

Variabel-Variabel Yang Memengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa Program Studi D-III Statistika Politeknik Statistika STIS Tahun Ajaran 2022/2023

Muhammad Lutfi fauzan¹⁾, Yaya Setiadi²⁾
^{1,2} Politeknik Statistika STIS
email: setiadi@stis.ac.id

Abstrak

Emosi merupakan suatu luapan perasaan manusia dan sangat memengaruhi kehidupan manusia. Hal ini menunjukkan bahwa emosi manusia terlibat sebagai bagian kehidupan salah satunya bagi mahasiswa. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Mahasiswa program studi D-III Statistika Politeknik Statistika STIS memiliki tuntutan berupa ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), praktik kerja lapangan (PKL), dan penyusunan tugas akhir bagi tingkat akhir. Selain itu, mahasiswa program studi D-III Statistika juga harus beradaptasi kembali dengan perkuliahan secara luring setelah dua tahun melakukan perkuliahan secara daring dan dunia sekolah untuk tingkat I. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis variabel yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III tahun ajaran 2022/2023 dengan metode regresi logistik ordinal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan dari total 174 mahasiswa, 30,5 persen yang berada pada kategori stres ringan dengan mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 58,6 persen dan sisanya 10,9 persen stres berat. Hasil analisis inferensia menunjukkan variabel proses pembelajaran ($OR = 4,62$); dan dukungan sosial ($OR = 2,93$) signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023 pada penelitian ini.

Kata kunci: tingkat stres, mahasiswa, regresi logistik ordinal

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan suatu luapan perasaan manusia. Emosi sangat memengaruhi kehidupan manusia. Emosi memberikan warna pada kehidupan manusia. Terdapat dua macam emosi ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya. Bentuk-bentuk emosi tersebut berupa emosi positif dan negatif. Kedua emosi ini dapat dirasakan oleh setiap individu. Emosi yang negatif tergambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif sebaliknya (Seligman, 2005: 38-39). Emosi di kehidupan mahasiswa memiliki dampak yang beragam. Seperti yang diungkapkan Seligman (2005: 45) bahwa emosi yang positif membantu memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa emosi manusia terlibat sebagai bagian kehidupan salah satunya bagi mahasiswa.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5). Mahasiswa dalam tahap perkembangan usia 18-25 tahun, pada tahap ini masuk ke dalam kategori remaja akhir hingga dewasa awal dan dilihat dari tugas perkembangan

usia mahasiswa adalah keyakinan pendirian dalam hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa yang merupakan remaja ini dihadapkan dengan dua masalah secara bersamaan. Masa ini dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya (BKKBN, 2003). Oleh karena itu, mahasiswa cenderung untuk mengalami stres.

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008). Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang buruk, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling, & Heckert, 2008).

Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Stres

akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Hal tersebut disebabkan tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya tugas dan lain sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Talib & Ziaur-Rehman, 2012), kesehatan yang memburuk (Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, 2008), depresi (Jayanthi, Thirunavukarasu & Rajkumar 2015), dan gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2014). Keberadaan stres tidak bisa terelakkan dalam kehidupan. Hal ini dapat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa.

Pandemi COVID-19 mengakibatkan perubahan pada sistem pendidikan yang ada di Indonesia. Perubahan ini mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru yang berbeda dalam pelaksanaannya. Dengan adanya keadaan pandemi, proses pembelajaran harus dilaksanakan secara daring, tetapi pihak pendidik dan terdidik tetap wajib melaksanakan kewajiban masing-masing. Berdasarkan penelitian oleh Fauziyyah, Awinda, & Besral (2021), sebesar 55,1 persen stres dialami oleh mahasiswa Indonesia selama perkuliahan daring ditambah dengan angka kecemasan selama perkuliahan daring sebesar 40 persen. Selain itu, berdasarkan penelitian Liviana et al., (2020) mengungkapkan, penyebab stres di kalangan mahasiswa selama pandemi COVID-19 disebabkan oleh beban tugas kuliah, kurangnya kesempatan bertemu dengan teman, proses perkuliahan daring yang monoton, tidak dapat melaksanakan praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat, sinyal yang tidak menentu, kuota internet yang terbatas, dan tidak dapat melaksanakan kegiatan seperti biasanya.

Politeknik Statistika STIS melaksanakan perkuliahan secara daring sejak dimulainya pandemi COVID-19. Mahasiswa angkatan 62 dan juga angkatan 63 mengawali dunia perkuliahan mereka secara daring. Berdasarkan Survei Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa selama Era Pembiasaan Baru oleh salah satu unit kegiatan mahasiswa (UKM) di Politeknik Statistika STIS, yaitu UKM Bidang KSR, mahasiswa Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2021/2022 1,935 kali lebih rentan memiliki gejala depresi bagi yang merasa mengalami situasi yang menyulitkan selama masa pandemi. Selain itu, berdasarkan survei tersebut, persentase kemampuan bangkit kembali dari stres (resiliensi) mahasiswa Polstat STIS berdasarkan tingkat tahun ajaran 2021/2022 berada

pada tingkat sedang. Dari jumlah sampel 89 mahasiswa tingkat satu, 65 persen memiliki resiliensi sedang dan 27 persen memiliki resiliensi rendah. Tingkat dua memiliki 68 persen resiliensi sedang dan 27 persen resiliensi rendah dari 88 orang. Tingkat tiga sebanyak 73 orang dengan 71 persen resiliensi sedang dan 25 persen resiliensi rendah dan tingkat empat 58 persen sedang dan 29 rendah dari 62 orang. Hal ini menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan mental mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III Statistika. Dalam hal ini, mahasiswa Politeknik Statistika STIS perlu dilihat bagaimana kondisi kesehatan mental lainnya yaitu stres.

Dari uraian di atas, maka hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023 dengan tujuan :

1. Mengetahui gambaran umum tingkat stres mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023
2. Mengetahui dan menganalisis faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023.
3. Menganalisis kecenderungan variabel yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023.

2. METODE

Unit analisis dalam penelitian ini mahasiswa Politeknik Statistika STIS prodi D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu dependen dan independen. Variabel independen yang digunakan yaitu jenis kelamin, proses pembelajaran, kondisi keuangan, dukungan sosial, dan hubungan sosial yang dikategorikan menjadi dua yaitu, baik dan buruk sedangkan variabel dependennya yaitu tingkat stres mahasiswa Politeknik Statistika STIS D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023 yang dikategorikan menjadi tiga yaitu, stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Pada penelitian ini digunakan satu variabel dependen dan lima variabel independen. Pengkategorian variabel adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Variabel Operasional

Variabel Penelitian	Dasar Pengkategorian	Kategori
Tingkat Stres	Mean Teoritik	Stres Ringan
		Stres Sedang
		Stres Berat

Jenis Kelamin	Mean Teoritik	Buruk Baik
Proses Pembelajaran	Mean Teoritik	Buruk Baik
Kondisi Keuangan	Mean Teoritik	Buruk Baik
Dukungan Sosial	Mean Teoritik	Buruk Baik
Hubungan Sosial	Mean Teoritik	Buruk Baik

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dalam menyajikan hasil pengolahan data terkait stres akademik mahasiswa Politeknik Statistika STIS program studi D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023 yang disajikan dalam bentuk grafik dan tabel.

Selanjutnya untuk mengetahui faktor yang memengaruhi tingkat stres, dilakukan analisis inferensia menggunakan metode regresi logistik ordinal dengan model proportional odds. Adapun langkah-langkahnya antara lain :

1. Estimasi Parameter

Metode kemungkinan nilai maksimum (Maximum Likelihood Estimator) merupakan metode yang digunakan untuk menaksir parameter model regresi logistik dengan memberikan nilai estimasi β dengan memaksimumkan fungsi likelihood.

2. Pengujian Asumsi Parallel Lines

Pada proportional odds model, uji ini bertujuan untuk menguji apakah koefisien slope sama untuk setiap kategori variabel respon. Asumsi ini diuji dengan menggunakan uji rasio log likelihood.

3. Pengujian Kesesuaian Model (*goodness of fit*)

Uji goodness of fit merupakan uji kesesuaian model secara keseluruhan yang dihitung dari residual kuadrat model predikat. Variabel yang diprediksi dibandingkan dengan variabel yang sebenarnya.

4. Pengujian Signifikansi Penduga Parameter secara Simultan

Prosedur uji perbandingan kemungkinan (*ratio likelihood test*) dapat digunakan untuk menguji keberartian model regresi logistik. Statistik uji G digunakan untuk menguji peranan variabel penjelas di dalam model secara bersama-sama (Hosmer & Lemeshow, 2000). Uji ini membandingkan model lengkap (model dengan variabel prediktor) terhadap model yang hanya dengan konstanta (model tanpa variabel prediktor).

5. Pengujian Signifikansi Penduga Parameter secara Parsial
Statistik uji Wald dihitung dengan membagi parameter yang ditaksir oleh galat baku dari parameter yang ditaksir.
6. Penghitungan dan Interpretasi Odds Ratio

3. DATA DAN SUMBER DATA

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengisian angket. Angket ini menggunakan metode *self enumeration* yang disebarakan melalui Whatsapp dengan populasi mahasiswa Politeknik Statistika STIS D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023. Sedangkan data sekunder berupa daftar nama seluruh mahasiswa Politeknik Statistika STIS D-III Statistika tahun ajaran 2022/2023 yang digunakan sebagai kerangka sampe penelitian.

Cara menentukan jumlah sampel minimum dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran. Rumus sampel minimum Cochran adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{NZ\alpha_{/2}^2 p(1-p)}{d^2(N-1) + Z\alpha_{/2}^2 p(1-p)}$$

dimana:

- n = ukuran sampel
- N = ukuran populasi
- $Z\alpha_{/2}$ = nilai skor baku
- d = batas kesalahan absolut
- p = *proporsi*

Penelitian ini menggunakan $\alpha = 5\%$ dan dengan rumus sampel minimum Cochran diatas, maka diperoleh jumlah total sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 175.

Dalam penelitian ini, metode penarikan sampel yang digunakan adalah *stratified systematic sampling*. Strata ditentukan berdasarkan tingkat mahasiswa sebagai berikut:

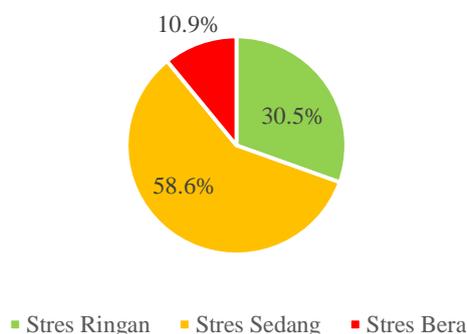
1. Strata pertama adalah mahasiswa tingkat I D-III Statistika.
2. Strata pertama adalah mahasiswa tingkat II D-III Statistika.
3. Strata pertama adalah mahasiswa tingkat III D-III Statistika.

Setelah dilakukan penentuan strata, selanjutnya adalah penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus alokasi proporsional. Setelah ukuran sampel tiap strata sudah dihitung, selanjutnya dilakukan pengambilan sampel dengan metode *linear systematic sampling*.

Berikut merupakan tahapan pengambilan sampel dalam penelitian ini.

1. Melakukan penyusunan kerangka sampel berupa daftar nama mahasiswa.
2. Menghitung interval (k)
3. Menentukan angka random yang didapatkan berdasarkan teknik penanggalan menggunakan *remainder approach*.
4. Menentukan angka random berikutnya dengan menambahkan angka random pertama dengan interval yang telah didapatkan sebelumnya. Unit yang nomor urutnya sama dengan AR maka terpilih sebagai sampel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Persentase Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi D-III Politeknik Statistika STIS Tahun Ajaran 2022/2023

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan persentase tingkat stres mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023. Dari total 174 mahasiswa, 53 mahasiswa yang berada pada kategori stres ringan atau 30,5 persen. Mahasiswa program studi D-III yang mengalami stres sedang sebanyak 58,6 persen atau sebanyak 102 mahasiswa. Mahasiswa yang berada pada kategori stres berat sebanyak 19 mahasiswa atau 10,9 persen dari keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023 mengalami stres sedang.

Tabel 2. Persentase Tingkat Berdasarkan Variabel Bebas

Variabel		Tingkat Stres		
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat
Jenis Kelamin	Laki-Laki	23,9	68,7	7,5
	Perempuan	34,6	52,3	13,1
Proses Pembelajaran	Buruk	14,9	62,7	22,4
	Baik	40,2	56,1	3,7
Kondisi Keuangan	Buruk	33,3	33,3	33,3
	Baik	30,2	61,0	8,8
Dukungan Sosial	Buruk	8	72,0	20,0
	Baik	34,2	56,4	9,4
Hubungan Sosial	Buruk	0	66,7	33,3
	Baik	31,0	58,5	10,5

Berdasarkan tabel 2, pada seluruh variabel bebas didominasi oleh mahasiswa yang mengalami stres sedang. Variabel jenis kelamin mayoritas adalah kategori stres sedang diikuti dengan stres ringan dan stres berat. Variabel proses pembelajaran mayoritas adalah kategori stres sedang dengan pada kondisi buruk diikuti dengan stres berat dan stres ringan sedangkan pada kondisi baik diikuti stres ringan dan stres berat. Variabel kondisi keuangan mayoritas adalah kategori stres sedang diikuti dengan stres ringan dan stres berat pada kondisi baik dan untuk kondisi buruk tingkat stres merata. Pada variabel dukungan sosial dan hubungan sosial, mayoritas adalah kategori stres sedang dengan pada kondisi buruk diikuti dengan stres berat dan stres ringan sedangkan pada kondisi baik diikuti stres ringan dan stres berat.

Variabel Yang Memengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi D-III Politeknik Statistika STIS Tahun Ajaran 2022/2023

Pengujian Asumsi *Parallel Lines*

H_0 : Model menghasilkan koefisien regresi (*slope*) yang sama

H_1 : Model tidak menghasilkan koefisien regresi (*slope*) yang sama

Tabel 3. Hasil Pengujian Asumsi *Parallel Lines*

Chi-Square	df	p-value
6,843	5	0,233

Dari tabel 3 diperoleh nilai chi-square sebesar 6,843 dan derajat bebas sebesar lima. Dengan *p-value* sebesar 0,233 menunjukkan nilai yang lebih besar dari tingkat signifikansi 5 persen, sehingga keputusan yang diambil adalah gagal tolak

H_0 . Dengan demikian, dengan tingkat kepercayaan 95 persen model yang dihasilkan memiliki koefisien regresi (*slope*) yang sama pada semua kategori tingkat stres. Jadi, dapat dinyatakan bahwa asumsi *parallel lines* telah terpenuhi.

Uji Kesesuaian Model (*Goodness of Fit*)

H_0 : model sesuai dengan data (Tidak ada perbedaan dari hasil observasi dan hasil prediksi dari model)

H_1 : model tidak sesuai dengan data (Ada perbedaan dari hasil observasi dan hasil prediksi dari model)

Tabel 4. Hasil Pengujian Kesesuaian Model

Chi-Square	df	p-value
33,832	27	0,171

Dari tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai Pearson's Chi-Square sebesar 33,832 dan derajat bebas sebesar 25. Dengan *p-value* sebesar 0,171 menunjukkan nilai yang lebih besar dari tingkat signifikansi 5 persen, sehingga keputusan yang diambil adalah gagal tolak H_0 . Dengan demikian, dengan tingkat kepercayaan 95 persen dapat diyakini bahwa model yang digunakan sesuai dengan data (model fit).

Uji Simultan (Uji Keberartian Model)

Hipotesis yang digunakan adalah :

$H_0 : \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_k = 0$ (seluruh variabel bebas tidak berpengaruh terhadap variabel tak bebas)

$H_1 : \beta_k \neq 0 ; k = 1, 2, \dots, k$ (terdapat minimal satu variabel bebas yang berpengaruh terhadap variabel tak bebas)

Tabel 5. Hasil Pengujian Asumsi *Parallel Lines*

G	df	p-value
31,379	5	0,000

Dari tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai uji G sebesar 31,379 dan derajat bebas sebesar 5. Dengan *p-value* sebesar 0,000, menunjukkan nilai yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 5 persen, sehingga keputusan yang diambil adalah tolak H_0 . Dengan demikian, dengan taraf uji 95 persen dapat ditunjukkan bahwa minimal terdapat satu variabel

independen yang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres.

Pengujian Signifikansi Penduga Parameter secara Parsial

Hipotesis yang digunakan adalah :

$H_0 : \beta_k = 0 ; k = 1, 2, \dots, k$ (variabel bebas ke- k tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel tak bebas)

$H_1 : \beta_k \neq 0 ; k = 1, 2, \dots, k$ (variabel bebas ke- k berpengaruh signifikan terhadap variabel tak bebas)

Tabel 6. Penduga Parameter

Variabel	β_k	Se(β_k)	W	p-value
Jenis Kelamin	0,160	0,319	0,253	0,615
Proses Pembelajaran	1,530	0,355	18,542	0,000
Kondisi Keuangan	0,631	0,559	1,277	0,258
Dukungan Sosial	1,074	0,464	5,352	0,021
Hubungan Sosial	1,338	1,180	1,286	0,257

Berdasarkan hasil di atas, dari lima variabel bebas yang diduga memengaruhi tingkat stres terdapat dua variabel yang memiliki *p-value* kurang dari 0,05 yaitu variabel proses pembelajaran dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95 persen dua variabel bebas tersebut secara signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023. Selain kedua variabel bebas diatas, pada tingkat kepercayaan 95 persen belum terdapat cukup bukti untuk menyatakan bahwa variabel bebas lainnya signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023.

Selanjutnya nilai penduga parameter di atas dapat dibuat model analisis regresi logistik ordinal sebagai berikut:

Model regresi logistik untuk stres ringan:

$$\begin{aligned} \text{logit}(P(Y \leq 0|x)) &= -4,861 + 0,1601X_1 + 1,530X_2 \\ &+ 0,631X_3 + 1,074X_4 + 1,338X_5 \end{aligned}$$

Model regresi logistik untuk maksimal stres sedang:

$$\begin{aligned} \text{logit}(P(Y \leq 1|x)) &= -1,428 + 0,160X_1 + 1,530X_2 \\ &+ 0,631X_3 + 1,074X_4 + 1,338X_5 \end{aligned}$$

Keterangan:

X_1 : Jenis Kelamin

X_2 : Proses Pembelajaran

- X₃: Kondisi Keuangan
- X₄: Dukungan Sosial
- X₅: Hubungan Sosial

Rasio kecenderungan (*Odds Ratio*)

Penghitungan nilai odds ratio bertujuan untuk mengetahui kecenderungan variabel independen terhadap variabel dependen serta memudahkan interpretasi koefisien dari regresi logistik ordinal.

Tabel 7. Nilai *Odds Ratio*

Variabel	Kategori	$\hat{\beta}_k$	<i>Odds Ratio</i>
Jenis Kelamin	Laki-Laki (<i>ref</i>)	0,160	1,173
	Perempuan		
Proses Pembelajaran*	Buruk (<i>ref</i>)	1,530	4,618
	Baik		
Kondisi Keuangan	Buruk (<i>ref</i>)	0,631	1,879
	Baik		
Dukungan Sosial*	Buruk (<i>ref</i>)	1,074	2,927
	Baik		
Hubungan Sosial	Buruk (<i>ref</i>)	1,338	3,811
	Baik		

Keterangan : * = signifikan pada tingkat signifikansi 5%

Berdasarkan hasil pengolahan, didapatkan nilai odds ratio untuk variabel proses pembelajaran adalah sebesar $exp(1,530)=4,618$. Artinya, mahasiswa yang merasa proses pembelajarannya ‘baik’ memiliki kecenderungan sebesar 4,618 kali untuk memiliki stres ringan daripada minimal stres sedang dibandingkan mahasiswa yang merasa proses pembelajarannya ‘buruk’ dengan asumsi semua variabel bebas lain dianggap sama. Dengan kata lain, semakin baik persepsi mahasiswa terhadap proses pembelajaran, maka tingkat stres yang dialami mahasiswa semakin kecil.

Untuk variabel dukungan sosial nilai odds ratio sebesar $exp(1,074)=2,927$. Artinya, mahasiswa yang dukungan sosialnya ‘baik’ memiliki kecenderungan sebesar 2,927 kali untuk memiliki stres ringan daripada minimal stres sedang dibandingkan mahasiswa yang merasa dukungan sosialnya ‘buruk’ dengan asumsi semua variabel bebas lain dianggap sama. Dengan kata lain, semakin baik dukungan sosial mahasiswa, maka tingkat stres yang dialami mahasiswa semakin kecil.

5. KESIMPULAN

Mahasiswa program studi D-III Statistika Politeknik Statistika STIS Tahun Ajaran 2022/2023 mayoritas berada dalam kategori stres sedang yaitu sebesar 58,6 persen. Selanjutnya 10,9 persen berada

dalam kategori stres berat dan sisanya sebesar 30,5 persen berada dalam kategori stres ringan. Dari persamaan regresi logistik ordinal, variabel independen yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023 adalah proses pembelajaran dan dukungan sosial. Dari kedua variabel yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa program studi D-III Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023, proses pembelajaran memiliki kecenderungan yang paling tinggi. Mahasiswa dengan proses pembelajaran yang baik memiliki kecenderungan hampir 5 kali lebih besar untuk mengalami stres ringan daripada minimal stres sedang dibandingkan mahasiswa yang merasa proses pembelajarannya buruk.

6. DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN Propinsi Jawa Tengah. 2003. Membantu Remaja Memahami Dirinya. Semarang. BKKBN Propinsi Jawa Tengah.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217-219.
- Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 72(6), 1-8.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Seligman E. P, Martin. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132. doi: 10.5897/err10.192.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali,

A. (2014). Association of aca-demic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. PeerJ, 2-11. doi: 10.7717/peerj.840

Yusuf. 2012. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.