

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perubahan zaman menuntut perubahan pola hidup yang semakin modern. Perubahan pola hidup ini dirasakan oleh mahasiswa dalam menempuh pendidikan tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Di samping mengerjakan tugas akhir, mahasiswa juga bersamaan melakukan perkuliahan ataupun praktik kerja lapangan. pelaksanaan yang dilakukan bersamaan tentunya menimbulkan perubahan kebiasaan sehari-hari pada mahasiswa. Untuk itu, mahasiswa dituntut untuk mengatur jadwal dengan baik agar dapat berjalan dengan selaras dengan hasil yang diharapkan. Menurut (Putri et al., 2018), mahasiswa juga dituntut untuk memiliki nilai indeks prestasi yang tinggi sebagai bentuk pencapaian hasil belajar. Hal tersebut tentunya menjadi suatu tekanan yang berat bagi mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stres.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, stres adalah reaksi seseorang secara fisik maupun emosional karena adanya perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres terdiri dari beberapa tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat yang dibedakan berdasarkan lamanya stres terjadi (Adryana et al., 2020). Menurut WHO, prevalensi stres tergolong cukup tinggi dengan menempati peringkat ke-4 di dunia dan angka yang tercatat lebih dari 350 juta jiwa penduduk (Ambarwati et al., 2019).

Stres dapat terjadi kepada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan tugas akhir. Tugas akhir merupakan tugas yang tidak mudah bagi mahasiswa. Pada sebagian mahasiswa, perjalanan *study* ada yang berjalan dengan baik dan ada juga yang terhambat. Motivasi mahasiswa untuk menyusun tugas akhir pada awalnya tinggi. Penelitian yang dilakukan (Seto et al., 2020) mengatakan bahwa, motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir tergolong cukup tinggi sebesar 66%, namun keadaan semakin memburuk karena kesulitan yang mereka alami.

Banyaknya *stressor* yang dialami mahasiswa tingkat akhir membuat semakin rentan mengalami stres. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian (Seto et al., 2020) bahwa mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mengalami stres yang cenderung meningkat hingga 77%. Berdasarkan penelitian (Agusmar et al., 2019), mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang sebanyak 49,5 % dan stres ringan sebanyak 45,9%. Penelitian yang dilakukan (Adryana et al., 2020) juga menyebutkan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres lebih tinggi 0,13% dibanding tingkat menengah dan 0,73% lebih tinggi dibanding mahasiswa tingkat awal.

Meningkatnya stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir dapat berpengaruh terhadap pola makan. Penelitian yang dilakukan (Farhangi et al., 2018), menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan yang tidak sehat dengan masalah kesehatan mental. Stres dianggap sebagai respons tubuh untuk mempertahankan kondisi homeostasis. Kondisi tersebut memiliki efek yang berbeda-beda pada setiap orang jika dikaitkan dengan pola makannya. Stres memiliki dua efek yang berbeda yaitu dapat meningkatkan atau menurunkan nafsu makan. Stres dapat memicu kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol. Hormon kortisol memiliki efek untuk meningkatkan nafsu makan. Stres juga dapat memicu hipotalamus untuk mengeluarkan hormon kortikotropin yang dapat menekan nafsu makan. Selain itu, hipotalamus juga memacu kelenjar adrenal untuk mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin yang memicu respons tubuh untuk menunda makan (Harvard Mental Health Letter, 2021). Perubahan nafsu makan dapat menjadi hal negatif di dalam tubuh apabila tidak diimbangi dengan makanan gizi seimbang. Menurut (Hennyati, 2018), adanya hubungan tingkat stres dan pola makan yang buruk berdampak pada masa yang akan datang karena pemenuhan gizi yang tidak seimbang. Penelitian yang dilakukan (Alzahrani et al., 2020), menjelaskan adanya kebiasaan makan yang tidak sehat pada mahasiswa. Mahasiswa cenderung sering melewatkan waktu sarapan yang diakibatkan kurangnya waktu, tidak suka makan pagi, hidup sendiri dan kurangnya kontrol dari orang tua.

Selain pola makan, stres juga dapat berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Menurut (Chandra, 2021), aktivitas fisik dapat berpengaruh pada peningkatan respons tubuh dalam menangani stres dengan menstimulasi metabolisme hormon beta-endorfin, melemaskan otot dan mengalih perhatian seseorang dari sumber stres. Olahraga juga dapat berpengaruh terhadap neurotransmitter di otak seperti serotonin dan dopamin yang berpengaruh pada perilaku, suasana hati, dan mengurangi kejadian dan keparahan gangguan jiwa terkait stres. Menurut (Ummaiya et al., 2022) Aktivitas fisik dapat mencegah stres menjadi berbahaya dengan mengurangi produksi hormon-hormon yang dapat menyebabkan stres. Saat melakukan aktivitas fisik hormon tersebut akan ditekan dan akan menghasilkan hormon yang baik untuk tubuh yakni dopamin, endorfin, dan serotonin. Selain itu, olahraga sangat mempengaruhi sitokin yang berpengaruh terhadap fungsi kekebalan tubuh dan dapat memberikan rangsangan tumbuhnya sel untuk kekebalan tubuh. Dengan meningkatnya daya tahan tubuh maka dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Perubahan aktivitas fisik dari tingkat rendah ke tingkat sedang atau tinggi berkaitan dengan tingkat stres. Berdasarkan *study* yang dilakukan (Raj & Kanagasabapathy, 2020) menunjukkan, mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang rendah adalah mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi, begitu pula sebaliknya mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi adalah mahasiswa yang memiliki tingkat stres rendah.

Jember merupakan salah satu kota pelajar yang memiliki cukup banyak perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta. Hal tersebut dapat menggambarkan banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Study* pendahuluan dilakukan pada 250 mahasiswa di Jember yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Study* pendahuluan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner perceived stress scale (PSS) dan didapatkan hasil 1,2% mahasiswa mengalami stres ringan, 64% mahasiswa mengalami stres sedang dan 34,8% mahasiswa mengalami stres berat.

Tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir memiliki proporsi yang lebih tinggi dibandingkan proporsi tingkat stres yang lain. Penelitian yang dilakukan (Rendra Zola et al., 2021) menunjukkan bahwa remaja SMA memiliki tingkat stres ringan 16,8%, stres sedang 47%, dan stres berat 35,6%.

Selain itu penelitian yang dilakukan (Hadiansyah et al., 2019) juga menunjukkan gambaran tingkat stres pada perawat yang bekerja di UGD yaitu stres rendah 39% dan stres sedang 61%. Penelitian lain yang dilakukan (Kusnadi, 2014) menunjukkan stres kerja dosen sebesar 42,3%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam menangani stres telah dilakukan seperti membuat pamflet dalam mencegah stres, artikel-artikel terkait stres, bahkan penyuluhan telah dilakukan di area alun alun Jember terkait kesehatan mental namun prevalensi stres masih tergolong tinggi khususnya pada mahasiswa tingkat akhir (Abdul, 2022). Penelitian tentang hubungan tingkat stres terhadap pola makan maupun aktivitas fisik memang cukup banyak dilakukan. Namun, hal tersebut belum pernah dilakukan di Jember khususnya kepada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti ada tidaknya hubungan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik di Jember.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa di Jember ?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa di Jember.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir.
2. Mengetahui gambaran pola makan mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir.
3. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir.
4. Menganalisis hubungan antara stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan mahasiswa di Jember.

5. Menganalisis hubungan antara stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap aktivitas fisik mahasiswa di Jember.

1.4. Manfaat

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi mengenai hubungan stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa di Jember.
2. Bagi mahasiswa dan masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan dorongan kepada mahasiswa dan masyarakat untuk lebih memahami stres mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir, pola makan mahasiswa tingkat akhir, dan aktivitas fisik mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat dicegah dan diperbaiki dengan baik.

3. Bagi instansi,

- a. Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini membantu Perguruan Tinggi di Jember atau institusi lain untuk mengetahui hubungan stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa, sehingga dapat digunakan sebagai referensi dan pembandingan pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan topik penelitian ini.

- b. Institusi Pemerintah

Hasil penelitian ini membantu institusi pemerintah untuk mengetahui prevalensi permasalahan kesehatan yaitu stres mahasiswa di Jember dalam mengerjakan tugas akhir serta hubungan dengan pola makan dan aktivitas fisik sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan kebijakan pendidikan selanjutnya.