
4.4.3 Tingkat Stres dengan Usia.....	46
4.5 Uji Instrumen data	47
4.5.1 Uji Validitas.....	47
4.5.2 Uji Reliabilitas.....	47
4.6 Uji Asumsi Klasik.....	48
4.6.1 Uji Normalitas	48

4.6.2 Uji Multikolinearitas	48
4.6.3 Uji Heteroskedastisitas	48
4.7 Analisis Regresi Linear Berganda	48
4.7.1 Pengujian Hipotesis	49
4.7.2 Uji <i>R-square</i>	49
4.7.3 Uji T Parsial	50
4.7.4 Uji F (Uji Serempak).....	51
4.8. Implikasi Manajerial.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1. Simpulan.....	57
5.2. Saran.....	57
5.2.1 Keterbatasan Penelitian.....	57
5.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Prevalensi Gangguan Mental Emosional di Indonesia	2
Gambar 1. 2 Tingkat Stres Mahasiswa ITS Secara Umum	5
Gambar 1. 3 Tingkat Stres Menurut Jenis Kelamin	5
Gambar 2. 1 Aspek Stres	11
Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran	29
Gambar 3. 1 Diagram Alir Penelitian	27
Gambar 4. 1 Demografi Jenis Kelamin Responden	42
Gambar 4. 2 Demografi Usia Responden	42
Gambar 4. 3 Demografi Indeks Prestasi Kumulatif Responden.....	43
Gambar 4. 4 Tingkat Stres Mahasiswa ITS	45
Gambar 4. 5 Crosstabulation Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres	46
Gambar 4. 6 Crosstabulation Usia dengan Tingkat Stres	47

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Efek Positif dari Stres.....	21
Tabel 2. 2 Efek negatif dari stres.....	21
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu (Lanjutan).....	26
Tabel 3. 1 Skala Kuisisioner	31
Tabel 3. 2 Skala Kuisisioner (lanjutan).....	32
Tabel 3. 3 Dimensi dan Atribut Faktor Eksternal.....	32
Tabel 3. 4 Dimensi dan Atribut Faktor Eksternal (lanjutan).....	33
Tabel 3. 5 Dimensi dan Atribut Faktor Eksternal (lanjutan).....	34
Tabel 3. 6 Populasi dan Sampel Departemen	35
Tabel 3. 7 Analisa Frekuensi	36
Tabel 4. 1 Hasil Analisa Hipotesis T Parsial	49
Tabel 4. 2 Hasil Uji R Square.....	49
Tabel 4. 3 Hasil Uji F	51
Tabel 4. 4 Implikasi Manajerial.....	53

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Online	63
Lampiran 2 Kuisisioner Offline	72
Lampiran 3 Responden Penelitian.....	79
Lampiran 4 Analisa Frekuensi.....	80
Lampiran 5 Crosstabulation departemen*Tingkat stres	82
Lampiran 6 Crosstabulation Jenis Kelamin*Tingkat Stres	83
Lampiran 7 Crosstabulation Usia*Tingkat Stres.....	86
Lampiran 8 Uji Validitas	89
Lampiran 9 Uji Reliabilitas	93
Lampiran 10 Uji Normalitas	94
Lampiran 11 Uji Multikolinearitas	95
Lampiran 12 Uji Heteroskedastisitas.....	96

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

BAB 1

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan permasalahan yang diangkat, tujuan dari penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian, ruang lingkup penelitian dan sistematika penelitian untuk menjelaskan secara singkat mengenai penulisan penelitian.

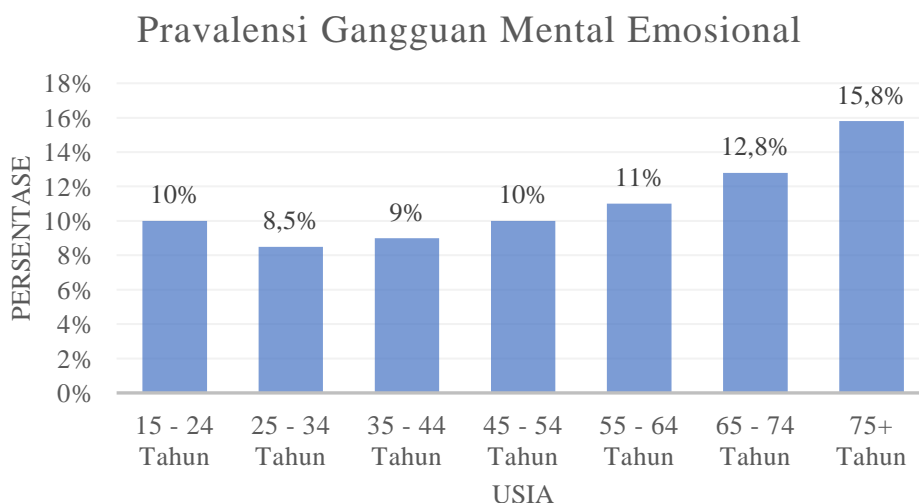
1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu kemampuan jiwa untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan dalam upaya mencapai kepuasan dan kebahagiaan ataupun ketentraman hidup sehingga terhindar dari gangguan jiwa (Suranto, 2009). Menurut *World Health Organization* (2014), Kesehatan mental merupakan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Masalah kesehatan mental sangatlah penting, karena jika tidak langsung ditangani dengan tepat maka dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu maupun lingkungan. Masalah kesehatan mental sendiri memiliki berbagai macam salah satu yang paling umum adalah stres dan jika tidak langsung ditangani dengan tepat maka dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu maupun lingkungan.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, didapatkan kesehatan mental emosional di Indonesia mengalami kenaikan sebesar 3,8 persen dari tahun 2013 dimana prevalensi gangguan mental emosional pada tahun tersebut sebesar 6 persen dan pada tahun 2018 prevalensi kesehatan mental emosional sebesar 9,8 persen (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Menurut Sarafino dalam Suyoko (2012), gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis jika berlanjut. Menurut Willy (2019) Gangguan mental emosional memiliki berbagai macam seperti depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia dan lain sebagainya, salah satu dari penyebab munculnya gangguan emosional sendiri adalah stres berat yang dialami individu (Fajar, 2017). Stres berat sendiri dapat menyebabkan berbagai

penyakit emosional salah satunya adalah mempengaruhi seseorang dalam berpikir maupun berperilaku bahkan hingga memicu gangguan jiwa (Fajar, 2017).

Menurut data RISKESDAS 2018, masyarakat Indonesia yang memiliki prevalensi tertinggi dalam gangguan mental emosional adalah masyarakat 75 tahun keatas dan terendah pada rentang umur 25 hingga 34 tahun yang dimana perincian prevalensi gangguan mental emosional dapat dilihat pada gambar 1.1.. Pada gambar 1.1 didapatkan pada rentang usia produktif antara usia 15 hingga 64 tahun (Badan Pusat Statistik, 2019), kelompok usia 55-64 tahun berada pada urutan pertama dengan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 11 persen, sedangkan pada urutan kedua kelompok usia 15 hingga 24 tahun dan 45 hingga 54 tahun memiliki prevalensi yang sama sebesar 10 persen. Kesamaan jumlah prevalensi antara kelompok usia 15 hingga 24 tahun dan 45 hingga 54 tahun memiliki kekhawatiran tersendiri dimana pada rentang usia 15 hingga 24 tahun, individu masih pada tahap transisi dari remaja madya menuju remja akhir dan dewasa awal, yang dalam transisi tersebut individu masih pada tahap pengembangan secara fisik maupun emosional, sedangkan pada rentang usia 45 hingga 54 tahun, seorang individu memasuki tahap dewasa seutuhnya atau tahap dewasa madya (*middle adulthood*) (Jahja, 2011).



Gambar 1. 1 Pravalensi Gangguan Mental Emosional di Indonesia

Pada umumnya garis usia transisi antara tahap remaja madya menuju remaja akhir berada pada umur 17-18 tahun, yang biasanya seorang individu memasuki transisi masa SMA menuju Perguruan Tinggi (Jahja, 2011). Dalam tahap perguruan

tinggi, menurut Amiruddin (2017) pada perkembangannya peserta didik atau yang disebut dengan mahasiswa merupakan tahap dimana individu mulai mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosi. Selain itu, dalam tahap ini mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa, lebih beradaptasi dan lebih peka terhadap lingkungan hal ini, menurut Ali dan Asrori dalam Amaruudin (2017) menyebabkan mahasiswa mudah mengalami stres yang ditandai dengan perasaan yang tidak enak, tidak nyaman, khawatir dan kesepian. Hal ini dapat berbeda-beda pada setiap individu karena setiap individu memiliki tuntutan yang berbeda.

Menurut Robbins dalam Wahyuningtiyas, Fasikhah, & Amalia (2019) Manajemen stres merupakan alternatif pada seseorang dalam mengelola stres yang diterima. Seseorang yang memiliki manajemen stres yang rendah cenderung kurang bisa menghadapi bahkan menyelesaikan suatu tekanan atau situasi sulit yang menghampirinya sehingga muncul stres (Wahyuningtiyas, Fasikhah, & Amalia, 2019). Stres sendiri secara umum dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berbeda-beda pada setiap individu dan terjadi dalam keadaan tertentu yang mengancam (Carolin, 2010). Stres sendiri menurut Pinel dalam Carolin (2010) stres terbagi menjadi dua tipe yaitu stres yang merugikan dan memiliki efek negatif (*distress*) dan stres positif yang dapat memiliki efek positif (*eustress*). Menurut Rasman dalam Carolin (2010) stres terbagi menjadi tiga bagian yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Ketiga tingkatan tersebut akan memicu terjadinya penyakit apabila seorang individu menghadapinya secara terus menerus dan tanpa ada penganganan yang tepat. Pemicu stres (*stressor*) merupakan variabel yang dapat diidentifikasi sebagai timbulnya stres (Rasmun, 2004). *Stressor* sendiri terbagi menjadi dua yaitu *stressor* internal yang penyebabnya berasal dari dalam diri sendiri individu dan *stressor* eksternal yang penyebabnya sendiri berasal dari luar individu (Puspitha, 2017).

Di dunia pendidikan sendiri, menurut Djaali (2010) *stressor* internal atau faktor dari dalam diri yang dapat mempengaruhi pelajar dalam proses belajar berasal dari kesehatan, intelegensi, minat, motivasi dan cara belajar dari individu, sedangkan *stressor* eksternal atau faktor dari luar diri berupa faktor keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan sekitar. Menurut penelitian Essel & Owusu (2017) faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa digolongkan

menjadi beberapa faktor yaitu *relationship factor*, *personal factor*, *academic factor* dan *environment factor*, yang dimana faktor-faktor tersebut dapat berdampak secara akademik, sosial, emosional maupun secara fisik. Faktor-faktor tersebut didukung oleh beberapa penelitian yang terangkum dalam Gaol (2016) yang menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang menurun, depresi dan gangguan tidur dan pada penelitian Yikealo, Tareke, & Karvinen (2018) dimana dari kelima *stressor* (akademik, fisik, sosial, lingkungan dan psikologi), *stressor* akademik dan lingkungan berkontribusi paling besar pada tingkat stres mahasiswa yang tergolong moderat atau sedang.

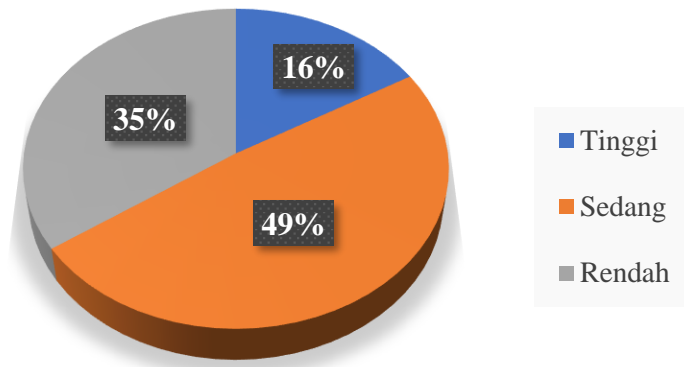
Di Indonesia sendiri, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada lingkup kesehatan seperti fakultas kedokteran seperti pada penelitian Sutjiato, Kandou, & Tucunan (2015) dimana hubungan terhadap teman sebaya, orang tua dan dosen berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa, dimana dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pengaruh teman, orang tua dan dosen yang kurang baik dapat menyebabkan stres berat terhadap mahasiswa. Selain itu, menurut Amiruddin (2017) waktu belajar di luar kampus dan jumlah jumlah uang saku dapat berpengaruh stres sedang kepada mahasiswa, sedangkan alat transportasi dan tempat tinggal berpengaruh stres ringan terhadap tingkat stres mahasiswa.

Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) merupakan perguruan tinggi yang terletak di wilayah Kota Surabaya, Jawa Timur yang berdiri pada tahun 1957. Sejak tahun 2015, ITS terdaftar sebagai Perguruan Tinggi Negeri Berbadan Hukum (PTN-BH) dimana pada tahun 2017, ITS memiliki sepuluh fakultas dan 35 departemen (Institut Teknologi Sepuluh Nopember, 2017). Sebagai Institusi ternama di Indonesia, ITS memiliki jumlah mahasiswa yang semakin meningkat. Pada tahun ajaran 2017/2018, ITS memiliki mahasiswa sebesar 17.763 dan pada tahun ajaran 2018/2019 jumlah mahasiswa meningkat menjadi 20.340 (PDDIKTI, 2018). Dengan bertambahnya jumlah mahasiswa, ITS sendiri harus memberikan lingkungan pembelajaran yang nyaman dan mendukung proses perkembangan mahasiswa dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Secara umum, tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa ITS tergolong sedang dimana dapat dilihat pada data PDC;P2KM pada gambar 1.2. Dari jumlah

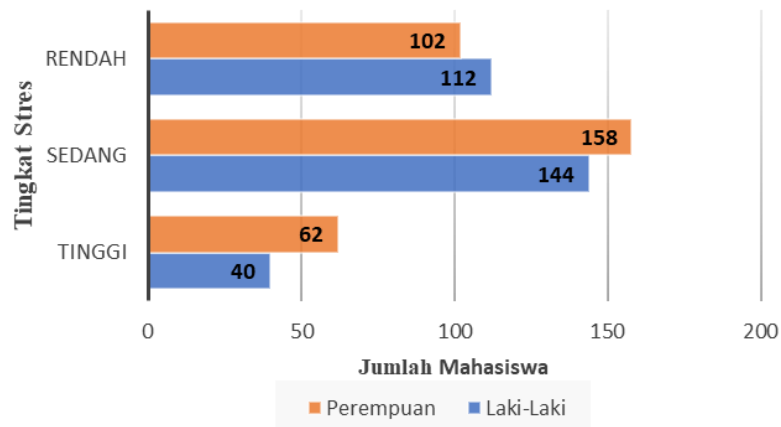
sampel sebesar 618 mahasiswa di dapatkan 49% (302 orang) mengalami stres sedang, sedangkan mahasiswa yang mengalami stres berat sebesar 16% (102 orang) dan mahasiswa yang mengalami stres rendah sebesar 35% (214 orang) dari sampel yang diambil. Menurut karakteristik jenis kelamin pada gambar 1.3, didapatkan bahwa 18% mahasiswa yang mengalami stres ringan merupakan laki-laki (112 orang), 26% mahasiswa yang mengalami stres sedang merupakan perempuan (158 orang), dan 10% mahasiswa yang mengalami stres berat merupakan perempuan (62 orang). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ITS sudah mulai memasuki tahap stres sedang dan jika tidak ditangani dengan baik, maka mahasiswa yang memiliki stres tinggi akan meningkat.

Tingkat Stres Mahasiswa



Gambar 1. 2 Tingkat Stres Mahasiswa ITS Secara Umum

Tingkat Stres Menurut Jenis Kelamin



Gambar 1. 3 Tingkat Stres Menurut Jenis Kelamin

Penelitian ini perlu dilakukan karena menurut Agolla & Ongori (2009) stres yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi belum mendapatkan banyak perhatian karena sebagian besar dari mahasiswa sibuk dengan stres terkait pekerjaan di masa depan dibandingkan dengan stres yang diakibatkan oleh akademik, sedangkan pada institusi sendiri masih belum ada langkah-langkah serius untuk mengetahui kesehatan mahasiswa. Hal ini dapat dikarenakan kehadiran peserta didik di lembaga tersebut tidak memiliki hubungan langsung dengan kualitas pendidikan yang didapatkan.

Selain itu, dengan jumlah mahasiswa ITS yang cenderung lebih banyak berada pada tahap stres sedang, penelitian ini penting untuk dilakukan karena jika faktor yang menyebabkan stres mahasiswa tidak segera ditangani, maka hal tersebut akan memicu terjadinya penyakit ataupun gangguan mental seperti mudah patah semangat atau timbul kecemasan yang berlebihan yang dapat membuat mahasiswa merasa rendah diri atau tidak percaya diri ketika dalam tahap mencari pekerjaan. Hal ini berdampak besar bagi institusi dalam hal kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan maupun prestasi yang dihasilkan oleh peserta didik dalam institusi tersebut.

1.2 Rumusan masalah

Dengan kecenderungan jumlah mahasiswa yang mengalami stres sedang tinggi maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana karakteristik tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember ?
2. Bagaimana pengaruh dari faktor eksternal terhadap tingkat stres mahasiswa pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari adanya penelitian ini adalah

1. Mengetahui karakteristik tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
2. Menganalisis hubungan antara faktor eksternal terhadap tingkat stres mahasiswa di Institut Teknologi Sepuluh Nopember.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk memberikan kontribusi mengenai pengembangan ilmu dalam bidang kesehatan mental khususnya pada bidang stres yang dihadapi oleh mahasiswa khususnya dalam lingkup Institut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perguruan tinggi khususnya oleh Institut Teknologi Sepuluh Nopember dalam menyusun dan mengembangkan program maupun kebijakan mengenai penanganan kesehatan mental mahasiswa khususnya yang berhubungan dengan lingkungan kampus. Selain itu, hasil data yang ditemukan diharapkan dapat meningkatkan *awareness* terhadap tingkat stres pada mahasiswa dan menjadi evaluasi bagi departemen maupun institut agar dapat meningkatkan kualitas khususnya dalam kualitas mental mahasiswa yang dihasilkan oleh Institut Teknologi Sepuluh Nopember.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi batasan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ini terbatas pada mahasiswa aktif S1 pada departemen yang telah memiliki alumni satu angkatan atau lebih.
2. Penelitian ini sebatas untuk mengetahui karakteristik mahasiswa dan pengaruh faktor eksternal secara umum pada 28 departemen S1 ITS.

1.6. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan, pembahasan dan penilaian dalam penelitian ini, maka dalam pembuatannya dibagi menjadi beberapa bab dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan permasalahan yang diangkat, tujuan dari penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian, ruang lingkup penelitian dan sistematika penelitian untuk menjelaskan secara singkat mengenai susunan penelitian secara singkat.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai teori-teori yang akan dijadikan sebagai referensi dan acuan dalam penelitian ini dan penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini akan membahas mengenai metode dan tahapan pengerjaan dalam pelaksanaan penelitian yang menjadi acuan bagi peneliti dalam membuat laporan penelitian secara sistematis.

BAB IV ANALISIS DAN DISKUSI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai proses pengumpulan data, analisis data dan diskusi dari hasil penelitian yang telah didapat. Pengolahan data akan menggunakan metode penelitian yang telah di jelaskan pada bab sebelumnya. Selain itu, pada akhir bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari penelitian dan implikasi manajerial untuk objek penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari hasil pengumpulan dan pengolahan data pada penelitian beserta keterbatasan penelitian ini dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai teori-teori yang akan dijadikan sebagai referensi dan acuan dalam penelitian ini dan penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini.

2.1 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (World Health Organization, 2014), sedangkan menurut Suranto (2009) kesehatan mental sendiri merupakan suatu kemampuan jiwa untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungannya dalam upaya mencapai kepuasan dan kebahagiaan ataupun ketenteraman hidup sehingga terhindar dari gangguan jiwa. Dari beberapa pendapat mengenai kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam hal menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup dan menyesuaikan diri sendiri dengan lingkungan agar dapat mencapai kepuasan dan kesejahteraan dalam hidup.

2.1.1. Macam-Macam Masalah Kesehatan Mental

Gangguan mental atau *mental disorder* merupakan ketidakmampuan seseorang atau tidak berfungsinya segala potensi secara fisik maupun psikis yang menyebabkan terjadinya gangguan dalam jiwanya (Jamaludin D. A., 2016). Menurut Jamaludin (2016) terdapat tiga jenis penyakit mental yaitu

- a) Gangguan kesehatan mental umum (depresi dan kecemasan), dimana depresi dapat diartikan sebagai merasa rendah diri, sedih, marah atau sengsara.
- b) Kebiasaan buruk, dimana seseorang dianggap ketergantungan alkohol maupun obatan- obatan apabila penggunaannya telah membahayakan kesehatan fisik, mental dan sosialnya.
- c) Gangguan kejiwaan berat (*psikosis*). Gangguan kejiwaan ini terdiri atas tiga jenis penyakit yaitu skizofrenia, gangguan *manisc-depresif* (bipolar) dan psikosis akut.

Menurut Wiramihardja (2007) gangguan mental memiliki rentang yang lebar dari yang ringan hingga berat sehingga secara ringkas dapat digolongkan menjadi enam klasifikasi yaitu

- a) Gangguan emosional (*emotional disturbance*) merupakan integrasi kepribadian yang tidak memenuhi syarat dan distress personal.
- b) Psikopatologi (*psychopatology*) diartikan sama dengan perilaku abnormal atau psikologi abnormal
- c) Sakit mental (*mental illenes*) kata lain dari gangguan jiwa akan tetapi, penggunaannya terbatas pada gangguan yang berhubungan dengan patologi otak atau disorganisasi kepribadian yang berat
- d) Gangguan mental (*mental disorder*) istilah ini sering digunakan sebagai istilah umum dalam setiap gangguan atau kelainan
- e) Gangguan perilaku (*behaviour disorder*) digunakan secara khusus untuk gangguan yang berasal dari kegagalan belajar, baik gagal mempelajari kompetensi yang dibutuhkan maupun penanggulangan masalah yang maladaptif
- f) Gila (*insanity*) merupakan istilah dimana individu secara mental tidak mampu untuk mengelola masalah-masalahnya atau melihat konsekuensi dari tindakannya.

2.1.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi

Menurut Kartini Kartono dalam buku Jamaludin (2016), terdapat tiga faktor yang menjadi faktor dominan dalam mempengaruhi gangguan mental yaitu

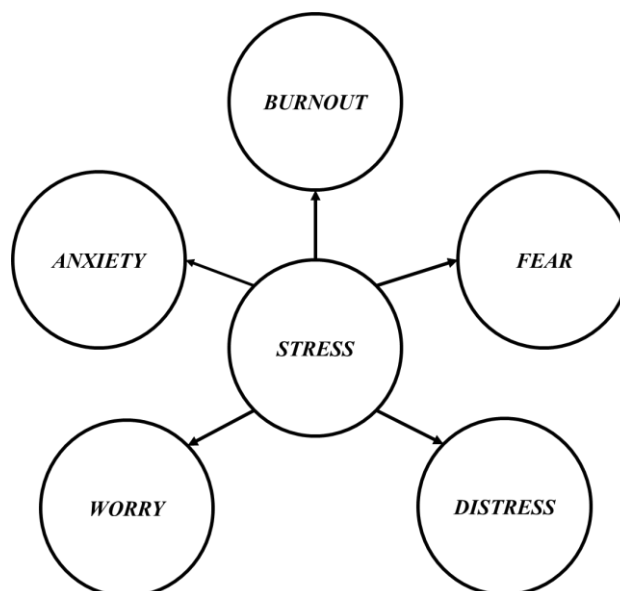
- a) Faktor organik (*somatics*) seperti terdapat kerusakan pada otak dan proses demensia
- b) Faktor psikis dan struktur kepribadian seperti kecemasan, depresi, rendah diri, reaksi neuritis dan lain sebagainya dapat menyebabkan orang sakit psikis dimana mengakibatkan ketidakseimbangan mental dan disintegrasi kepribadian.
- c) Faktor lingkungan atau faktor-faktor sosial seperti ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dalam bidang pribadi, sosial, ekonomi, pekerjaan, lingkungan (keluarga, sekolah, dan masyarakat) dapat menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan mental.

2.2 Stres

Menurut *The American Institute of Stress* (2017) setiap individu memiliki definisi sendiri mengenai stres akan tetapi, definisi yang paling umum adalah, "*physical, mental, or emotional strain or tension*". Definisi lain dari stres adalah "*a condition or feeling experienced when a person perceives that demands exceed the personal and social resources the individual is able to mobilize*". Sedangkan menurut Dewanti (2016) stres adalah sebuah reaksi tekanan ketika tuntutan-tuntutan yang diterima tidak dapat ditangani dan melebihi batas kemampuan manusia yang menimbulkan reaksi pada fisik, psikis dan perilaku.

Stres juga dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berbeda-beda pada setiap individu dan terjadi dalam keadaan tertentu yang mengancam (Carolin, *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, 2010). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi yang diberikan oleh individu ketika berada pada tuntutan yang tidak dapat ditangani oleh individu yang menimbulkan adanya reaksi fisik, psikis maupun perilaku.

Menurut Essel & Owusu (2017) stres dapat menyebabkan berbagai aspek seperti *anxiety* (kecemasan), *burnout*, *fear* (ketakutan), *distress*, dan *worry* yang dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2. 1 Aspek Stres

Sumber : (Essel & Owusu, 2017)

1) *Anxiety*

Dijelaskan dalam buku *the meaning of anxiety* yang dikutip oleh Essel & Owusu (2017), *Anxiety* dijelaskan sebagai cara seseorang bereaksi atau merespons, menerima dan menafsirkan stres tersebut. Dalam penjelasan Essel & Owusu, stres dipandang sebagai proses menuju kecemasan sehingga kecemasan adalah hasil dari stres dan bagaimana individu menangani stres. Individu yang memiliki penangan stres yang baik dapat mengurangi kemungkinan individu mengalami kecemasan.

2) *Burnout*

Burnout atau yang disebut dengan situasi “tanpa jiwa” merupakan situasi dimana individu kehilangan keinginan atau motivasi untuk melanjutkan kegiatan atau pembelajaran tertentu sebagai akibat dari faktor internal dan eksternal. Keterampilan maupun keahlian dari individu tersebut masih ada akan tetapi, keinginan untuk melakukan kegiatan atau pembelajaran tersebut mati dikarenakan kegiatan tersebut menjadi tanggung jawab besar tanpa sukacita. *Burnout* sendiri dapat menghancurkan motivasi dan dapat menghilangkan inisiatif dalam belajar maupun disekolah.

3) *Fear*

Fear adalah aspek umum dari emosi manusia yang ada dalam sistem saraf kita. *Fear* merupakan akibat dari naluri manusia yang merespons bahaya yang dirasakan atau tidak aman, hal ini melindungi dan mengingatkan kita akan bahaya yang akan datang. *Fear* atau ketakutan dapat membantu mempersiapkan diri untuk bahaya yang dirasakan. Dalam beberapa kasus, hal ini sangat baik karena dapat menjadi sinyal yang memperingatkan kita untuk sangat berhati-hati.

4) *Distress*

Distress merupakan momen kesedihan, penderitaan fisik maupun mental yang akut. *Distress* adalah hasil dari ketidakmampuan untuk menangani tantangan atau masalah yang dihadapi dalam kegiatan tertentu. *Distress* sendiri dapat mengakibatkan rasa sakit secara mental maupun fisik seperti kurangnya konsentrasi dalam belajar, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial dan lain sebagainya.

5) *Worry*

Worry atau kekhawatiran adalah akibat dari memikirkan masalah yang ada atau masalah yang ada atau yang belum terjadi. Hal ini adalah pengganggu dari ketenangan pikiran dimana kekhawatiran menyebabkan tekanan pada pikiran dan menghasilkan tekanan pada pikiran dan menghasilkan tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan lambung dan lainnya.

2.2.1 Penggolongan Stres

Menurut Quick dan Hans Selye dalam Dewanti (2016) stres dapat dibagi menjadi dua yaitu *distress* dan *eustress*. Menurut Pinel dalam Carolin, (2010) *Distress* merupakan stres yang merugikan dan memiliki efek negatif dalam tubuh sedangkan *eustress* adalah stres positif yang menguntungkan kesehatan. *Eustress* atau stres positif mempunyai beberapa contoh seperti promosi dalam pekerjaan (Essel & Owusu, 2017) atau dalam stres akademik sendiri berupa ketika peserta didik kesulitan dalam pelajaran, kemudian menunjukkan stres positif berupa anggapan bahwa hal tersebut adalah tantangan sehingga menumbuhkan motivasi-motivasi dalam dirinya (Albana, 2007). *Eustress* memiliki beberapa karakteristik seperti :

- a) Dalam jangka waktu yang pendek
- b) Terasa sangat menggembirakan
- c) Dapat meningkatkan sikap dan kinerja seseorang
- d) Dapat memotivasi individu

(Essel & Owusu, 2017)

Berbanding terbalik dengan *Distress* atau stres negatif memiliki contoh seperti perceraian, pengangguran, kematian orang terkasih (Essel & Owusu, 2017) atau dalam stres akademik sendiri dapat dicontohkan seperti ketika peserta didik sudah belajar namun mendapat nilai kurang sesuai dengan harapan kemudian yang dia rasakan adalah merasa hilang motivasi diri (Albana, 2007). Stres tipe ini dapat sangat mudah di ketahu berbanding terbalik dengan *eustress*. Adapun karakteristik dari *distress* yaitu :

- a) Dapat menyebabkan *anxiety* dan menyebabkan orang bermasalah
- b) Dalam jangka waktu yang pendek akan tetapi, dapat berimplikasi dalam waktu yang lama

- c) Terasa sangat tidak menyenangkan dan mengganggu
- d) Menurunkan produktifitas dan moral

(Essel & Owusu, 2017)

Menurut Payne dan Hahn dalam Carolin (2010) stres dapat dibagi menjadi tiga yaitu :

- a) Stres akut dimana stres ini terjadi hanya sesaat setelah seseorang mengalami suatu kejadian.
- b) Stres episodik sering terjadi pada peserta didik yang akan mengikuti ujian dimana peserta didik mengalami stres pada saat pengumuman waktu ujian sampai waktu ujian selesai.
- c) Stres kronik adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

2.2.2 Sudut Pandang Stres

Menurut Gaol (2016) terdapat teori dasar mengenai stres dapat disimpulkan menjadi tiga variabel pokok meliputi :

- a) Stres Model Stimulus, Menurut Bartlett dalam Gaol (2016) menjelaskan stres stimulus lebih memfokuskan pada sumber stres daripada aspek-aspek lainnya. Menurut Thoits dalam sumber yang sama mengkategorikan *stressor* menjadi tiga jenis yaitu

- 1) *Life event* (kehidupan sehari-hari) merujuk kepada suatu peristiwa kehidupan yang dapat menjadi sumber stres terhadap individu apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu singkat. Dalam penelitian Oswald & Riddock (2007) didapatkan bahwa *life event* dapat menjadi sumber stres bagi siswa ketika mereka baru masuk perkuliahan. Hal ini dikarenakan para siswa tersebut perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang sedang mereka hadapi
- 2) *Chronic Strain* (ketegangan kronis) menurut Thoits dalam Gaol (2016) merujuk kepada kesulitan yang konsisten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dari penelitian Serido dalam Gaol (2016) mendapatkan empat faktor yang menjadi pemicu terjadinya *chronic strain* yaitu tuntutan pekerjaan, kurangnya pengendalian atas pekerjaan, tuntutan rumah dan kurangnya pengendalian dari rumah. Dalam bidang

akademik sendiri, *chronic strain* dapat dipicu oleh banyak hal misalnya adalah stres akademik (Oswalt & Riddock, 2007)

3) *Daily Hassles* (permasalahan sehari-hari) menurut Thoits dalam Gaol (2016) merupakan peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja. Kesulitan yang dihadapi oleh individu bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat seperti kemacetan, tenggat waktu tugas, dan lain sebagainya.

b) Stres Model Respon, Pendekatan ini didasarkan pada model *triphase* dari Hans Selye, dimana Hans Selye mengembangkan konsep yang lebih spesifik tentang reaksi manusia terhadap *stressor* bernama GAS (*General Adaptation Syndrome*) (Dewanti, 2016). Menurut Gibbons dalam Dewanti (2016) terdapat tiga fase yang berbeda yaitu peringatan (*alarm stage*), perlawanan, dan peredaan (*exhaustion*). Apabila tekanan yang ada tidak dapat ditangani dan sudah berada pada tahap peredaan (*exhaustion*) maka, individu yang bersangkutan akan lebih mudah sakit.

c) Stres Model Transaksional, menurut Staal dalam Gaol (2016) model ini lebih menekankan pada peranan penilaian individu terhadap penyebab stres yang mana akan menentukan respon individu tersebut. Lazarus dan Folkman dalam Gaol (2016) menyatakan stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam kesehatan dimana faktor utama dalam menentukan seberapa banyak stres yang dialami oleh individu adalah faktor *appraisal*. Ketika situasi stres memberikan rangsangan, maka individu akan memberikan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan). Oleh karena itu, stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit berkurang. Hal ini ditentukan oleh bagaimana usaha individu dalam berurusan dengan sumber stresnya.

2.2.3 Gejala-Gejala Stres

Menurut Robbins dalam Dewanti (2016) terdapat beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu berupa gejala meliputi :

- a) Gejala Fisiologis (aspek kesehatan dan medis) seperti perubahan metabolisme, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, meningkatnya tekanan darah, menimbulkan sakit kepala dan lain-lain.
- b) Gejala psikologis, dapat dilihat dari ketidakpuasan, ketegangan, kecemasan, mudah marah, bosan dan lain-lain
- c) Gejala perilaku, dapat dilihat dari perubahan produktivitas, absensi, meningkatnya konsumsi rokok atau alkohol dan lain-lain.

Selain itu, terdapat pendapat lain menurut Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari dalam Dewanti (2016) stres pada individu akan mengalami beberapa gejala yaitu

- a) Stres fisik, berupa sakit yang tidak biasa. Sakit ini bersifat temporer atau sementara pada saat stres. Akan tetapi, jika stres berlangsung lama dan tidak ditangani secara serius maka penyakit tersebut akan menetap. Gejala stres diantaranya : sakit kepala, sembelit, diare, gangguan tidur, gagap atau kesulitan berbicara dan lain sebagainya.
- b) Stres emosi, orang yang mengalami stres mengalami emosi yang stabil dan dapat dikenali dengan tanda-tanda sebagai berikut : mudah marah, kecemasan, menyendiri, mudah menangis, selalu bermimpi buruk dan lain sebagainya.
- c) Stres kognitif, meliputi hasil dari proses penilaian dan kemampuan kontrol individu seperti pelupa, kekhawatiran berlebih

2.2.4 Tingkat Stres

Menurut Rasmun dalam Carolin (2010) stres terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu :

- a) Stres ringan, dimana stres ini tidak merusak aspek fisiologi seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap individu seperti lupa, kemacetan, dikritik dan sebagainya, Biasanya stres ini hanya terjadi dalam beberapa menit atau jam dan situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali dihadapi terus menerus.
- b) Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari seperti beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, kesepakatan yang belum selesai dan lain sebagainya. Stres ini dapat memicu terjadinya penyakit.

- c) Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu hingga tahun. Sama halnya dengan stres sedang, stres berat juga dapat menyebabkan penyakit. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stres berat adalah kesulitan finansial, keluarga yang kurang harmonis, penyakit fisik yang lama dan lain sebagainya.

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres

Menurut Djaali (2010) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pelajar dalam mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu faktor internal atau faktor dari dalam diri seperti :

- Kesehatan, apabila orang selalu sakit, mengakibatkan tidak bergairah belajar dan secara psikologi sering mengalami gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik
- Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar.
- Minat yang besar (keinginan yang kuat) terhadap sesuatu merupakan modal besar untuk mencapai tujuan. Motivasi merupakan dorongan diri sendiri, umumnya karena kesadaran akan pentingnya sesuatu. Motivasi juga dapat berasal dari luar dirinya yaitu dorongan dari lingkungan misalkan orang tua dan guru.
- Cara Belajar , teknik, pengaturan waktu belajar, catatan yang dipelajari, tempat serta fasilitas lainnya

Sedangkan, *stressor* eksternal atau faktor dari luar diri yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu

- Keluarga, situasi keluarga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam keluarga. Pendidikan orangtua, status ekonomi, rumah kediaman, perkataan dan bimbingan orang tua mempengaruhi pencapaian hasil anak.
- Sekolah, gedung sekolah, kualitas guru, perangkat instrumen pendidikan, lingkungan sekolah dan rasio guru dan murid perkelas mempengaruhi kegiatan belajar siswa.
- Keadaan masyarakat terdiri atas orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anak rata-rata bersekolah tinggi dan bermoral baik, hal ini dapat mendorong anak lebih giat belajar.

- Lingkungan sekitar seperti bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas dan iklim dapat mempengaruhi pencapaian tujuan belajar.

Secara umum, menurut Essel & Owusu (2017) siswa memiliki pengalaman stres yang unik dimana performa akademik dari siswa tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dijelaskan sebagai berikut

a) **Relationship factor**, faktor ini lebih membahas mengenai bagaimana orang terhubung dan hubungannya dapat melalui darah, pernikahan, adopsi, dan cara lainnya. Ikatan yang diciptakan kadang dapat menjadi beban bagi individu. Semua masalah hubungan ini bisa dalam bentuk perubahan dalam *relationship*, konflik dengan teman sekamar, bekerja dengan orang yang tidak diketahui, berhubungan dengan orang asing dan masalah keluarga. Masalah-masalah ini dapat membuat siswa beralih kepada masalah yang sedang dihadapi dan menyebabkan terganggunya perhatian dari hal akademik mereka.

b) **Personal factor** atau faktor pribadi dapat menyebabkan begitu banyak stres dan memainkan peran penting dalam kehidupan seorang siswa. Faktor ini bervariasi setiap individu sehingga menghasilkan serangkaian persepsi, sikap dan perilaku yang berbeda. Dengan bentuk faktor yang bervariasi, faktor ini dapat mempengaruhi kinerja siswa dan membuat siswa menjadi stres. Beberapa faktor dari faktor pribadi adalah sebagai berikut

- Perubahan lingkungan tempat tinggal
 - Perubahan waktu tidur
 - Mempunyai pekerjaan seperti *full time*, *part time* atau pekerjaan jangka pendek
 - *Financial difficulties*.
 - Masalah kesehatan
 - Kebiasaan makan yang buruk
- c) **Academic factor**, terdapat beberapa faktor akademik yang dapat menyebabkan begitu banyak tekanan pada siswa. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :
- Peningkatan beban kerja kelas

- Nilai yang diberikan tidak sesuai ekspektasi
- Jumlah jam belajar diluar kelas
- Menunda menyelesaikan tugas
- Ujian atau ulangan
- Tidak mengikuti materi yang berlangsung
- Frustrasi karena tidak mengerti apa yang diajarkan oleh pengajar di kelas.

d) ***Enviromental factor***, faktor ini berperan besar dalam bagaimana kehidupan siswa di kampus. Beberapa siswa dapat beradaptasi dalam lingkungan baru, akan tetapi ada beberapa yang merasa tidak nyaman berada di lingkungan baru tersebut. Siswa yang merasa tidak nyaman pada lingkungan tersebut dapat membuat mereka stres yang dapat menyebabkan mereka tidak fokus pada studi mereka atau masalah akademik lainnya. Beberapa faktornya adalah sebagai berikut :

- Kurangnya masa liburan
- Kurangnya keterampilan dalam menggunakan komputer untuk tujuan akademis.
- Kondisi hidup yang buruk
- Perceraian orang tua
- Ditempatkan dalam situasi yang tidak dikenal membuat siswa menjadi terganggu dan khawatir ketika berada pada situasi tersebut.
- Ketakutan akan kegagalan.
- Kekhawatiran di masa depan seperti mencari pekerjaan
- *Unrealistic expectations*

Sedangkan, pada penelitian Yikealo, Tareke, & Karvinen (2018) membagi faktor penyebab stres menjadi lima faktor yaitu faktor *academic, physiological, social, environmental*, dan *psychological* dengan faktor-faktor sebagai berikut :

a) *Academic stressor* : Sistem penilaian yang tidak adil di kampus, tekanan dalam belajar, sulit menghadapi masalah akademik, depresi karena mendapatkan nilai rendah, kesulitan belajar selama berjam-jam, terlalu banyak beban kerja akademik, fasilitas pendidikan yang tidak memadai, ketidakpuasan dengan program tertentu, bosan dalam menghadiri kelas dan kurangnya penguasaan materi dari instruktur atau dosen.

- b) *Physiological stressor* : sakit kepala, masalah pencernaan, masalah tidur, masalah pernafasan, meningkatnya detak jantung, nafsu makan yang buruk, sakit punggung, suhu tubuh yang tidak stabil, dan kelelahan.
- c) *Social stressor* : Kurangnya hubungan baik dengan keluarga, tidak dapat menikmati bertemu orang-orang, kurangnya hubungan yang baik dengan orang lain, konflik dengan orang lain, lebih suka menyendiri, kesulitan dalam berurusan dengan orang lain, merasa gugup jika berurusan dengan orang lain, keterampilan menyelesaikan masalah yang kurang baik, dan terjadi konflik dengan pengajar.
- d) *Enviromental stressor* : Kurangnya pusat rekreasi di kampus, kurangnya listrik di kampus, kurangnya fasilitas asrama yang lengkap, kesulitan dalam akses komputer dan internet, kualitas pengaturan kelas yang tidak nyaman, tidak dapat menikmati layanan kafetaria institusi, masalah pasokan air di institusi, masalah pasokan air, kualitas layanan kesehatan yang rendah, dan kekecewaan karena ruang belajar yang tidak memadai.
- e) *Psychological stressor* : Perasaan rendah diri, Segala sesuatu yang dilakukan adalah upaya, kurangnya visi yang jelas, merasa tidak memiliki kemampuan, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah dan konsep diri.

Dalam penelitian Agolla & Ongori (2009), beban akademik kurangnya sumber daya, low motivation, kinerja yang buruk di bidang akademik, kinerja buruk yang berkelanjutan, kelas yang ramai, ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan menjadi faktor utama dalam stres mahasiswa. Selain itu, pada penelitian Sutjiato, Kandou, & Tucuan (2015) faktor seperti hubungan teman sebaya, hubungan dengan orang tua dan hubungan mahasiswa dengan dosen pengajar dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa secara umum. Selain, beberapa faktor yang telah dijelaskan terdapat beberapa faktor yang secara umum dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa seperti kelompok pembayaran UKT, kegiatan organisasi di luar dan didalam kampus, waktu belajar di luar kampus dan lain sebagainya (Amiruddin, Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin Angkatan 2015, 2017).

2.2.6 Dampak Stres

Efek yang disebabkan oleh stres sendiri dapat berupa positif maupun negatif dimana efek positif dapat dilihat pada tabel 2.1 dan efek negatif dapat dilihat pada tabel 2.2.

Tabel 2. 1 Efek Positif dari Stres

Mental	Emosional	Fisik
Kreativitas meningkat	Kemampuan mengontrol diri meningkat	Tingkat energi meningkat
Kemampuan berpikir meningkat	Responsif terhadap lingkungan sekitar	Stamina meningkat
Memiliki orientasi kesuksesan lebih tinggi	Relasi interpersonal meningkat	Fleksibilitas otot dan sendi meningkat
Motivasi meningkat	Moral meningkat	Terbebas dari penyakit yang berhubungan dengan stres

Sumber : David dalam Carolin (2010)

Tabel 2. 2 Efek negatif dari stres

Fisik	Pikiran	Sikap
Sakit Kepala	Cemas	Makan berlebihan
Sakit Punggung	Tidak dapat beristirahat	Tidak mau makan
Sakit Dada	Depresi	Mudah marah
Tekanan darah meningkat	Sedih	Frekuensi merokok meningkat
Imunitas menurun	Marah	Kurang bersosialisasi
Sakit Abdomen	sulit fokus	Sulit melafalkan kata-kata
Gangguan tidur	Daya ingat menurun	Masalah dengan orang sekitar bertambah

Sumber : Mayo Clinic dalam Carolin (2016)

Stres yang mempengaruhi siswa memiliki beberapa dampak pada sisi akademik, sosial, emosional dan secara fisik (Essel & Owusu, 2017). Berikut merupakan dampak dari stres mahasiswa :

- Secara akademik :
 - a) Berkurangnya konsentrasi dalam menjalankan aktivitas akademik
 - b) Mempengaruhi produktivitas atau hasil yang dibuat oleh siswa hal ini dikarenakan ketika stres siswa tidak memberikan yang terbaik dalam melakukan pekerjaan sekolah.

- c) Siswa tidak membuat persiapan yang memadai untuk ujian.
 - d) Mempengaruhi keterampilan inisiatif siswa. Dimana sebagian besar siswa ketika stres cenderung kurang memunculkan ide-ide baru untuk memecahkan masalah.
 - e) Stres dapat menyebabkan siswa menjadi bingung dan menderita amnesia. Dalam kehidupan akademik, siswa dengan mudah mengalami kesalahpahaman yang diajarkan di sekolah dan tidak tau harus berbuat apa. Disisi lain, banyak dari mereka dengan mudah melupakan apa yang telah mereka ketahui atau telah diajarkan karena pikiran mereka dibebani dengan masalah yang membuat mereka stres.
- Secara Sosial :
 - a) Menyendiri, secara umum ketika mahasiswa mempunyai masalah mereka cenderung menyendiri. Hal ini dapat membantu menyelesaikan masalah akan tetapi dapat memiliki resiko untuk kehilangan teman.
 - b) Stres dapat menyebabkan mahasiswa mempunyai kebencian terhadap apapun yang mereka lakukan. Ketika mahasiswa merasa stres, mereka cenderung terganggu dengan hal kecil yang dilakukan oleh orang lain dan hal itu membuat orang lain menjauh sehingga membuat individu menjadi merasa kesepian. Ketika individu merasakan kesepian, mereka dapat melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan kepada dirinya sendiri.
 - c) Stres dapat membuat individu sering mengomel dan mengeluh mengenai hal disekitar individu
 - Secara emosional :
 - a) Stres dapat menyebabkan gangguan emosional seperti depresi, kecemasan (menggigit kuku, meningkatnya detak jantung, mual, dan lain sebagainya), *bipolar disorder*, masalah dalam berpikir, perubahan kepribadian dan masalah terhadap perilaku.
 - b) Mahasiswa yang mengalami stres dapat mudah patah semangat. Hal ini dikarenakan mereka memiliki banyak pemikiran dan selalu merasa bahwa apapun yang mereka lakukan tidak akan berjalan lancar.

- Secara Fisik :

- a) Dapat menyebabkan kesusahan bernafas, *panic attack*, dan dapat menyebabkan ketegangan otot.
- b) Dapat menyebabkan kegelisahan sehingga individu tidak dapat berdiam diri di satu tempat
- c) Stres dapat meningkatkan konsumsi terhadap alkohol dan rokok
- d) Dapat menyebabkan kelelahan kepada individu dan membuat individu mencari alasan atas apa yang individu perbuat.
- e) *Mood Swing*
- f) Stres dapat menyebabkan individu mudah marah.

2.3 Manajemen Stres

Menurut Cotton dalam Darmayanti & Nanda (2019) manajemen stres mengacu kepada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres serta aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber atau pengalaman stres, sedangkan menurut Smith dalam Darmayanti & Nanda (2019) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan individu. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan suatu aplikasi atau keterampilan yang mengacu kedalam identifikasi dan analisis untuk mengantisipasi, mencegah dan mengelola stres yang dirasakan individu.

Menurut Evers et al dalam Darmayanti & Nanda (2019) terdapat tiga bentuk dalam memberikan perlakuan terkait manajemen stres. Bentuk-bentuk tersebut meliputi :

- a. *Primer Intervention* merupakan perlakuan yang mengubah kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan stres, seperti level pekerjaan.
- b. *Secondary Prevention Program*, merupakan rancangan untuk membantu individu memiliki perilaku manajemen stres yang efektif seperti relaksasi, meditasi, latihan dan *cognitive reframing*. Teknik tersebut yang dapat sering digunakan sehingga dapat membantu individu agar lebih efektif dalam mengelola stres.

- c. *Tertiary Level Intervention*, seperti konseling dan psikoterapi yang dirancang untuk individu yang mengalami kondisi klinis seperti kecemasan, depresi dan lain-lain.

2.4 Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, terdapat penelitian terdahulu yang digunakan sebagai acuan teori maupun model penelitian yang mengacu pada bidang penelitian ini. Terdapat enam penelitian yang terkait dengan penelitian tingkat stres mahasiswa yang dapat dilihat pada tabel 2.3.

Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Carolin (2010)	Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa pendidikan sarjana kedokteran Universitas Sumatera Utara.	Statistik Deskriptif, <i>Kessler Psychological Distress Scale</i>	28,9% (26 orang) mahasiswa tidak mengalami stres, 26,7% (24 orang) mengalami stres ringan, 22,2% (20 orang) mengalami stres sedang dan 22,2% (20 orang) mengalami stres berat.
2	Essel & Owusu, (2017)	Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan stres diantara mahasiswa Seinäjoki University of Applied Sciences, Finland	Statistik Deskriptif	a. Bekerja dengan orang baru adalah faktor tertinggi pada hubungan sebagai sumber stres. b. Masalah akademik, beban kelas adalah yang tertinggi. c. Kekhawatiran di masa depan di bawah faktor lingkungan adalah penyebab utama stres pada siswa d. Kesulitan keuangan muncul di bawah faktor pribadi yang menyebabkan stres. e. Stres mempengaruhi keseluruhan kegiatan sekolah siswa serta kesejahteraan sosial mereka.
3	Sutjiato, Kandou, & Tucuan (2015)	Untuk mengetahui hubungan faktor internal dan eksternal dengan stres mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado	<i>chi square, regresi logistik</i>	Terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya, orang tua, dan dosen. Pengaruh teman sebaya merupakan variabel yang paling berperan terhadap stres mahasiswa.

Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu (Lanjutan)

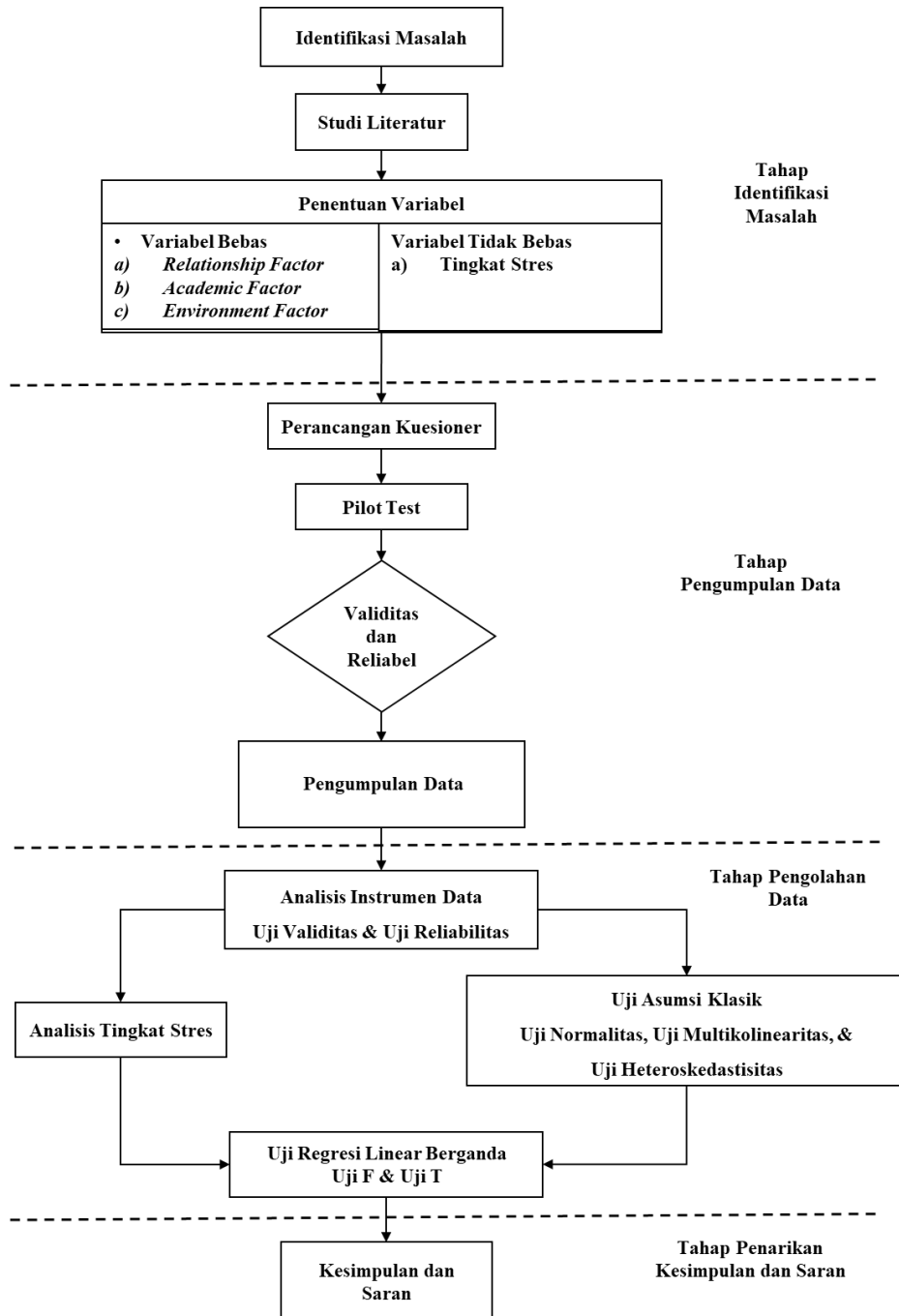
No.	Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
4	Yikealo, Tareke, & Karvinen (2018)	Mempelajari tingkat stres di antara siswa College of Education (CoE) di Institut Teknologi Eritrea.	Statistik Deskriptif	Terdapat tingkat stres yang moderat di antara para siswa. Dari lima domain, penyebab stres dari akademik dan lingkungan ditemukan berkontribusi paling besar pada tingkat stres siswa.
5	Amiruddin (2017)	Untuk Mengetahui tingkat dan faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa kedokteran universitas hasanuddin	<i>Chi square</i> , Statistik Deskriptif	Mahasiswa yang mengalami stres ringan sebesar 37,3%, stres sedang 38,7%, dan stres tinggi 24%. Faktor seperti menerima beasiswa, memiliki uang saku > 500 ribu, dan belajar kurang dari 8 jam cenderung menimbulkan stres sedang bagi mahasiswa.
6	Agolla & Ongori (2009)	Untuk mengetahui <i>stressor</i> , gejala dan dampak yang dirasakan oleh mahasiswa.	Statistik Deskriptif	Beban akademik, kurangnya sumber daya, <i>low motivation</i> , kinerja yang buruk di bidang akademik, kinerja buruk yang berkelanjutan, kelas yang ramai, ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan menjadi faktor utama dalam stres mahasiswa

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini akan membahas mengenai metode dan tahapan pengerjaan dalam pelaksanaan penelitian yang menjadi acuan bagi peneliti dalam membuat laporan penelitian secara sistematis.

3.1. Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Diagram Alir Penelitian

Dalam pengerjaan penelitian ini, peneliti akan melalui lima tahap pengerjaan yaitu tahap pertama adalah tahap identifikasi permasalahan meliputi identifikasi masalah yang akan diangkat pada penelitian, studi literatur untuk mendukung penelitian dan penetapan variabel yang akan digunakan dalam penelitian, tahap kedua adalah tahap pengumpulan data meliputi perancangan kuisioner, *pilot test*, uji validitas dan realibilitas pada hasil *pilot test* dan proses pengumpulan data. Tahap ketiga dalam penelitian ini adalah tahap pengolahan data meliputi uji instrumen, analisa tingkat stres mahasiswa, uji asumsi klasik, dan uji regresi linear berganda dan tahap terakhir adalah tahap penarikan kesimpulan dari hasil pengolahan data dan pemberian saran dari hasil yang didapatkan.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bingkai kerja atau cetak biru untuk melaksanakan riset penelitian (Maholtra, 2017). Berikut merupakan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

3.2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi kedalam riset konklusif - deskriptif, hal ini dikarenakan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan menguraikan faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa khususnya pada bidang yang berhubungan dengan akademik sehingga dapat memberikan saran kepada institusi maupun departemen dalam hal pengembangan program khususnya dalam hal kesehatan mental yang dialami mahasiswa. Penelitian ini akan dilakukan secara *single cross sectional*, dimana pengambilan data dilakukan sekali. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian terapan, sehingga hasil penelitian dapat diterapkan di ITS.

Riset konklusif sendiri memiliki tujuan untuk menguji hipotesis dan menguji suatu hubungan. Dalam riset konklusif, terdapat dua jenis penelitian yaitu riset deskriptif dan riset kausal. Riset deskriptif merupakan riset yang mempunyai tujuan utama menguraikan sesuatu, sedangkan riset kausal sendiri merupakan riset yang bertujuan untuk menuntukan sebab akibat (Maholtra, 2017).

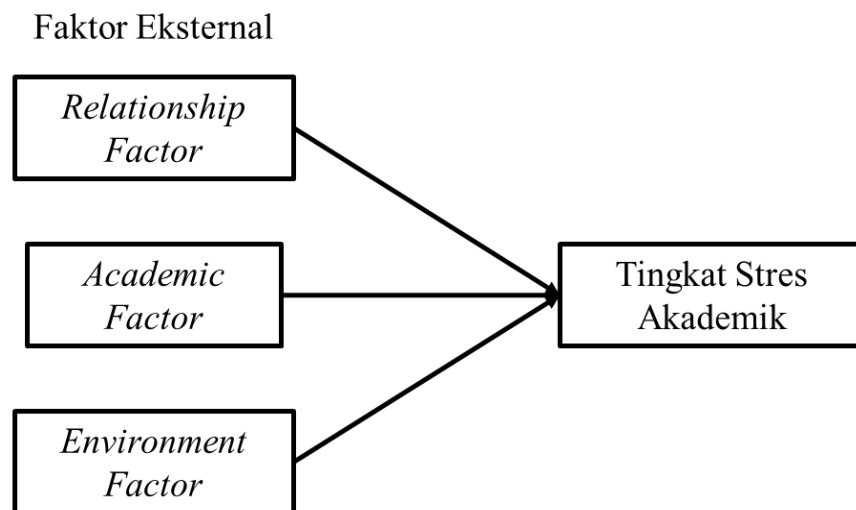
3.2.2 Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang didapatkan dari beberapa responden yang

memiliki pengetahuan mengenai suatu kondisi yang ada (Zikmund, Babin, Carr, & Griffin, 2010). Data primer dalam penelitian ini didapatkan melalui *survey* yang dilakukan terhadap mahasiswa aktif ITS. Data primer yang akan diambil berupa biodata responden berupa data jenis kelamin, usia, departemen dan IPK mahasiswa. Selain itu, peneliti juga akan mengambil pandangan responden mengenai faktor yang menekan individu secara emosional khususnya pada bidang lingkungan akademik. Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari hasil penelitian orang lain yang memiliki hubungan atau kesesuaian dengan penelitian yang sedang dilakukan (Zikmund, Babin, Carr, & Griffin, 2010). Data sekunder didapat melalui penelitian terdahulu berupa jurnal internasional maupun tugas akhir yang sesuai dengan penelitian, data pendukung berupa penelitian yang dilakukan oleh PDC, P2KM ITS dan jumlah mahasiswa yang didata oleh BAPKM ITS .

3.2.3 Kerangka Berpikir

Untuk mempermudah dan memperjelas mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka diperlukan suatu kerangka pemikiran sebagai landasan pemahaman. Variabel yang diajukan dalam kerangka penelitian pada gambar 2.2 meliputi *relationship factor*, *academic factor* dan *environment factor*



Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran

3.2.4 Hipotesis

Dalam penelitian Oswald & Riddock (2007) didapatkan bahwa secara umum bekerja dengan orang baru (*relationship factor*), beban belajar yang semakin meningkat (*academic factor*), kekhawatiran di masa depan (*enviromental factor*)

dan masalah keuangan *personal factor*) mempengaruhi tingkat stres mahasiswa dan berdampak pada kegiatan sekolah dan kesejahteraan sosial bagi mahasiswa. Pada penelitian Yikealo, Tareke, & Karvinen (2018) didapatkan bahwa dari kelima faktor yaitu *Academic stressor*, *Physiological stressor*, *Social stressor*, *Enviromental stressor*, dan *Psychological stressor*, yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa sendiri adalah *academic factor* dan *enviromental factor*. Selain faktor-faktor tersebut, menurut Sutjiato, Kandou, & Tucunan (2015) hubungan antara teman sebaya, orang tua dan dosen berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Dari hasil ketiga penelitian tersebut, maka peneliti membuat hipotesis penelitian sebagai berikut :

H1 : *Relationship factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa ITS.

H2 : *Academic factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa ITS.

H3 : *Environment factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa ITS.

3.2.5 Rancangan Kuisisioner

Dalam pengumpulan data, peneliti akan menggunakan metode *surey* pada penelitian ini. Metode *survey* adalah kuisisioner yang terstruktur yang diberikan ke responden yang dirancang untuk mendapatkan informasi yang spesifik (Maholtra, 2017). Dalam Maholtra (2017) dijelaskan terdapat dua teknik dalam penetapan skala yaitu skala komparatif dan skala non-komparatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penetapan skala non-komparatif. Salah satu skala yang termasuk kedalam skala pemeringkatan terperinci adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan secara luas dimana meminta responden menandai derajat persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap masing-masing dari serangkaian pernyataan mengenai obyek stimulus. Umumnya, masing – masing *item scale* mempunyai lima kategori yang berkisar antara “sangat tidak setuju” sampai dengan “sangat setuju” (Maholtra, 2017).

Rancangan kuisisioner penelitian ini akan terbagi menjadi dua bagian yaitu bagian pertama adalah pengukuran tingkat stres akademik dengan menggunakan skala likert 5 poin dengan keterangan “SS” sebagai sangat sesuai hingga “STS”

sebagai sangat tidak sesuai. Bagian kedua adalah pengukuran faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik dengan menggunakan skala likert 5 poin dengan keterangan “STS” sebagai sangat tidak setuju hingga “SS” sebagai sangat setuju. Pada kuisioner ini, terdapat beberapa skala pengukuran yang digunakan. Skala pengukuran yang terbagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Skala Kuisioner

No	Kategori	Jenis Pertanyaan	Jenis Skala	Keterangan
1	<i>Screening quetion</i>	<i>Multiple Choice</i>	Nominal	Pertanyaan ini akan digunakan sebagai filter responden agar responden yang mengisi sesuai. Pertanyaan yang diajukan adalah mengenai apakah mahasiswa bersekolah di ITS atau tidak.
2	Jenis Kelamin	<i>Multiple Choice</i>	Nominal	Pilihan jenis kelamin (L/P)
3	Usia	<i>Multiple Choice</i>	Nominal	Pilihan usia responden.
4	Departemen	<i>Multiple Choice</i>	Nominal	Pilihan departemen mahasiswa mengambil studi.
5	IPK	<i>Multiple Choice</i>	Nominal	Pilihan IPK akhir yang dimiliki responden.
6	<i>Kessler Psychological Distress Scale</i>	<i>Likert</i>	Interval	10 pertanyaan yang menanyakan mengenai bagaimana perasaan responden selama 30 hari terakhir.
7	<i>Relationship Factor</i>	<i>Likert</i>	Interval	Pertanyaan ini menggunakan skala 1-5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Pertanyaan ini akan mengarah pada hubungan antara teman, orang tua dan dosen dengan responden
8	<i>Academic Factor</i>	<i>Likert</i>	Interval	Pertanyaan ini menggunakan skala 1-5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Pertanyaan ini akan mengarah pada tugas perkuliahan, jam belajar, ulangan, dan penilaian yang diberikan.

Tabel 3. 2 Skala Kuisisioner (lanjutan)

No	Kategori	Jenis Pertanyaan	Jenis Skala	Keterangan
9	<i>Environment Factor</i>	<i>Likert</i>	Interval	Pertanyaan ini menggunakan skala 1-5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Pertanyaan ini akan mengarah pada fasilitas atau sarana prasarana akademik responden yang terbagi menjadi dua kategori yaitu didalam dan diluar kelas.

3.2.6 Dimensi dan Atribut Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh faktor eksternal terhadap tingkat stres mahasiswa. Peneliti mengadopsi dimensi teman sebaya, orang tua, dan dosen berdasarkan penelitian Sutjiato, Kandou, & Tucunan, (2015), sedangkan dimensi pada variabel *academic factor* berlandaskan pada dua penelitian yaitu pada penelitian Essel & Owusu, (2017) dan Yikealo, Tareke, & Karvinen, (2018). Pada variabel *environment*, dimensi didasarkan pada penelitian Wicaksono (2012).

Tabel 3. 3 Dimensi dan Atribut Faktor Eksternal

Variabel	Dimensi	Atribut	Referensi
<i>Relationship Factor</i>	Teman sebaya	Teman saya membantu saya menaikkan kepercayaan diri saya di sekolah	(Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015)
		Teman saya mendengarkan keluhan kesah saya tentang pelajaran yang membuat saya frustrasi.	
		Teman saya mendengarkan keluhan kesah saya tentang guru yang membuat saya frustrasi.	
		Teman saya memastikan saya masuk kelas.	
	Orang tua	Orang tua saya selalu menanyakan kegiatan saya di kampus	
		Orang tua saya mendengarkan keluhan kesah saya mengenai kejadian yang saya alami	
		Orang tua saya saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan	

Tabel 3. 4 Dimensi dan Atribut Faktor Eksternal (lanjutan)

Variabel	Dimensi	Atribut	Referensi
<i>Relationship Factor</i>	Dosen	Dosen saya menyampaikan materi dengan cara yang mudah dimengerti dan tidak membosankan	(Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015)
		Dosen saya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berpendapat dan tidak memaksakan kehendaknya	
		Dosen saya selalu memberikan waktu untuk melakukan konsultasi di luar jam kuliah.	
<i>Academic factor</i>	Tugas	Dosen menjelaskan secara jelas mengenai tugas yang akan diberikan.	Essel & Owusu, (2017) ; Yikealo, Tareke, & Karvinen, (2018)
		Tugas - tugas yang diberikan memiliki tenggat waktu pengumpulan yang cukup untuk mengerjakan.	
		Dosen menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dalam menyampaikan materi maupun memberikan tugas.	
	Nilai	Dosen mengumumkan nilai akhir secara terbuka dan terperinci.	
		Dosen memberikan lembar jawaban beserta nilai setelah diadakan ujian.	
		Nilai yang diberikan oleh dosen sesuai dengan target yang saya tentukan.	
Ujian	Jadwal ujian yang diberikan oleh departemen ataupun dosen tertata dengan baik sehingga saya memiliki waktu untuk beristirahat atau belajar.		
	Waktu yang diberikan cukup untuk mengerjakan soal ujian.		
	Soal ujian yang diberikan oleh dosen sesuai dengan pelajaran yang telah diberikan.		
<i>Enviromental Factor</i>	Fasilitas dan Insfrastruktur	Menurut saya gedung departemen sangat terawat (kondisi fisik gedung, kebersihan lingkungan dll) dengan baik. Ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) sangat tenang dan jauh dari kebisingan, sehingga saya mudah berkonsentrasi dalam belajar Menurut saya kondisi ruang kelas sangat nyaman untuk proses belajar.	Wicaksono (2012)

Tabel 3. 5 Dimensi dan Atribut Faktor Eksternal (lanjutan)

Variabel	Dimensi	Atribut	Referensi
<i>Enviromental Factor</i>	Fasilitas dan Infrastruktur	Penerangan serta ventilasi ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) dirasa sangat baik sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk membaca dan menulis serta tidak merasa pengap.	Wicaksono (2012)
		Menurut saya fasilitas belajar di departemen sangat lengkap (meliputi proyektor, alat-alat laboratorium, dll).	
		Menurut saya pihak sekolah selalu melengkapi serta mengganti prasarana yang rusak.	

3.2.7 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sampel sendiri memiliki arti bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini, populasi yang akan dijadikan sebagai objek penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif S1 (Strata 1) Institut Teknologi Sepuluh Nopember pada departemen yang telah berdiri selama satu tahun atau lebih, dimana dilihat pada tabel 3.6 dengan jumlah mahasiswa keseluruhan sebesar 15,612. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu *Stratified Sampling*. *Probability sampling* merupakan prosedur sampling yang didalamnya setiap elemen populasi mempunyai kesempatan peluang tetap untuk terpilih menjadi sampel (Maholtra, 2017).

Pengukuran sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan slovin dengan rumus sebagai berikut ;

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran Sampel

N = Populasi

e = Tingkat Kelonggaran

Dari perhitungan tersebut, didapatkan jumlah sampel penelitian sebesar 390 dengan tingkat kelonggaran yang digunakan sebesar 5%.

Tabel 3. 6 Populasi dan Sampel Departemen

Fakultas	Jurusan	Populasi	Proporsi	Jumlah
Fakultas Sains dan Analitilka Data	Fisika	499	0,032911	13
	Kimia	495	0,032647	13
	Matematika	528	0,034824	14
	Biologi	307	0,020248	8
	Statistika	576	0,03799	15
Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem	Teknik Mesin	1069	0,070505	27
	Teknik Industri	832	0,054874	21
	Teknik Kimia	657	0,043332	17
	Teknik Material dan Metalurgi	600	0,039573	15
	Teknik Fisika	620	0,040892	16
Fakultas Teknologi Elektro dan Informatika Cerdas	Teknik Elektro	871	0,057446	22
	Teknik Informatika	860	0,056721	22
	Teknik Komputer	262	0,01728	7
	Teknik Biomedik	185	0,012202	5
	Sistem Informasi	631	0,041617	16
Fakultas Teknik Sipil, Perencanaan, dan Kebumihan	Teknik Sipil	796	0,0525	20
	Teknik Lingkungan	515	0,033966	13
	Arsitektur	430	0,02836	11
	Perencanaan Wilayah dan Kota	516	0,034032	13
	Teknik Geomatika	368	0,024271	9
Fakultas Teknologi Kelautan	Teknik Geofisika	226	0,014906	6
	Teknik Perkapalan	426	0,028097	11
	Teknik Kelautan	519	0,03423	13
	Teknik Transportasi Laut	254	0,016752	7
Fakultas Desain Kreatif dan Bisnis Digital	Teknik Sistem Perkapalan	776	0,051181	20
	Desain Produk Industri	578	0,038122	15
	Desain Interior	302	0,019918	8
	Manajemen Bisnis	464	0,030603	12
	Total	15162	1	390

3.2.8 Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *survey*. Metode *survey* merupakan kuisioner terstruktur yang diberikan kepada responden yang dirancang untuk mendapatkan informasi spesifik (Maholtra, 2017). Kuisioner akan disebarakan melalui dua tahap. Tahap pertama kuisioner akan dibagikan secara *offline* dengan menyebarkan kuisioner ke setiap departemen S1 ITS. Tahap kedua merupakan tahap penyebaran kuisioner secara online. Tahap ini akan digunakan oleh peneliti apabila sampel belum memenuhi kuota. Pada tahap

penyebaran online, peneliti menggunakan media sosial yang dipilih untuk menyebarkan kuisioner. Survey pada penelitian ini disebar untuk memperoleh biodata responden, serta menggambarkan tingkat stres dari responden dan faktor-faktor yang dianggap mempengaruhi tingkat stres mahasiswa ITS.

3.3. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode regresi linear berganda untuk menentukan adanya pengaruh *relationship factor*, *academic factor*, dan *environment factor* terhadap tingkat stres mahasiswa, sedangkan untuk menentukan tinggi atau rendahnya tingkat stres tersebut peneliti menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* dan rumus kategorisasi dalam buku Azwar (2012).

3.3.1 Analisa Deskriptif

Analisa deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui informasi umum mengenai responden. Analisa deskriptif ini akan diolah menggunakan *software IBM SPSS 25*. Berikut merupakan distribusi frekuensi yang digunakan untuk mengetahui data secara keseluruhan :

Tabel 3. 7 Analisa Frekuensi

Istilah	Penjelasan
Median	Untuk menentukan letak tengah data setelah data tersusun urutannya dari terkecil hingga terbesar
Sum	Analisis jumlah data yang digunakan dalam penelitian
Standard Error	Nilai yang melihat keakuratan dari sampel terhadap populasi. Semakin kecil nilai <i>standard error</i> maka semakin menunjukkan sampel cukup mewakili populasi
Standard Deviation	Nilai yang menggambarkan rata-rata keberagaman atau variabilitas dari data.

3.3.2 Analisa Tingkat Stres

Pada penelitian ini, tingkat stres dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu stres ringan, sedang dan berat. Tingkat stres ini diukur melalui jawaban pertanyaan yang dijawab pada kuisioner dengan menggunakan sistem skoring. Pengukuran tingkat stres dinilai menggunakan 10 pertanyaan *Kessler Phychological Distress*

Scale. Nilai skor yang diberikan adalah skor 1 untuk tidak pernah mengalami stres dalam 30 hari terakhir hingga 5 untuk selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir.

Dalam menentukan nilai kategorisasi, menurut Azwar (2012) terdapat rumus untuk menentukan skor tertinggi, skor terendah, mean dan standard deviasi dalam menentukan kategorisasi tingkat stres yang ada sebagai berikut

- Menentukan rentang tertinggi dan terendah
 - 1) Skor Tertinggi : Jumlah item pertanyaan X Skor jawaban tertinggi
 - 2) Skor Terendah : Jumlah item pertanyaan X Skor jawaban terendah
- Menentukan luas jarak sebaran : Skor tertinggi – Skor terendah
- Standard Devisiasi (σ) : Luas jarak sebaran / 6
- Mean Teoritik (μ) : $\frac{1}{2}$ (Skor tertinggi + skor terendah)
- Penentuan kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini :

$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Ringan
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Berat

3.3.3 Crosstabulation

Menurut Wahyono dalam Indraswar, Kartika, & Septian (2018) *crosstabulation table* merupakan analisa yang masuk kategori statistik dimana menampilkan tabulasi silang atau tabel antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini dilakukan analisis crosstab untuk mengetahui bagaimana karakteristik dari tingkat stres akademik mahasiswa ITS. Berikut merupakan daftar analisis *cross tabulation* yang dilakukan pada penelitian ini :

- Tingkat stres – Jenis Kelamin
- Tingkat stres – Departemen
- Tingkat stres – Usia

3.3.4 Uji Instrumen Data

Uji instrumen data digunakan untuk melihat kesahihan (validitas) dan kekonsistenan (reabilitas) alat ukur penelitian, sehingga didapatkan pernyataan yang layak untuk digunakan sebagai alat penelitian.

3.3.4.1 Uji Validitas

Menurut Juliansyah Noor dalam Dewanti (2016) validitas atau kesahihan adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang akan diukur. Semakin tinggi validitas item pada instrumen maka item tersebut akan semakin baik. Uji ini akan dilakukan dengan *software* SPSS

3.4.4.2 Uji Realibilitas

Menurut Juliansyah Noor dalam Dewanti (2016) reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau tidak. Pada penelitian ini, pengujian realibilitas akan menggunakan formula *cronbach alpha*, dimana secara umum dianggap reliabel apabila nilai alfabanya sebesar $> 0,6$. Uji ini akan dilakukan dengan *software* SPSS

3.3.5 Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan uji Regresi Linear Berganda, diperlukan sebuah uji dimana untuk memastikan hasil dari regresi yang didapatkan tidak bias, konsisten dan tepat. Uji-uji tersebut adalah sebagai berikut

3.3.5.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Pengujian ini menggunakan uji P-P Plot yang dilakukan dengan *software* SPSS (Ghozali, 2016).

3.3.5.2 Uji Multikolinearitas

Multikolinearitas adalah sebuah situasi yang menunjukkan adanya korelasi atau hubungan kuat antara dua variabel bebas atau lebih dalam sebuah model regresi berganda (Statistikian, 2016). Pengujian ini akan melihat nilai *tolerance* dan *variance inflating factor* (VIP) menggunakan *software* SPSS. Jika nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10, maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi, namun jika nilai *tolerance* lebih kecil dari 0,10, maka artinya terjadi multikolinearitas dalam model regresi. Untuk nilai VIP, jika nilai VIP $< 10,00$, maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi, namun jika nilai VIF $> 10,00$, maka artinya terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

3.3.5.3 Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas adalah adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui adanya penyimpangan saat uji regresi linear. Karena syarat dari

uji regresi linear harus tidak boleh ada heterokedastisitas (Khrisna, 2016). Bila model regresi tidak memenuhi asumsi tersebut, maka dipastikan terjadi heteroskedastisitas yang mengakibatkan nilai-nilai estimator koefisien regresi tidak efisien meskipun estimator koefisien regresi tidak bias dan konsisten. Pengujian ini melihat pola scatterplots menggunakan software SPSS.

3.3.6 Analisis Linear Berganda

Menurut Sugiyono (2013), analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji hipotesis tentang antara hubungan dua variabel bebas atau lebih secara bersama-sama dengan suatu variable tergantung. Tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri dari lingkungan kerja (lingkungan kerja fisik dan non fisik) dan disiplin kerja, sedangkan variabel terikat yaitu kinerja karyawan. Analisis regresi linear berganda diuji menggunakan program SPSS. Model analisis regresi linear berganda yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah sebagai berikut:

$$Y = b_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \epsilon_t$$

Y = Variabel Dependen (nilai yang diprediksikan)

X₁, X₂ dan X₃ = Variabel Independen

b₀ = Konstanta (nilai Y apabila X₁, X₂.....X_n = 0)

b = Koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

3.3.6.1 Uji T

Uji t dikenal dengan uji parsial, yaitu untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel bebasnya secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikatnya. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t tabel atau dengan melihat kolom signifikansi pada masing-masing t hitung (Stastikian, 2017).

3.3.6.2 Uji F

Uji F dikenal dengan Uji serentak atau uji model atau Uji ANOVA, yaitu uji untuk melihat bagaimanakah pengaruh semua variabel bebasnya secara bersama-sama terhadap variabel terikatnya. Atau untuk menguji apakah model regresi yang kita buat baik/signifikan atau tidak baik/non signifikan (Stastikian, 2017). Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS.

3.4 Kesimpulan dan Saran

Penarikan kesimpulan dari pengolahan data yang didapatkan dan pemberian saran kepada Institut Teknologi Sepuluh Nopember dan penelitian selanjutnya akan digunakan sebagai penutup dalam penelitian ini.

BAB IV

ANALISIS DAN DISKUSI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai proses pengumpulan data, analisis data dan diskusi dari hasil penelitian yang telah didapat. Pengolahan data akan menggunakan metode penelitian yang telah di jelaskan pada bab sebelumnya. Selain itu, pada akhir bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari penelitian dan implikasi manajerial untuk objek penelitian.

4.1 Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu secara *online* dan *offline*. Kuisisioner *offline* dibagikan langsung kepada responden pada setiap departemen S1 ITS dengan rincian terdapat satu kuisisioner tidak kembali dan empat kuisisioner dikembalikan kepada peneliti dikarenakan responden yang dituju telah mengisi penelitian secara *online*, sedangkan kuisisioner secara *online* disebarikan melalui sosial media yang dipilih oleh peneliti dengan menggunakan *Google Form*. Kuisisioner online ini digunakan oleh peneliti untuk membantu menjangkau responden yang lebih luas. Pengumpulan data pada penelitian ini dimulai pada tanggal 26 Januari hingga 23 Maret 2020 dengan jumlah responden yang didapat sebesar 629 responden (189 responden offline dan 440 responden online). Jumlah tersebut telah memenuhi jumlah minimal responden yang telah ditentukan yaitu sebesar 390 responden.

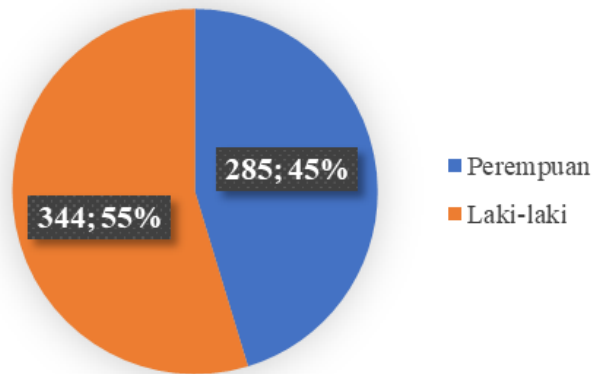
4.2 Analisis Deskriptif

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai demografi responden meliputi jenis kelamin, usia, tempat tinggal responden selama menjalankan masa perkuliahan, Indeks Prestasi Kumulatif dan departemen responden. Selain itu terdapat analisa frekuensi yang meliputi median, sum, *standart error* dan *standard deviation*. Pada analisis deskriptif peneliti menggunakan *software* SPSS 21.

4.2.1 Analisis Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin responden pada gambar 4.1, didapatkan jumlah responden laki – laki lebih besar daripada responden perempuan sebesar 55,2 % (347 reponden), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebesar 44,8% (282 responden).

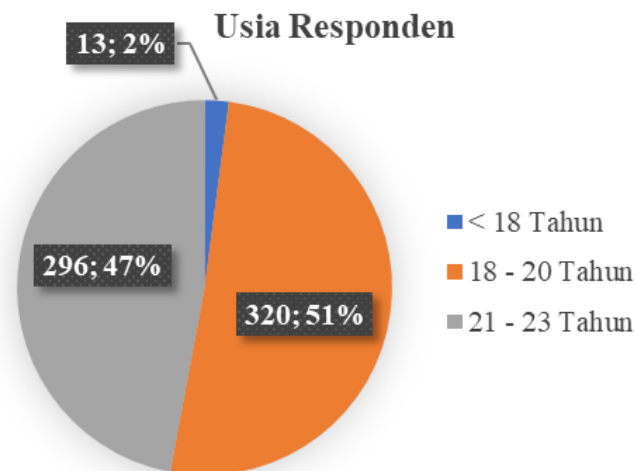
Jenis Kelamin



Gambar 4. 1 Demografi Jenis Kelamin Responden

4.2.2 Analisis Demografi Berdasarkan Usia

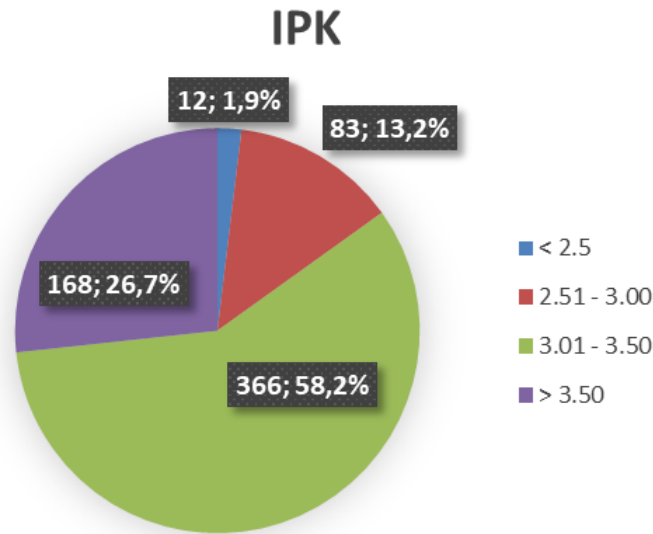
Usia responden pada penelitian ini yang dapat dilihat pada gambar 4.2, di dominasi oleh usia 18 hingga 20 tahun dengan persentase sebesar 50,1 persen atau sejumlah 315 responden, sedangkan pada usia 21 hingga 23 tahun sebesar 47,7 persen. Pada usia < 18 tahun sebesar 2,1 % dan pada usia > 23 tahun sebesar 0,2%.



Gambar 4. 2 Demografi Usia Responden

4.2.3 Analisis Demografi Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif

Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) responden pada gambar 4.3, didapatkan mayoritas IPK responden berkisar pada nilai 3,01 hingga 3,50 dengan jumlah responden sebesar 366 responden, sedangkan IPK dengan nilai berkisar < 2.5 memiliki responden paling sedikit dengan jumlah responden sebesar 1.9 % atau setara dengan 12 responden.



Gambar 4. 3 Demografi Indeks Prestasi Kumulatif Responden

4.2.4 Analisis Demografi Berdasarkan Departemen

Penelitian ini melibatkan 28 departemen S1 ITS yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut berupa departemen yang telah lama berdiri dan telah memiliki lulusan pada angkatan sebelumnya. Jurusan yang baru berdiri seperti aktuaria, teknologi informasi, desain komunikasi visual dan studi pembangunan tidak termasuk dalam penelitian ini. Jumlah proporsi responden yang didapat pada setiap departemen dapat dilihat pada lampiran 3.

4.2.5 Analisis Frekuensi

Pada lampiran 4 mayoritas median pada variabel penelitian ini berada pada nilai 4, hal ini menunjukkan bahwa responden setuju dengan pernyataan yang diberikan sehingga dapat diartikan sebagai pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan yang dirasakan responden. Akan tetapi, pada pernyataan A5,A6,A7 dan E1 median dari jawaban responden berada pada nilai 2, hal ini menunjukkan bahwa responden tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan. Nilai sum tertinggi pada penelitian ini terdapat pada pernyataan I9,A1 dan E3 yang menyatakan bahwa responden merasa bahwa dosen memberikan kesempatan dan tidak memaksakan kehendaknya, Dosen menjelaskan secara jelas mengenai tugas yang akan diberikan dan Penerangan serta ventilasi ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) dirasa sangat baik sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk membaca dan menulis serta tidak merasa pengap. Variabel ini memiliki nilai sum sebesar 2,486, 2,301, dan 2,437. Pada variabel tingkat stres, nilai sum tertinggi terdapat pada pernyataan T8

yaitu mahasiswa mayoritas merasa terpaksa atau merasa memerlukan usaha (*effort*) yang lebih dalam melakukan segala hal. Pernyataan ini memiliki nilai sum sebesar 2,200.

Semakin kecil nilai *standart error* maka sampel yang diambil telah mewakili populasi yang diteliti. Nilai *standard error* pada penelitian ini berkisar 0,02 hingga 0,04 sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel yang diambil telah mewakili populasi yang diteliti. Hasil dari *standart deviation* pada penelitian ini berkisar dari 0,8 hingga 1,17 dimana nilai *standart deviasi* berada dibawah *mean* pada penelitian yang nilainya berkisar antara 2,7 hingga 3,9, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai *mean* dapat digunakan sebagai representasi seluruh data.

4.3 Analisis Tingkat Stres

Untuk menentukan kategorisasi tingkat stres, terdapat perhitungan menentukan skor tertinggi, skor terendah, mean dan standard deviasi dalam menentukan kategorisasi tingkat stres yang dijelaskan dalam Azwar (2012). Berikut merupakan perhitungan untuk menentukan kategorisasi tingkat stres mahasiswa.

a) Menentukan rentang tertinggi dan terendah

$$\text{Skor Tertinggi} : 10 \times 5 = 50$$

$$\text{Skor Terendah} : 10 \times 1 = 10$$

b) Menentukan luas jarak sebaran : $50 - 10 = 40$

c) Standard Devisiasi (σ) : $40 / 6 = 7$ (dibulatkan dari hasil 6,666)

d) Mean Teoritik (μ) : $\frac{1}{2} (50+10) = 30$

e) Kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini :

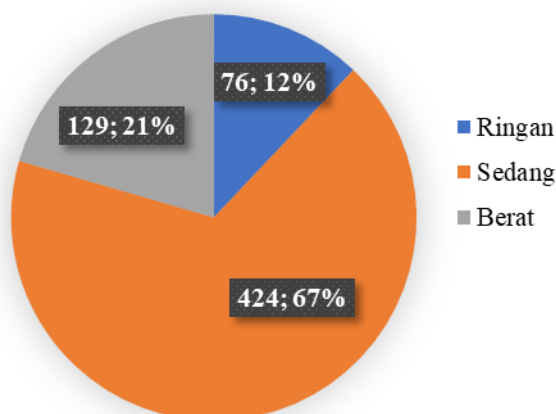
$$X < 23 \quad \text{Ringan}$$

$$23 \leq X < 37 \quad \text{Sedang}$$

$$37 \leq X \quad \text{Berat}$$

Dari hasil perhitungan kategorisasi tersebut, didapatkan pada gambar 4.4. Dari 629 responden 129 (21%) responden mengalami stres berat, 76 (12%) responden mengalami stres ringan dan 424 (67%) responden mengalami stres sedang. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh PDC;P2KM yang menghasilkan mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang.

Tingkat Stres



Gambar 4. 4 Tingkat Stres Mahasiswa ITS

4.4 Analisis *Crosstabulation*

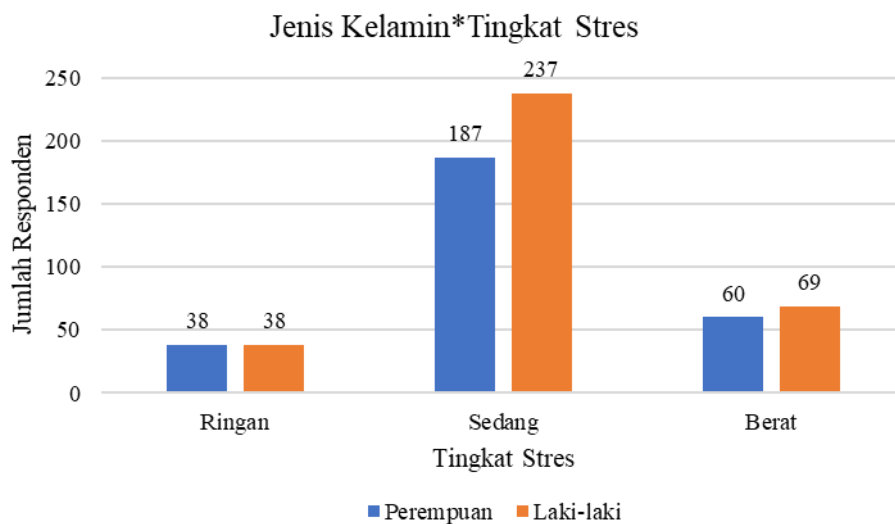
Pada bagian ini, dilakukan analisis *crosstabulation* antara tingkat stres mahasiswa dengan demografi responden yang meliputi jenis kelamin, usia, dan departemen dari responden tersebut.

4.4.1 Tingkat Stres dengan Departemen

Pada hasil *crosstabulation* tingkat stres dengan departemen S1 ITS yang terdapat pada lampiran 5, dari 28 departemen mayoritas mahasiswa pada setiap departemen berada pada kategori stres sedang. Secara menyeluruh, dapat disimpulkan bahwa departemen yang memiliki persentase tertinggi terhadap tingkat stres pada kategori berat terdapat pada departemen material dan metarulgi dengan jumlah responden sebesar 7 responden (33,33%) dari 21 responden, biologi dengan jumlah sebesar 5 responden (33,33) dari 15 responden dan matematika dengan jumlah sebesar 6 responden (31,58%) dari 19 responden yang mengisi kuisisioner penelitian pada departemen tersebut. Pada kategori stres ringan, departemen yang memiliki persentase tertinggi pada kategori stres ringan adalah pada departemen geofisika dengan persentase sebesar 31,25% (5 responden) dari 16 responden, teknik perkapalan dengan presentase sebesar 20% (4 responden) dari 20 responden dan departemen kimia dengan persentase sebesar 20% (3 responden) dari 15 responden yang mengisi kuisisioner penelitian dari departemen yang sama.

4.4.2 Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin

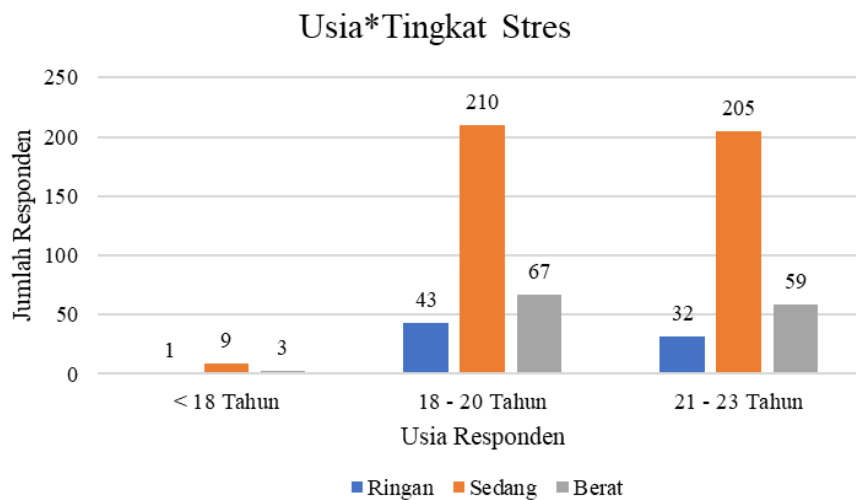
Berdasarkan pada gambar 4.5, secara umum, mayoritas jenis kelamin pada kategori tingkat stres berat dan sedang adalah laki-laki dengan jumlah responden sebesar 69 responden pada kategori stres berat dan 237 responden pada kategori sedang. Pada kategori stres ringan, responden dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang sama yaitu sebesar 38 responden. Hasil dari penelitian ini sedikit berbeda dengan hasil yang ada pada PDC;P2KM. Perbedaan tersebut terletak pada jumlah responden laki-laki yang meningkat pada kategori stres berat. Pada analisis per departemen pada lampiran 6, didapatkan pada departemen material dan metarulgi yang memiliki presentase tertinggi pada kategori tingkat stres berat didapatkan dari 7 responden pada kategori berat 1 responden berjenis kelamin perempuan dan 6 responden berjenis kelamin laki-laki.



Gambar 4. 5 *Crosstabulation* Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

4.4.3 Tingkat Stres dengan Usia

Berdasarkan pada gambar 4.6 didapatkan semua kategori usia responden mayoritas mengalami stres sedang. Pada kategori stres berat dan stres sedang usia 18 hingga 20 tahun mendominasi kategori tersebut dengan jumlah responden sebesar 67 responden dan 210 responden. Hasil tersebut dapat disebabkan karena individu pada kategori usia 18 hingga 20 tahun berada pada tahap transisi dari remaja madya menuju remaja akhir yang dalam transisi tersebut individu masih pada tahap pengembangan secara fisik maupun emosional. Untuk melihat data lebih terperinci dapat dilihat pada lampiran 7.



Gambar 4. 6 *Crosstabulation* Usia dengan Tingkat Stres

4.5 Uji Instrumen data

Uji instrumen data digunakan untuk melihat kesahihan (validitas) dan kekonsistenan (reabilitas) alat ukur penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *software* SPSS 25 dalam pengolahan uji instrumen data penelitian.

4.5.1 Uji Validitas

Data dapat dinyatakan valid apabila $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$. R-tabel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0.05. Responden pada penelitian ini adalah 629 dan nilai r-tabel yang digunakan pada penelitian ini adalah $df = 600$. Hal ini dikarenakan, nilai df tersebut yang paling mendekati dengan jumlah responden penelitian ini, sehingga nilai r tabel $df = 600$ dengan tingkat signifikansi sebesar 5% adalah 0,080. Dari pengolahan validitas pada SPSS 25 didapatkan variabel *relationship*, *academic*, *environment*, dan variabel tingkat stres dinyatakan valid karena hasil r hitung faktor tersebut lebih besar dari r tabel. Hasil tersebut dapat dilihat pada lampiran 8.

4.5.2 Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan nilai *cronbach's alpha* yang variabel dapat dinyatakan *reliable* apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* $\geq 0,6$. Pada penelitian ini, variabel *relationship*, *academic*, *environment*, dan variabel tingkat stres dinyatakan *reliable* dikarenakan nilai *cronbach's alpha* pada keempat variabel tersebut melebihi nilai 0,6. Hasil tersebut dapat dilihat pada lampiran 9.

4.6 Uji Asumsi Klasik

Untuk memastikan hasil dari regresi yang didapatkan tidak bias, konsisten dan tepat. Uji-uji tersebut adalah sebagai berikut.

4.6.1 Uji Normalitas

Menurut Ghozali, 2011, model regresi dikatakan normal apabila data plotting yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonal. Uji normalitas ini digambarkan pada grafik P-P Plot. Grafik P-Plot pada lampiran 10 menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini mengikuti garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

4.6.2 Uji Multikolinearitas

Pada penelitian ini, model regresi tidak terdapat gejala multikolinearitas, hal ini dikarenakan nilai VIF pada ketiga variabel memiliki nilai $VIF < 10,00$ yaitu berkisar antara 1,3 hingga 1,8 dan nilai *tolerance* $> 0,1$ yaitu berkisar antara 0,56 hingga 0,71 lampiran 11.

4.6.3 Uji Heteroskedastisitas

Hasil dari uji heteroskedastisitas pada penelitian ini didapatkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi karena pada gambar *scatterplot* tidak terdapat pola yang jelas atau tidak membentuk pola tertentu lampiran 12. hal ini mengacu pada Ghozali, 2011, dimana dijelaskan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas apabila tidak ada pola yang jelas pada gambar *scatterplot* dan titik-titik menyebar diatas dan dbawah angka 0 pada sumbu Y.

4.7 Analisis Regresi Linear Berganda

Berdasarkan hasil analisis uji asumsi klasik yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan bahwa data yang disajikan terdistribusi normal, tidak terjadi heteroskedastisitas, dan tidak terjadi multikolinearitas sehingga dapat dilanjutkan kepada analisis selanjutnya yaitu analisis regresi linear berganda. Dalam Analisis regresi linear berganda, terdapat tiga pengujian yaitu uji *r-square*, Uji T parsial dan Uji F simultan. Berikut ini merupakan hasil analisis regresi

4.7.1 Pengujian Hipotesis

Tabel 4. 1 Hasil Analisa Hipotesis T Parsial

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Hipotesis
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	40,618	1,891		21,474	,000	
Total Relationship	-,206	,056	-,177	-3,692	,000	Berpengaruh
Total Academic	-,096	,072	-,069	-1,335	,182	Tidak Berpengaruh
Total Environment	,008	,080	,005	,105	,916	Tidak Berpengaruh

Berdasarkan hasil Uji hipotesis pada tabel 4.2, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan bahwa variabel *relationship* berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai signifikan pada total *relationship* yang bernilai 0,00, dimana nilai signifikan $< 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa hipotesis 1 dalam penelitian ini diterima.
2. Berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan bahwa variabel *academic* tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai signifikan pada total *academic* yang bernilai 0,102 dan nilai signifikan tersebut $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 dalam penelitian ini ditolak.
3. Berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan bahwa variabel *environment* tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai signifikan pada total *academic* yang bernilai 0,868 dan nilai signifikan $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis 3 dalam penelitian ini ditolak.

4.7.2 Uji R-square

Tabel 4. 2 Hasil Uji R Square

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,222 ^a	0,049	0,045	6,60341

Penelitian ini mendapatkan nilai *R square* sebesar 0,049. Hal ini dapat diartikan sebagai variabel *environment*, *academic* dan *environment* secara serempak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa sebesar 0,049 atau 4,9%. Nilai *R-square* yang kecil dapat terjadi karena adanya variabel-variabel lain selain dalam penelitian ini yang ikut mempengaruhi tingkat stres mahasiswa seperti keadaan fisik dan emosional responden, keadaan lingkungan sekitar responden dan faktor lain diluar variabel dalam penelitian ini

4.7.3 Uji T Parsial

Uji T parsial digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel bebasnya secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikatnya. Jika Nilai signifikansi $< 0,05$, dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian berpengaruh secara sendiri-sendiri terhadap tingkat stres mahasiswa. Dalam penelitian ini, hasil pengujian hipotesis masing-masing variabel independen secara parsial terhadap dependennya dapat dilihat pada tabel 4.2 dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis pengaruh *relationship factor* terhadap tingkat stres mahasiswa
Hipotesis 1: *Relationship factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa ITS. Pada nilai t variabel *relationship factor* didapatkan nilai t variabel sebesar -3.692, sehingga variabel ini dapat dikatakan negatif karena nilai t variabelnya $<$ dari t tabel yang memiliki nilai 1,96. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tersebut berpengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa, dimana semakin tinggi hubungan antara teman, orang tua dan dosen terhadap mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 dalam penelitian ini diterima.
2. Hipotesis pengaruh *academic factor* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa
Hipotesis 2: *Academic factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa ITS. Pada nilai t variabel *academic factor* didapatkan nilai t variabel sebesar $- 1,332$, dari nilai tersebut didapatkan bahwa variabel *academic* tidak berpengaruh secara negatif karena nilai t variabelnya berada diantara nilai t tabel yang dimiliki yaitu -1,96 dan +1,96. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tersebut tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa, dimana semakin tinggi *academic factor* seperti adanya

transparasi nilai, adanya penjelasan yang lebih dari dosen mengenai tugas dan adanya jadwal ujian yang jelas dan memberikan waktu untuk mahasiswa belajar maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 dalam penelitian ini tidak diterima

3. Hipotesis pengaruh *environment factor* terhadap tingkat stres mahasiswa.
 Hipotesis 3: *Environment factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa ITS. Pada nilai t variabel *academic factor* didapatkan nilai t variabel sebesar 0,105 dari nilai tersebut didapatkan bahwa variabel *environment* tidak berpengaruh secara negatif karena nilai t variabelnya berada diantara nilai t tabel yang dimiliki yaitu -1,96 dan +1,96. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tersebut tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa, dimana semakin tinggi *environment factor* seperti kelengkapan fasilitas, kenyamanan kelas, penerangan yang baik dan kondisi fasilitas kelas, lab dan lain sebagainya maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis 3 dalam penelitian ini tidak diterima

4.7.4 Uji F (Uji Serempak)

Tabel 4. 3 Hasil Uji F

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	1412,913	3	470,971	10,801	,000 ^b
<i>Residual</i>	27253,144	625	43,605		
<i>Total</i>	28666,057	628			
<i>a. Dependent Variable: JT</i>					
<i>b. Predictors: (Constant), JE, JI, JA</i>					

Berdasarkan uji F pada tabel 4.3 didapatkan variabel *relationship*, *academic* dan *environment* berpengaruh secara simultan atau bersama-sama terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan dimana nilai signifikan yang didapatkan < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *relationship*, *academic* dan *environment* berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa.

4.8 Implikasi Manajerial

Dari hasil pengukuran tingkat stres, uji regresi linear berganda dan hasil uji *crosstab* pada penelitian ini didapatkan bahwa hasil tingkat stres mahasiswa ITS dengan menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* menunjukkan Tingkat stres pada mahasiswa ITS tergolong tinggi. Hal ini dikarenakan, responden dengan kategori stres berat mencapai 56,9% dari jumlah responden penelitian. Dalam hasil uji regresi linear berganda didapatkan hubungan *relationship* terhadap teman, orang tua dan dosen berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa.

Tabel 4. 4 Implikasi Manajerial

Tujuan	Hasil	Implikasi Manajerial	PIC
Mengetahui karakteristik tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember.	Mahasiswa ITS mayoritas mengalami stres sedang dengan presentase sebesar 67%	Adanya penilaian berkala mengenai tingkat stres mahasiswa di ITS.	1. Rektorat Bidang Akademik dan Kemahasiswaan 2. P2KM 3. Poli Psikologi medical center ITS
	Mayoritas Mahasiswa yang mengalami stres sedang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah responden sebesar 237 responden dan berada pada rentang usia antara 18 tahun hingga 20 tahun dengan jumlah responden sebesar 210 responden.	1. Adanya pengenalan mengenai kesehatan mental dan pelayanan yang diberikan oleh ITS kepada mahasiswa terkait kesehatan mental mahasiswa. 2. Adanya pelatihan yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental salah satunya stres kepada mahasiswa seperti pelatihan manajemen stres.	1. P2KM 2. Poli Psikologi medical center ITS 3. Organisasi yang menaungi pelatihan mahasiswa (BEM, Himpunan, dan lain sebagainya)
	Departemen Material dan Metalurgi dan Departemen Biologi merupakan departemen yang memiliki presentase terbesar mahasiswa yang berada pada kategori stres berat.	Memberikan tempat dan pelayanan konsultasi mahasiswa yang layak dan nyaman di setiap Departemen S1 ITS.	1. Rektorat Bidang Akademik dan Kemahasiswaan 2. Departemen S1 ITS
Menganalisis hubungan antara faktor eksternal terhadap tingkat stres mahasiswa di Institut Teknologi Sepuluh Nopember	Hubungan <i>relationship</i> memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stress mahasiswa S1 ITS	1. Adanya pengenalan mengenai kesehatan mental salah satunya stres mahasiswa kepada dosen dan orang tua mahasiswa. 2. Adanya seminar dan pelatihan mengenai permasalahan kesehatan mental pada diri sendiri dan teman sebaya kepada mahasiswa.	1. Rektorat Bidang Akademik dan Kemahasiswaan 2. P2KM 3. Poli Psikologi medical center ITS 4. Departemen S1 ITS 5. Organisasi yang menaungi pelatihan mahasiswa (BEM, Himpunan, dan lain sebagainya)

Pada tabel 4.4, didapatkan beberapa rekomendasi yang dapat diaplikasikan untuk menekan tingkat stres mahasiswa, yaitu :

- a) Penilaian berkala mengenai tingkat stres mahasiswa di ITS. Penilaian berkala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa secara berkala, sehingga ITS dapat memonitor stres mahasiswa dan meminimalisir faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa khususnya faktor yang berada pada lingkungan kampus.
- b) Adanya pengenalan mengenai kesehatan mental dan pelayanan yang diberikan oleh ITS kepada mahasiswa terkait kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melakukan seminar dan pengenalan kepada mahasiswa ITS sehingga dapat menimbulkan *awareness* kepada mahasiswa mengenai kesehatan mental dan mahasiswa dapat lebih mengenal pelayanan yang diberikan ITS sehingga mahasiswa tidak ragu dan kebingungan ketika ingin melakukan konsultasi.
- c) Adanya pelatihan yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental salah satunya stres kepada mahasiswa dan cara mengatasi permasalahan tersebut. Dengan seminar dan pelatihan tersebut, mahasiswa dapat lebih memahami kesehatan mental salah satunya stres dan dapat mengatasi permasalahan tersebut, sehingga ketika mahasiswa merasa mengalami stres atau masalah kesehatan mental lainnya, mahasiswa dapat mengatasinya. Salah satu pelatihan yang dapat diberikan kepada mahasiswa yaitu pelatihan mengenai manajemen stres.
- d) Adanya pengenalan mengenai kesehatan mental salah satunya stres mahasiswa kepada dosen dan orang tua mahasiswa. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan seminar ataupun pertemuan tertentu untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai kesehatan mental yang terjadi kepada mahasiswa, sehingga dosen maupun orangtua dapat lebih memahami dan dapat membantu mahasiswa yang mengalami permasalahan terhadap kesehatan mental.
- e) Adanya seminar dan pelatihan mengenai permasalahan kesehatan mental pada diri sendiri dan teman sebaya kepada mahasiswa, sehingga

mahasiswa dapat lebih memahami diri sendiri tetapi juga teman sebayanya atau teman disekitarnya. Hal ini dilakukan agar mahasiswa lebih memahami kesehatan mental tidak hanya terhadap diri sendiri tetapi juga teman sebayanya. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam memotivasi diri sendiri ataupun teman sebayanya yang mengalami masalah kesehatan mental untuk berkonsultasi sehingga mengurangi resiko stres berat hingga terjadinya gangguan mental seperti depresi.

(halaman ini sengaja dikosongkan)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari hasil pengumpulan dan pengolahan data pada penelitian beserta keterbatasan penelitian ini dan saran untuk penelitian selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisa yang telah didapatkan dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik tingkat stres pada mahasiswa ITS adalah mahasiswa yang mengalami stres sedang sebesar 67% dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia mayoritas antara 18-20 tahun. Departemen yang memiliki presentase tingkat stres berat tertinggi adalah departemen material dan metalurgi dan departemen biologi, sedangkan departemen yang memiliki presentase tingkat stres ringan tertinggi adalah departemen geofisika.
2. Variabel hubungan *relationship factor* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa S1 ITS, sedangkan variabel akademik (*academic factor*) dan variabel lingkungan (*environment factor*) tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Dengan nilai R square yang kecil, terdapat variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa

5.2 Saran

Pada sub bab ini akan dibahas mengenai keterbatasan pada penelitian ini dan saran yang diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya.

5.2.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut adalah variabel yang masih umum, sedikit dan berada pada lingkup kehidupan kampus responden sehingga membuat hasil dari r square penelitian kecil. Pada penelitian ini, analisa yang dilakukan terhadap tingkat stres terhadap mahasiswa masih terlalu umum, sehingga tidak ada pembahasan yang lebih mendalam mengenai penyebab stres pada setiap departemen.

5.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas cakupan responden tidak hanya pada tingkatan S1 tetapi, juga pada tingkatan lain seperti pada tingkatan D3 ataupun S2 atau S3. Selain itu, pada penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel, tidak hanya pada lingkungan kampus tetapi juga memperluas kepada variabel lingkungan rumah, hubungan dengan saudara, keadaan pribadi responden, dan lain sebagainya. Untuk memperdalam mengenai tingkat stres pada mahasiswa, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan analisa pada setiap departemen dan memperkecil kategori responden sehingga dapat mengetahui lebih spesifik mengenai alasan penyebab tingkat stres mahasiswa di ITS.

DAFTAR PUSTAKA

- Albana, J. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Amiruddin. (2017). *Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin Angkatan 2015*. Makassar: Universitas Hasanudin.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Istilah*. Dipetik Oktober 1, 2019, dari Badan Pusat Statistik: https://www.bps.go.id/istilah/index.html?Istilah_page=4
- Carolin. (2010). *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Darmayanti, N., & Nanda, M. (2019). *Pelatihan Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santri Di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan*. Medan: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA.
- Dewanti, D. E. (2016). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta .
- Djaali. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Essel, g., & Owusu, P. (2017). *Cause of student's stress, it's effects on their academic success, and stress management by student*. Finlandia: SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES.
- Fajar, K. A. (2017, April 4). *Jika Tak Segera Diatasi, Stres Berat Bisa Sebabkan Gangguan Jiwa*. Dipetik September 24, 2019, dari Hello Sehat:

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/stres-berat-sebabkan-gangguan-jiwa/>]

BIBLIOGRAPHY Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Progran IMB SPSS 19*. Semarang: UNDIP.

Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Progran IMB SPSS 19*. Semarang: UNDIP.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23 (edisi VIII)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Institut Teknologi Sepuluh Nopember. (2017). *Profil Singkat*. Dipetik 10 3, 2019, dari Intitut Teknologi Sepuluh Nopember: <https://www.its.ac.id/id/tentang-its/profil-singkat/>

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Jamaludin, D. (2016). *Dasar-Dasar Patologi Sosial*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Jamaludin, D. A. (2016). *Dasar-Dasar Patologi Sosial*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Khrisna. (2016, July 16). *Pengertian Heterokedastisitas*. Dipetik November 14, 2019, dari Heterokedastisitas : Pengertian dan Cara Mengidentifikasi Heterokedastisitas: <http://datariset.com/olahdata/detail/heterokedastisitas>

Maholtra, N. K. (2017). *Riset Pemasaran : Pendekatan Terapan* (1 ed., Vol. 4). Jakarta: PT. Indeks.

Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. (2007). What to Do About Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services. *College Student Affair Journal*, 27(1), 24-44.

PDDIKTI. (2018). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi*. Diambil kembali dari Profil Perguruan Tinggi: <https://forlap.ristekdikti.go.id/perguruantinggi/detail/ODIDODJEQTMtN0IyOC00MzA1LTgyQzQtMzQ3REFFMDQyODQ3>

- Puspitha, F. C. (2017). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Rasmun, N. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi Edisi Ke-1*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Stastikian. (2017, Februari 3). *Uji F dan Uji T*. Dipetik November 14, 2019, dari Stastikian: <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-f-dan-uji-t.html/amp>
- Statistikian. (2016, November 11). *Pengertian Multikolinearitas dan Dampaknya*. Dipetik November 14, 2019, dari Statistikian: <https://www.statistikian.com/2016/11/multikolinearitas.html/amp>
- Suranto. (2009). *Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2008/2009*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Wahyuningtyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019, Mei). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP UNP*, 10(1), 28-45.
- World Health Organization. (2014). *Mental health: a state of well-being*. Dipetik Oktober 30, 2019, dari World Health Organization: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Zikmund, W., Babin, B., Carr, J., & Griffin, M. (2010). *Business Research Methods*. USA: Cengage Learning

(halaman inni sengaja dikosongkan)

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Online

ANALISA PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)

Perkenalkan saya Daisyandini Hedianti Putri dari Departemen Manajemen Bisnis ITS angkatan 2015. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian mengenai Analisa Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Kasus: Institut Teknologi Sepuluh Nopember). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui karakteristik tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember dan untuk menganalisis hubungan antara faktor eksternal terhadap tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember.

Stres merupakan suatu reaksi yang diberikan oleh individu ketika berada pada tuntutan yang tidak dapat ditangani oleh individu yang menimbulkan adanya reaksi fisik, psikis maupun perilaku. Stres yang tidak ditangani dengan baik, dapat mengakibatkan individu dapat mengalami gangguan mental seperti depresi atau panic attack. Dalam lingkup mahasiswa sendiri, stres sendiri dapat berakibat seperti kurangnya konsentrasi di kelas, berkurangnya produktivitas, perasaan cemas yang berlebihan dan lain sebagainya.

Saya sangat berharap anda berkenan untuk mengisi kuisisioner ini demi kelancaran penelitian ini sekaligus membantu dalam hal pengembangan ilmu mengenai tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa ITS dan apa saja yang mempengaruhinya. Data dan hasil penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Oleh karena itu, informasi responden pada penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya. Atas segala waktu dan bantuan anda saya mengucapkan terima Kasih.

Jika ada pertanyaan yang ingin diajukan mengenai kuisisioner anda dapat menghubungi peneliti melalui :

Email : daisyandini@gmail.com

Hp/ WA : 082251440022

Next

ANALISA PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)

* Required

Screening Question

Apakah Anda Mahasiswa Aktif S1 ITS? *

- Ya
- Tidak

Back

Next

ANALISA PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)

* Required

Screening Question

Apakah anda sudah pernah mengisi kuisiner degan judul yang sama sebelumnya *

- Ya
- Tidak

Back

Next

Biodata Responden

Terimakasih Atas Bantuannya. Untuk membalas kebaikan teman-teman, saya akan memberikan hadiah berupa uang sebesar Rp 100.000 untuk 2 orang yang beruntung dan akan dikirimkan melalui ovo atau gopay. Untuk itu saya meminta kesediaan anda untuk mengisi biodata berikut. Data yang didapatkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Nama

Tidak wajib di isi

Your answer _____

No. HP *

Your answer _____

Hadiahnya mau dikirim kemana? *

- Ovo
- Gopay
- Transfer

Jenis Kelamin *

- Laki - Laki
- Perempuan

Usia *

- < 18 Tahun
- 18 - 20 Tahun
- 21 - 23 Tahun
- > 23 Tahun

IPK Terakhir *

- < 2.5
- 2.51 - 3.00
- 3.01 - 3.50
- > 3.50

Departemen *

Choose ▼

Back

Next

Pengukuran Tingkat Stres

Pada bagian ini, teman-teman akan diberikan pertanyaan mengenai pikiran, perasaan dan perilaku teman-teman selama 30 hari terakhir dengan skala sebagai berikut :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang - Kadang
- 4 = Sering
- 5 = Selalu

Seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan? *

	1	2	3	4	5	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Seberapa sering anda merasa gugup (nervous)? *

	1	2	3	4	5	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada seseorang atau kegiatan apapun yang dapat menenangkan anda? *

	1	2	3	4	5	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Seberapa sering anda merasa putus asa (hopeless)? *

	1	2	3	4	5	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Seberapa sering anda merasa putus asa (hopeless)? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Seberapa sering anda merasa gelisah? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Seberapa sering anda merasa terpaksa atau merasa memerlukan usaha (effort) yang lebih dalam melakukan segala hal? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Seberapa sering anda merasa banyak menanggung beban (depressed)? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Seberapa sering anda merasa sangat sedih dan tidak ada seseorang atau kegiatan apapun yang dapat menghibur anda? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Seberapa sering anda merasa tidak dihargai (worthless)? *

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Selalu

Back

Next

Faktor Eksternal

Pada bagian ini teman-teman akan diberikan beberapa pernyataan mengenai hubungan interpersonal, lingkungan kampus dan kegiatan akademik teman-teman pada saat menjalankan perkuliahan. Diharapkan teman-teman menjawab sesuai dengan skala yang diberikan yaitu

- 1 = STS (Sangat Tidak Setuju)
- 2 = TS (Tidak Setuju)
- 3 = N (Netral)
- 4 = S (Setuju)
- 5 = SS (Sangat Setuju)

Dosen saya selalu memberikan waktu untuk melakukan konsultasi di luar jam kuliah. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Soal ujian yang diberikan oleh dosen sesuai dengan pelajaran yang telah diberikan. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Menurut saya pihak kampus selalu melengkapi serta mengganti prasarana yang rusak. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Menurut saya fasilitas belajar di departemen sangat lengkap (meliputi proyektor, alat-alat laboratorium, dll). *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Menurut saya, waktu yang diberikan oleh dosen cukup atau sesuai untuk mengerjakan soal ujian. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Dosen saya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berpendapat dan tidak memaksakan kehendaknya *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Dosen saya menyampaikan materi dengan cara yang mudah dimengerti dan tidak membosankan *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Jadwal ujian yang diberikan oleh departemen ataupun dosen tertata dengan baik sehingga saya memiliki waktu untuk beristirahat atau belajar. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Penerangan serta ventilasi ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) dirasa sangat baik sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk membaca dan menulis serta tidak merasa pengap *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Orang tua saya memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

[Back](#)

[Next](#)

Nilai yang diberikan oleh dosen sesuai dengan target yang saya tentukan. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Teman saya memastikan saya masuk kelas. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Menurut saya kondisi ruang kelas sangat nyaman untuk proses belajar. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Dosen mengumumkan nilai akhir secara terbuka dan terperinci. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Orang tua saya selalu menanyakan kegiatan saya di kampus *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Dosen menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dalam menyampaikan materi maupun memberikan tugas. *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Menurut saya gedung departemen sangat terawat (kondisi fisik gedung, kebersihan lingkungan dll) dengan baik. *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Teman saya membantu saya menaikkan kepercayaan diri saya di sekolah *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Orang tua saya mendengarkan keluh kesah saya mengenai kejadian yang saya alami *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Dosen memberikan lembar jawaban beserta nilai setelah diadakan ujian. *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) sangat tenang dan jauh dari kebisingan, sehingga saya mudah berkonsentrasi dalam belajar *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Temannya mendengar keluhan kesah saya tentang guru yang membuat saya frustrasi. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Tugas - tugas yang diberikan memiliki tenggat waktu pengumpulan yang cukup untuk mengerjakan. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Dosen menjelaskan secara jelas mengenai tugas yang akan diberikan. *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Temannya mendengar keluhan kesah saya tentang pelajaran yang membuat saya frustrasi *

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

[Back](#)

[Submit](#)

Lampiran 2 Kuisisioner Offline

ANALISA PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)

Perkenalkan nama saya Daisyandini H.P. dari Departemen Manajemen Bisnis ITS angkatan 2015. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian mengenai Analisa Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Kasus: Institut Teknologi Sepuluh Nopember). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui karakteristik tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember dan untuk menganalisis hubungan antara faktor eksternal terhadap tingkat stres mahasiswa di setiap departemen pada Institut Teknologi Sepuluh Nopember.

Saya sangat berharap anda berkenan untuk mengisi kuisisioner ini demi kelancaran penelitian ini sekaligus membantu dalam hal pengembangan ilmu mengenai tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa ITS dan apa saja yang mempengaruhinya. Oleh karena itu, informasi responden pada penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya. Bagi 2 responden yang beruntung akan mendapatkan insentif berupa uang elektronik sebesar Rp 50.000 yang akan diundi pada bulan maret 2020. |

Terimakasih atas bantuan teman-teman untuk membantu dalam mengisi kuisisioner ini. Jika ada pertanyaan yang ingin diajukan mengenai kuisisioner, anda dapat menghubungi peneliti melalui :

Email : daisyandini@gmail.com

Hp/ WA : 082251440022

I. *SCREENING QUESTION* (Berilah tanda (X) pada jawaban anda).

1. Apakah anda mahasiswa aktif S1 ITS?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 2. Apakah anda pernah mengisi kuisisioner dengan judul yang sama (secara online maupun offline) ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- * (Jika jawaban anda **ya pada pertanyaan ini**, harap mengembalikan kuisisioner ini kepada surveyor yang memberikan kuisisioner ini. Jika jawaban anda **tidak**, harap melanjutkan ke halaman selanjutnya.)

II. PENGUKURAN TINGKAT STRES

Pada bagian ini, teman – teman akan diberikan pertanyaan mengenai pikiran, perasaan dan perilaku teman – teman selama 30 hari terakhir. Berilah tanda (X) pada jawaban yang sesuai dengan anda.

1. Seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan?
 - a. Tidak Pernah
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu
2. Seberapa sering anda merasa gugup (*nervous*)?
 - a. Tidak Pernah
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu
3. Seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada seseorang atau kegiatan apapun yang dapat menenangkan anda?
 - a. Tidak Pernah
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu
4. Seberapa sering anda merasa putus asa (*hopeless*)?
 - a. Tidak Pernah
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu
5. Seberapa sering anda merasa gelisah?
 - a. Tidak Pernah
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu
6. Seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang?
 - a. Tidak Pernah
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu

7. Seberapa sering anda merasa banyak menanggung beban (*depressed*)?
- a. Tidak Pernah c. Kadang-kadang e. Selalu
 b. Jarang d. Sering
8. Seberapa sering anda merasa terpaksa atau merasa memerlukan usaha (*effort*) yang lebih dalam melakukan segala hal?
- a. Tidak Pernah c. Kadang-kadang e. Selalu
 b. Jarang d. Sering
9. Seberapa sering anda merasa sangat sedih dan tidak ada seseorang atau kegiatan apapun yang dapat menghibur anda?
- a. Tidak Pernah c. Kadang-kadang e. Selalu
 b. Jarang d. Sering
10. Seberapa sering anda merasa tidak dihargai (*worthless*)?
- a. Tidak Pernah c. Kadang-kadang e. Selalu
 b. Jarang d. Sering

III. FAKTOR EKSTERNAL

Pada bagian ini, teman – teman akan diberikan pernyataan mengenai hubungan interpersonal, lingkungan kampus dan kegiatan akademik pada saat menjalankan perkuliahan. **Berilah tanda (V)** pada jawaban yang sesuai dengan anda. Diharapkan teman teman menjawab sesuai dengan skala yang diberikan yaitu :

- | | | |
|------------------------------|---------------|-----------------------|
| 1. STS (Sangat Tidak Setuju) | 3. N (Netral) | 5. SS (Sangat Setuju) |
| 2. TS (Tidak Setuju) | 4. S (Setuju) | |

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
|--|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----|
| 1. Dosen saya selalu memberikan waktu untuk melakukan konsultasi di luar jam kuliah. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 2. Soal ujian yang diberikan oleh dosen sesuai dengan pelajaran yang telah diberikan. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 3. Menurut saya pihak sekolah selalu melengkapi serta mengganti prasarana yang rusak. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 4. Menurut saya fasilitas belajar di departemen sangat lengkap (meliputi proyektor, alat-alat laboratorium, dll). | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 5. Menurut saya, waktu yang diberikan oleh dosen cukup atau sesuai untuk mengerjakan soal ujian. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 6. Dosen saya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berpendapat dan tidak memaksakan kehendaknya. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 7. Dosen saya menyampaikan materi dengan cara yang mudah dimengerti dan tidak membosankan. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 8. Jadwal ujian yang diberikan oleh departemen ataupun dosen tertata dengan baik sehingga saya memiliki waktu untuk beristirahat atau belajar. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
|--|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----|
| 9. Penerangan serta ventilasi ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) dirasa sangat baik sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk membaca dan menulis serta tidak merasa pengap. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 10. Orang tua saya memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 11. Nilai yang diberikan leh dosen sesuai dengan target yang saya tentukan. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 12. Teman saya memastikan saya masuk kelas. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 13. Menurut saya kondisi ruang kelas sangat nyaman untuk proses belajar. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 14. Dosen mengumumkan nilai akhir secara terbuka dan terperinci. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 15. Orang tua saya selalu menanyakan kegiatan saya di kampus | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 16. Dosen menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dalam menyampaikan materi maupun memberikan tugas. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 17. Menurut saya gedung departemen sangat terawat (kondisi fisik gedung, kebersihan lingkungan dll) dengan baik. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
|--|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----|
| 18. Teman saya membantu saya menaikkan kepercayaan diri saya di sekolah | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 19. Orang tua saya mendengarkan keluhan kesah saya mengenai kejadian yang saya alami | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 20. Dosen memberikan lembar jawaban beserta nilai setelah diadakan ujian. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 21. Ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) sangat tenang dan jauh dari kebisingan, sehingga saya mudah berkonsentrasi dalam belajar | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 22. Teman saya mendengarkan keluhan kesah saya tentang guru yang membuat saya frustrasi. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 23. Tugas - tugas yang diberikan memiliki tenggat waktu pengumpulan yang cukup untuk mengerjakan. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 24. Dosen menjelaskan secara jelas mengenai tugas yang akan diberikan. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |
| 25. Teman saya mendengarkan keluhan kesah saya tentang pelajaran yang membuat saya frustrasi. | STS | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | SS |

IV. BIODATA RESPONDEN

Terimakasih atas bantuan teman-teman. Bagi 2 responden yang beruntung akan mendapatkan insentif Rp 50.000. Untuk itu saya meminta kesediaan anda untuk mengisi biodata berikut. Data yang didapatkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

1. Nama : (Tidak Wajib diisi)
2. No. HP :
3. Hadiahnya mau dikirim kemana?
 - a. OVO
 - b. GO-PAY
 - c. Tranfer
 - d. Lain – lain (sebutkan):
4. Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan *Lingkari jawaban anda
5. Usia : a. < 18 Tahun b. 18-20 Tahun c. 20-23 Tahun d. >23 Tahun
6. Departemen :
IPK Terakhir : a. < 2.5 b. 2.51 – 3.00 c. 3.01 - 3.50 d. > 3.51

Lampiran 3 Responden Penelitian

Fakultas	Departemen	Total	Persentase
Fakultas Sains dan Analitilka Data	Fisika	17	2,7%
	Kimia	15	2,4%
	Matematika	19	3,0%
	Biologi	15	2,4%
	Statistika	16	2,5%
Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem	Teknik Mesin	31	4,9%
	Teknik Industri	25	4,0%
	Teknik Kimia	31	4,9%
	Teknik Material	21	3,3%
Fakultas Teknik Sipil, Perencanaan, dan Kebumian	Teknik Fisika	35	5,6%
	Teknik Sipil	23	3,7%
	Teknik Lingkungan	20	3,2%
	Arsitektur	18	2,9%
	Perencanaan Wilayah dan Kota	22	3,5%
	Teknik Geomatika	18	2,9%
Fakultas Teknologi Elektro dan Informatika Cerdas	Teknik Geofisika	16	2,5%
	Teknik Elektro	45	7,2%
	Teknik Informatika	22	3,5%
	Teknik Komputer	13	2,1%
	Teknik Biomedik	18	2,9%
Fakultas Teknologi Kelautan	Sistem Informasi	34	5,4%
	Teknik Perkapalan	20	3,2%
	Teknik Kelautan	18	2,9%
	Transportasi Laut	13	2,1%
Fakultas Desain Kreatif dan Bisnis Digital	Sistem Perkapalan	36	5,7%
	Desain Produk Industri	24	3,8%
	Desain Interior	21	3,3%
	Manajemen Bisnis	23	3,7%
Total		629	100,0%

Lampiran 4 Analisa Frekuensi

Analisa Frekuensi Tingkat STres

		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	JT
<i>N</i>	<i>Valid</i>	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629
	<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	3,3418	3,1494	2,7297	2,7663	3,1208	3,0064	3,3895	3,4976	2,8760	2,9444	30,8219
	Std. Error of Mean	0,03730	0,03704	0,04143	0,04382	0,03841	0,04251	0,04244	0,03901	0,04546	0,04302	0,26939
	Median	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	4,0000	4,0000	3,0000	3,0000	31,0000
	Std. Deviation	0,93542	0,92897	1,03909	1,09911	0,96335	1,06626	1,06446	0,97847	1,14012	1,07893	6,75623
	Sum	2102,00	1981,00	1717,00	1740,00	1963,00	1891,00	2132,00	2200,00	1809,00	1852,00	19387,00

Analisa Frekuensi *relationship factor*

		I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	JI
<i>N</i>	<i>Valid</i>	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629
	<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	3,3275	3,5040	3,6041	3,5994	3,6375	3,4674	3,6582	3,4070	3,9523	3,0143	35,0175
	Std. Error of Mean	0,04434	0,03756	0,03866	0,04028	0,04482	0,04678	0,04544	0,04380	0,03362	0,04603	0,23136
	Median	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	3,0000	35,0000
	Std. Deviation	1,11199	0,94198	0,96963	1,01033	1,12397	1,17334	1,13955	1,09850	0,84327	1,15438	5,80259
	Sum	2093,00	2204,00	2267,00	2264,00	2288,00	2181,00	2301,00	2143,00	2486,00	1896,00	22026,00

Analisa Frekuensi *academic factor*

		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	JA
<i>N</i>	<i>Valid</i>	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629
	<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,6582	3,5246	3,3975	3,5008	2,5405	2,5692	2,6614	3,3577	3,5342	28,7440
Std. Error of Mean		0,04544	0,03295	0,03781	0,03273	0,04358	0,04607	0,04802	0,04445	0,03581	0,19522
Median		4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	2,0000	2,0000	2,0000	4,0000	4,0000	29,0000
Std. Deviation		1,13955	0,82638	0,94821	0,82095	1,09298	1,15533	1,20434	1,11484	0,89808	4,89602
Sum		2301,00	2217,00	2137,00	2202,00	1598,00	1616,00	1674,00	2112,00	2223,00	18080,00

Analisa Frekuensi *Enviroment factor*

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	JE
<i>N</i>	<i>Valid</i>	629	629	629	629	629	629	629
	<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2,6979	3,6566	3,8744	3,6280	3,4452	3,4913	20,7933
Std. Error of Mean		0,04491	0,03884	0,03533	0,03401	0,03902	0,03736	0,15458
Median		2,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	4,0000	21,0000
Std. Deviation		1,12627	0,97405	0,88609	0,85301	0,97856	0,93686	3,87691
Sum		1697,00	2300,00	2437,00	2282,00	2167,00	2196,00	13079,00

Lampiran 5 Crosstabulation departemen*Tingkat stres

Departemen	Ringan	Sedang	Tinggi	Total
Fisika	1	13	3	17
Kimia	3	10	2	15
Matematika	2	11	6	19
Biologi	1	9	5	15
Statistika	0	12	4	16
Teknik mesin	5	19	7	31
Teknik Industri	1	13	11	25
Teknik Kimia	2	22	7	31
Teknik Material	2	12	7	21
Teknik Fisika	3	26	6	35
Teknik Elektro	6	32	7	45
Teknik Informatika	2	16	4	22
Teknik Komputer	5	6	2	13
Teknik Biomedik	1	13	4	18
Sistem Informasi	6	24	4	34
Teknik Sipil	0	21	2	23
Teknik Lingkungan	3	11	6	20
Arsitektur	0	10	8	18
Perencanaan Wilayah dan Kota	4	15	3	22
Teknik Geomatika	3	12	3	18
Teknik Geofisika	5	9	2	16
Teknik Perkapalan	4	12	4	20
Teknik Kelautan	3	12	3	18
Teknik Transportasi Laut	0	10	3	13
Teknik Sistem Perkapalan	7	26	3	36
Desain Produk Industri	2	17	5	24
Desain Interior	1	15	5	21
Manajemen Bisnis	4	16	3	23
TOTAL	76	424	129	629

Lampiran 6 Crosstabulation Jenis Kelamin*Tingkat Stres

Departemen	Jenis Kelamin	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Fisika	Perempuan	0	8	2	10
	Laki-laki	1	5	1	7
	Total	1	13	3	17
Kimia	Perempuan	2	8	2	12
	Laki-laki	1	2	0	3
	Total	3	10	2	15
Matematika	Perempuan	2	9	4	15
	Laki-laki	0	2	2	4
	Total	2	11	6	19
Biologi	Perempuan	1	9	3	13
	Laki-laki	0	0	2	2
	Total	1	9	5	15
Statistika	Perempuan		7	3	10
	Laki-laki		5	1	6
	Total		12	4	16
Teknik Mesin	Perempuan	2	4	0	6
	Laki-laki	3	15	7	25
	Total	5	19	7	31
Teknik Industri	Perempuan	0	6	7	13
	Laki-laki	1	7	4	12
	Total	1	13	11	25
Teknik Kimia	Perempuan	1	9	3	13
	Laki-laki	1	13	4	18
	Total	2	22	7	31
Teknik Material dan Metarulgi	Perempuan	1	5	1	7
	Laki-laki	1	7	6	14
	Total	2	12	7	21
Teknik Fisika	Perempuan	2	11	1	14
	Laki-laki	1	15	5	21
	Total	3	26	6	35
Teknik Elektro	Perempuan	0	0	2	2
	Laki-laki	6	32	5	43
	Total	6	32	7	45

Departemen	Jenis Kelamin	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Teknik Informatika	Perempuan	1	7	2	10
	Laki-laki	1	9	2	12
	Total	2	16	4	22
Teknik Komputer	Perempuan	1	1	0	2
	Laki-laki	4	5	2	11
	Total	5	6	2	13
Teknik Biomedik	Perempuan	1	6	2	9
	Laki-laki	0	7	2	9
	Total	1	13	4	18
Teknik Sistem Informasi	Perempuan	4	10	1	15
	Laki-laki	2	14	3	19
	Total	6	24	4	34
Teknik Sipil	Perempuan		4	0	4
	Laki-laki		17	2	19
	Total		21	2	23
Teknik Lingkungan	Perempuan	3	7	6	16
	Laki-laki	0	4	0	4
	Total	3	11	6	20
Arsitektur	Perempuan		7	6	13
	Laki-laki		3	2	5
	Total		10	8	18
Perencanaan Wilayah dan Kota	Perempuan	2	6	1	9
	Laki-laki	2	9	2	13
	Total	4	15	3	22
Teknik Geomatika	Perempuan	2	5	2	9
	Laki-laki	1	7	1	9
	Total	3	12	3	18
Teknik Geofisika	Perempuan	2	3	1	6
	Laki-laki	3	6	1	10
	Total	5	9	2	16
Teknik Perkapalan	Perempuan	1	5	1	7
	Laki-laki	3	7	3	13
	Total	4	12	4	20
Teknik Kelautan	Perempuan	2	3	0	5
	Laki-laki	1	9	3	13
	Total	3	12	3	18

Departemen	Jenis Kelamin	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Transportasi Laut	Perempuan		5	0	5
	Laki-laki		5	3	8
	Total		10	3	13
Sistem Perkapalan	Perempuan	2	9	2	13
	Laki-laki	5	17	1	23
	Total	7	26	3	36
Desain Produk Industri	Perempuan	1	9	3	13
	Laki-laki	1	8	2	11
	Total	2	17	5	24
Desain Interior	Perempuan	1	13	3	17
	Laki-laki	0	2	2	4
	Total	1	15	5	21
Manajemen Bisnis	Perempuan	4	11	2	17
	Laki-laki	0	5	1	6
	Total	4	16	3	23
Total		76	424	129	629

Lampiran 7 Crosstabulation Usia*Tingkat Stres

Departemen	Usia	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Fisika	18 - 20 Tahun	1	7	2	10
	21 - 23 Tahun	0	6	1	7
	Total	1	13	3	17
Kimia	18 - 20 Tahun	2	3	2	7
	21 - 23 Tahun	1	7	0	8
	Total	3	10	2	15
Matematika	18 - 20 Tahun	1	5	2	8
	21 - 23 Tahun	1	6	4	11
	Total	2	11	6	19
Biologi	< 18 Tahun	0	1	0	1
	18 - 20 Tahun	1	3	3	7
	21 - 23 Tahun	0	5	2	7
	Total	1	9	5	15
Statistika	18 - 20 Tahun		3	1	4
	21 - 23 Tahun		9	3	12
	Total		12	4	16
Teknik Mesin	< 18 Tahun	0	1	0	1
	18 - 20 Tahun	3	9	3	15
	21 - 23 Tahun	2	9	4	15
	Total	5	19	7	31
Teknik Industri	< 18 Tahun	0	0	1	1
	18 - 20 Tahun	1	9	6	16
	21 - 23 Tahun	0	4	4	8
	Total	1	13	11	25
Teknik Kimia	18 - 20 Tahun	1	14	6	21
	21 - 23 Tahun	1	8	1	10
	Total	2	22	7	31
Teknik Material dan Metarulgi	18 - 20 Tahun	1	5	4	10
	21 - 23 Tahun	1	7	3	11
	Total	2	12	7	21
Teknik Fisika	< 18 Tahun	0	2	0	2
	18 - 20 Tahun	1	16	3	20
	21 - 23 Tahun	2	8	3	13
	Total	3	26	6	35

Departemen	Usia	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Teknik Elektro	< 18 Tahun	0	1	0	1
	18 - 20 Tahun	3	19	3	25
	21 - 23 Tahun	3	12	4	19
	Total	6	32	7	45
Teknik Informatika	< 18 Tahun	0	1	0	1
	18 - 20 Tahun	2	10	4	16
	21 - 23 Tahun	0	5	0	5
	Total	2	16	4	22
Teknik Komputer	18 - 20 Tahun	4	6	2	12
	21 - 23 Tahun	1	0	0	1
	Total	5	6	2	13
Teknik Biomedik	18 - 20 Tahun	0	5	2	7
	21 - 23 Tahun	1	8	2	11
	Total	1	13	4	18
Teknik Sistem Informasi	< 18 Tahun	0	1	0	1
	18 - 20 Tahun	4	11	2	17
	21 - 23 Tahun	2	12	2	16
	Total	6	24	4	34
Teknik Sipil	18 - 20 Tahun		8	0	8
	21 - 23 Tahun		13	2	15
	Total		21	2	23
Teknik Lingkungan	18 - 20 Tahun	1	6	2	9
	21 - 23 Tahun	2	5	4	11
	Total	3	11	6	20
Arsitektur	< 18 Tahun		1	0	1
	18 - 20 Tahun		4	4	8
	21 - 23 Tahun		5	4	9
	Total		10	8	18
Perencanaan Wilayah dan Kota	18 - 20 Tahun	4	7	2	13
	21 - 23 Tahun	0	8	1	9
	Total	4	15	3	22
Teknik Geomatika	< 18 Tahun	0	1	0	1
	18 - 20 Tahun	2	8	2	12
	21 - 23 Tahun	1	3	1	5
	Total	3	12	3	18

Departemen	Usia	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Teknik Geofisika	< 18 Tahun	1	0	1	2
	18 - 20 Tahun	3	6	1	10
	21 - 23 Tahun	1	3	0	4
	Total	5	9	2	16
Teknik Perkapalan	18 - 20 Tahun	4	5	2	11
	21 - 23 Tahun	0	7	2	9
	Total	4	12	4	20
Teknik Kelautan	18 - 20 Tahun	0	4	1	5
	21 - 23 Tahun	3	8	2	13
	Total	3	12	3	18
Transportasi Laut	18 - 20 Tahun		3	1	4
	21 - 23 Tahun		7	2	9
	Total		10	3	13
Sistem Perkapalan	< 18 Tahun	0	0	1	1
	18 - 20 Tahun	2	8	0	10
	21 - 23 Tahun	5	18	2	25
	Total	7	26	3	36
Desain Produk Industri	18 - 20 Tahun	1	7	3	11
	21 - 23 Tahun	1	10	2	13
	Total	2	17	5	24
Desain Interior	18 - 20 Tahun	0	13	3	16
	21 - 23 Tahun	1	2	2	5
	Total	1	15	5	21
Manajemen Bisnis	18 - 20 Tahun	1	6	1	8
	21 - 23 Tahun	3	10	2	15
	Total	4	16	3	23
Total		76	424	129	629

Lampiran 8 Uji Validitas

Uji Validitas Tingkat Stres

		Jumlah Tingkat Stres
Seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan?	<i>Pearson Correlation</i>	,605**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa gugup (nervous)?	<i>Pearson Correlation</i>	,530**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada seseorang atau kegiatan apa pun yang dapat menenangkan anda?	<i>Pearson Correlation</i>	,668**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa putus asa (hopeless)?	<i>Pearson Correlation</i>	,743**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa gelisah?	<i>Pearson Correlation</i>	,723**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang?	<i>Pearson Correlation</i>	,625**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa banyak menanggung beban (depressed)?	<i>Pearson Correlation</i>	,705**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa terpaksa atau merasa memerlukan usaha (effort) yang lebih dalam melakukan segala hal ?	<i>Pearson Correlation</i>	,575**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa sangat sedih dan tidak ada seseorang atau kegiatan apapun yang dapat menghibur anda?	<i>Pearson Correlation</i>	,709**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Seberapa sering anda merasa tidak dihargai (worthless) ?	<i>Pearson Correlation</i>	,650**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Jumlah Tingkat Stres	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
	<i>N</i>	629

Uji Validitas *Relationship Factor*

	Jumlah <i>Relationship Factor</i>	
Teman saya memastikan saya masuk kelas.	<i>Pearson</i>	,621**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Teman saya membantu saya menaikkan kepercayaan diri saya di sekolah	<i>Pearson</i>	,590**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Teman saya mendengarkan keluh kesah saya tentang guru yang membuat saya frustrasi.	<i>Pearson</i>	,589**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Teman saya mendengarkan keluh kesah saya tentang pelajaran yang membuat saya frustrasi	<i>Pearson</i>	,640**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Orang tua saya memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan	<i>Pearson</i>	,657**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Orang tua saya selalu menanyakan kegiatan saya di kampus	<i>Pearson</i>	,603**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Orang tua saya mendengarkan keluh kesah saya mengenai kejadian yang saya alami	<i>Pearson</i>	,655**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Dosen saya menyampaikan materi dengan cara yang mudah dimengerti dan tidak membosankan	<i>Pearson</i>	,325**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Dosen saya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berpendapat dan tidak memaksakan kehendaknya	<i>Pearson</i>	,404**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Dosen saya selalu memberikan waktu untuk melakukan konsultasi di luar jam kuliah.	<i>Pearson</i>	,395**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Jumlah <i>relationship Factor</i>	<i>Pearson</i>	1
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
	<i>N</i>	629

Uji Validitas *Academic Factor*

	Jumlah <i>Academic factor</i>	
Dosen menjelaskan secara jelas mengenai tugas yang akan diberikan.	<i>Pearson</i>	,417**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Tugas - tugas yang diberikan memiliki tenggat waktu pengumpulan yang cukup untuk mengerjakan.	<i>Pearson</i>	,654**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Dosen menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dalam menyampaikan materi maupun memberikan tugas.	<i>Pearson</i>	,558**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Dosen mengumumkan nilai akhir secara terbuka dan terperinci.	<i>Pearson</i>	,560**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Dosen memberikan lembar jawaban beserta nilai setelah diadakan ujian.	<i>Pearson</i>	,502**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Nilai yang diberikan oleh dosen sesuai dengan target yang saya tentukan.	<i>Pearson</i>	,510**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Jadwal ujian yang diberikan oleh departemen ataupun dosen tertata dengan baik sehingga saya memiliki waktu untuk beristirahat atau belajar.	<i>Pearson</i>	,511**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Menurut saya, waktu yang diberikan oleh dosen cukup atau sesuai untuk mengerjakan soal ujian.	<i>Pearson</i>	,588**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Soal ujian yang diberikan oleh dosen sesuai dengan pelajaran yang telah diberikan.	<i>Pearson</i>	,539**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Jumlah <i>Academic factor</i>	<i>Pearson</i>	1
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
	<i>N</i>	629

Uji Validitas *Environment factor*

	Jumlah <i>Environment factor</i>	
Menurut saya pihak kampus selalu melengkapi serta mengganti prasarana yang rusak.	<i>Pearson</i>	,619**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Menurut saya fasilitas belajar di departemen sangat lengkap (meliputi proyektor, alat-alat laboratorium, dll).	<i>Pearson</i>	,712**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Penerangan serta ventilasi ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) dirasa sangat baik sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk membaca dan menulis serta tidak merasa pengap	<i>Pearson</i>	,664**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Menurut saya kondisi ruang kelas sangat nyaman untuk proses belajar.	<i>Pearson</i>	,703**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Menurut saya gedung departemen sangat terawat (kondisi fisik gedung, kebersihan lingkungan dll) dengan baik.	<i>Pearson</i>	,726**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Ruang belajar (kelas, lab dan atau bengkel) sangat tenang dan jauh dari kebisingan, sehingga saya mudah berkonsentrasi dalam belajar	<i>Pearson</i>	,626**
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	<i>N</i>	629
Jumlah <i>Environment factor</i>	<i>Pearson</i>	1
	<i>Correlation</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
	<i>N</i>	629

Lampiran 9 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Tingkat Stres

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,852	10

Uji Reliabilitas *Relationship Factor*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,746	10

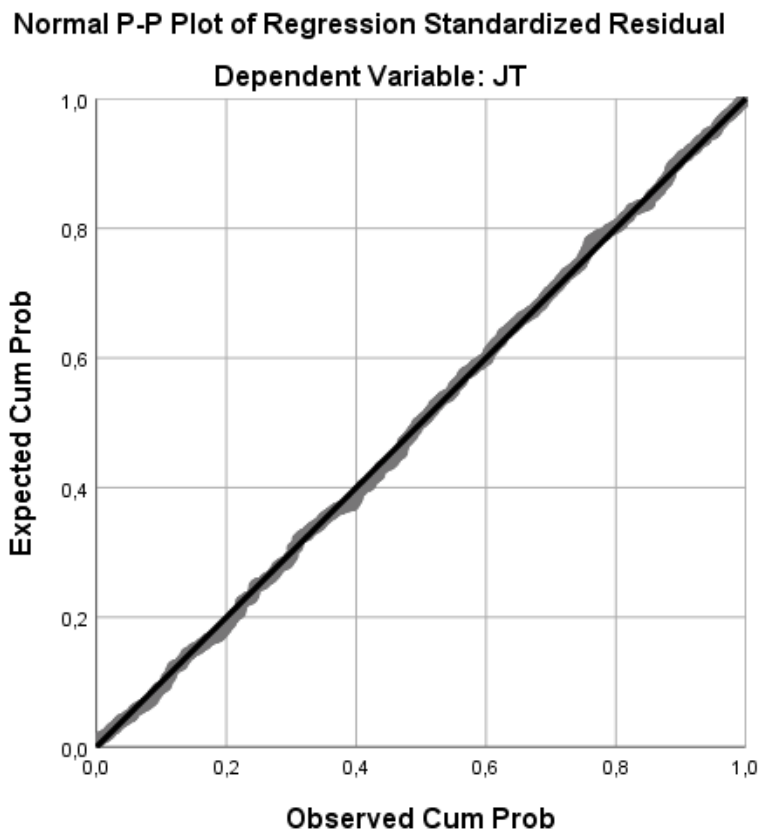
Uji Reliabilitas *Academic Factor*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,675	9

Uji Reliabilitas *Environment actor*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,756	6

Lampiran 10 Uji Normalitas

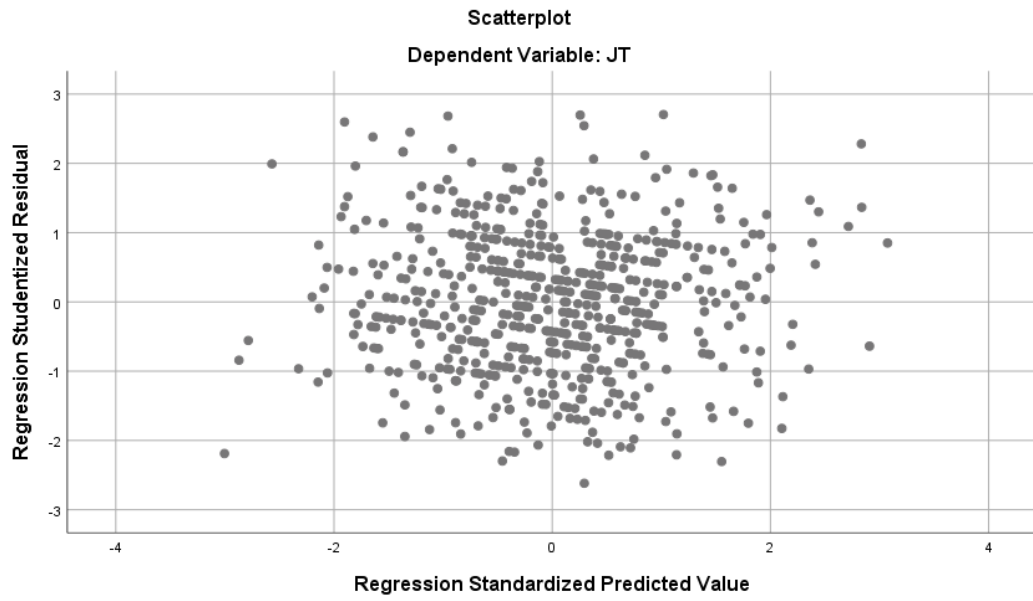


Lampiran 11 Uji Multikolinearitas

<i>Model</i>	<i>Coefficients^a</i>					<i>Collinearity Statistics</i>		
	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>					
<i>(Constant)</i>	40,618	1,891		21,474	,000			
<i>1</i>	<i>JI</i>	-,206	,056	-,177	-3,692	,000	,662	1,511
	<i>JA</i>	-,096	,072	-,069	-1,335	,182	,562	1,779
	<i>JE</i>	,008	,080	,005	,105	,916	,718	1,393

a. Dependent Variable: JT

Lampiran 12 Uji Heteroskedastisitas



Biodata Penulis



Daisyandni Hedianti Putri merupakan perempuan kelahiran Surabaya, 30 Juli 1997. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis menempuh pendidikan formal di SMP 39 Surabaya dan SMA 1 Surabaya yang kemudian dilanjutkan pendidikan di Departemen Manajemen Bisnis Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya. Pada masa perkuliahan, penulis aktif berorganisasi di himpunan mahasiswa yaitu *Business Management Student Association* (BMSA) pada divisi *Creative Preneur* (CP) selama dua tahun kepengurusan yaitu pada kepengurusan periode 2016/2017 dan periode kepengurusan 2017/2018. Pada tahun 2018, penulis mendapatkan kesempatan melaksanakan magang di PT. Telekomunikasi Indonesia Tbk Regional V selama satu bulan. Penulis terbuka untuk berdiskusi mengenai Organisasi maupun topik skripsi ini dan dapat dihubungi melalui email daisyandini@gmail.com.