



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

SKRIPSI

MUTIHA FEBRIANA MARBUN

1710713133

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

MUTIHA FEBRIANA MARBUN

1710713133

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mutiha Febrian Marbun

NIM : 1710713133

Tanggal : 16 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Juli 2021

Yang Menyatakan,

A 10,000 Indonesian Rupiah banknote is shown with a signature over it. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and '10000'. The serial number '55793AJX364865018' is visible at the bottom.

(Mutiha Febriana Marbun)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutiha Febriana Marbun
NIM : 1710713133
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Tahun 2021

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 16 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Mutiha Febriana Marbun)

PENGESAHAN

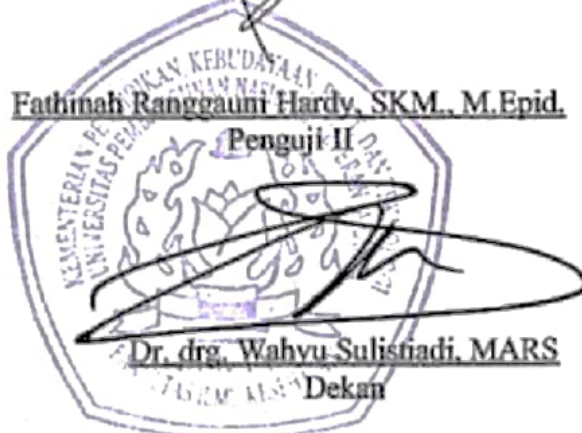
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Mutiha Febriana Marbun
NRP : 1710713133
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Tahun 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Dwi Mutia Wenny, SKM., MPH
Penguji I

Fathimah Rangauni Hardy, SKM., M.Epid.
Penguji II



Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 16 Juli 2021

Ulya Qoulan Karima, SKM., M.Epid
Penguji III

Arga Buntara, SKM. MPH
Ka. Program Studi

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Tahun 2021”. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Ulya Qoulan Karima, SKM., M.Epid dan Ibu Fathinah Ranggauni Hardy, SKM., M.Epid selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada Papa, Mama, Duma dan semua keluarga atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman-teman yang telah membantu dan memberi dukungan dalam penulisan skripsi ini terutama Jessica Oktaviyani Patria, Ganjar Gumelar Panghegar, Mochtar Ghaffar Ramadhan, Dzaki Hanif, Asto Ginawang, Shafira Wina, Zhafira Salsadhika, Elma Manzila, Luthfiyatul Azizah, Anissa Nur Alifia, Sofia Aini Sayuti, Christabel, Izmi, Ashil, freedom, bersebelas, squatting squad, satu atap, Son of God dan teman-teman lainnya yang selalu menemani dan membantu proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat terbuka untuk saran dan kritik yang membangun dan bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 16 Juli 2021

Penulis

Mutiha Febriana Marbun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
I.5 Ruang Lingkup.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).....	8
II.2 Konsep Stres	9
II.3 Penelitian Terdahulu	19
II.4 Kerangka Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Kerangka Konsep.....	23
III.2 Hipotesis Penelitian.....	23
III.3 Definisi Operasional.....	25
III.4 Metode Penelitian	28
III.5 Tempat dan Waktu penelitian.....	28
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
III.7 Metode Pengumpulan Data	31
III.8 Instrumen Penelitian.....	31
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
III.10 Pengolahan Data	35
III.11 Analisis Data.....	38
III.12 Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum UPN Veteran Jakarta	41
IV.2 Hasil Penelitian	41
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian	53
IV.4 Keterbatasan Penelitian	64

BAB V PENUTUP	65
V.1 Kesimpulan.....	65
V.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 2 Definisi Operasional Penelitian	25
Tabel 3 Penentuan Besar Sampel	29
Tabel 4 Jumlah Sampel Tiap Fakultas	30
Tabel 5 Uji Validitas.....	34
Tabel 6 Uji Reliabilitas	35
Tabel 7 Gambaran Karakteristik Individu Mahasiswa	42
Tabel 8 Gambaran Tingkat Stres.....	42
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Faktor Individu	43
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Faktor Dukungan Keluarga	43
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Faktor Interaksi Sosial.....	44
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Faktor Ekonomi	44
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Faktor Akademik	45
Tabel 14 Analisis Bivariat Faktor Individu dengan Tingkat Stres	46
Tabel 15 Analisis Bivariat Faktor Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres	47
Tabel 16 Analisis Bivariat Faktor Interaksi sosial dengan Tingkat Stres	47
Tabel 17 Analisis Bivariat Faktor Ekonomi dengan Tingkat Stres	48
Tabel 18 Analisis Bivariat Faktor Akademik dengan Tingkat Stres	49
Tabel 19 Variabel Kandidat Uji Multivariat	51
Tabel 20 Model Awal Regresi Logistik Ganda.....	51
Tabel 21 Model Kedua Regresi Logistik Ganda	52
Tabel 22 Model Akhir Regresi Logistik Ganda	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Surat Permohonan Izin <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 6	Surat Balasan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas & Univariat
Lampiran 9	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 10	Hasil Uji Multivariat
Lampiran 11	Kuesioner Elektronik
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin