

# **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH TAHUN 2021**

**Mutiha Febriana Marbun**

## **ABSTRAK**

Stres merupakan tekanan yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh pada tahun 2021. Desain yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel 393 responden menggunakan kuesioner daring. Teknik analisis menggunakan *Chi-Square* dan regresi logistik berganda. Variabel pada penelitian ini dibagi menjadi lima yaitu individu (usia dan jenis kelamin), dukungan keluarga, interaksi sosial, ekonomi (uang saku, UKT) dan akademik (jadwal kuliah, IPK, tuntutan tugas). Hasil analisis bivariat menunjukkan jenis kelamin, dukungan keluarga, interaksi sosial dan tuntutan tugas memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stres. Hasil analisis multivariat menunjukkan jenis kelamin (POR= 4,28 ; 95% CI: 2,44–7,53) adalah variabel paling berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa serta diikuti interaksi sosial (POR= 2,60 ; 95% CI: 1,45–4,67) lalu dukungan keluarga cukup (POR= 2,49 ; 95% CI: 1,33–4,67) dan tuntutan tugas (POR = 1,83 ; 95% CI: 1,83–3,23). Variabel jenis kelamin paling berpengaruh terhadap tingkat stres yang disebabkan oleh beberapa hormon pada perempuan seperti hormon estrogen, oksitosin dan seks yang dikeluarkan saat menstruasi. Diharapkan mahasiswa dalam pandemi ini untuk menerapkan hidup sehat dan melakukan pengelolaan stres yang baik.

**Kata Kunci :** Tingkat Stres, Mahasiswa, PJJ

# **FACTORS RELATED TO STRESS LEVEL OF UPN VETERANS JAKARTA STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING IN 2021**

**Mutiha Febriana Marbun**

## **ABSTRACT**

Stress can cause imbalance to the body. The purpose of this research was to know the factors that relates to the stress level of the students of UPN Veteran Jakarta during the online learning program in year 2021. This research used cross-sectional design study with the Proportionate Stratified Random Sampling method, with a sum of 393 of sample respondents used an online questionnaires. This research used Chi-Square and multiple logistic regression analysis. Variables on this research were divided into five, which are individual (age, gender), family support, social interaction, economic (pocket money, tuition fee), and academic (college schedule, GPA, workload demand). The result of the analysis showed that gender, family support, social interaction, and workload demand have a strong effect on the occurrence of stress. Results of the multivariate analysis showed that gender (POR = 4,28%; 95% CI = 2,44 - 7,53) was the most significant variable that affects the stress level on students, followed by social interaction (POR = 2,60; 95% CI = 4,5 - 4,56) then enough family support (POR= 2,49; 95% CI = 1,33 – 4,67) and workload demand (POR = 1,83; 95% CI = 1,83 - 3,23). Gender was the most influential variable on stress levels caused by several hormones in women such as estrogen, oxytocin and sex hormones that are released during menstruation. Students were expected to apply a healthy lifestyle and manage stress better during this pandemic.

**Keywords:** Stress levels, College, Distance learning