

Analisis Faktor-Faktor Keruangan Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Itenas

LIDIA GABRIELLA¹

Program Studi Perencanaan Wilayah dan Kota
Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan
Institut Teknologi Nasional Bandung
Email: lidiagabriella00@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan respon individu dalam menangani tekanan yang dihadapi. Stres tidak mengenal umur, usia, jenis kelamin, maupun pekerjaan. Ada banyak faktor-faktor penyebab stres mulai dari faktor internal yang muncul akibat pemikiran maupun perasaan diri sendiri maupun faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Ruang dapat menjadi salah satu pemicu stres, ruang adalah wadah tempat makhluk hidup tinggal. Desain dan peristiwa yang terjadi pada ruang akan berdampak pada setiap makhluk hidup di dalamnya. Dalam penelitian ini, akan dijelaskan bagaimana ruang dapat menjadi faktor penyebab stres. Yang menjadi objek penelitian ini adalah mahasiswa Institut Teknologi Nasional Bandung, akan dijabarkan faktor-faktor penyebab stres seperti (1) Jenis Kelamin, (2) Status Tinggal, (3) Travel Behaviour & Travel Stress, dan (4) Life Choices. Analisis dilakukan dengan melakukan Uji Analisis Deskriptif Statistik, Uji Analisis One Way Anova, Uji Analisis Korelasi Rank Spearman. Untuk perhitungan skor tingkat stres akan digunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) oleh Sheldon Cohen. Dari hasil analisis ditemukan bahwa dari 100 responden terdapat 74 orang mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang didominasi oleh mahasiswa tingkat 2 dan 3. Adapun faktor yang akan diuji adalah status tinggal, kendala perjalanan, waktu tempuh dan jarak tempuh.

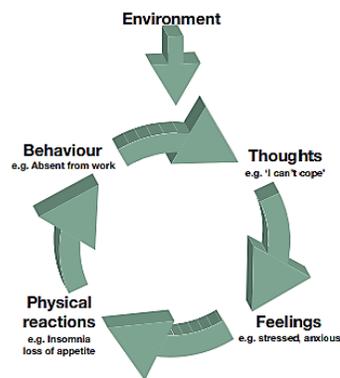
Kata kunci: *Tingkat Stres, Mahasiswa, Perceived Stress Scale, Ruang*

1. PENDAHULUAN

Stres adalah respon individu terhadap suatu tekanan yang tidak menyenangkan (Donsu, 2017). Stres dikategorikan sebagai isu kesehatan mental tetapi bukan salah satu jenis penyakit gangguan kejiwaan namun dapat memicu penyakit gangguan kejiwaan. Mahasiswa termasuk salah satu golongan usia tahap *emerging adulthood* yang berusia sekitar 18-25 tahun (Arini, 2021). Mahasiswa rentan mengalami stres akibat banyaknya tanggungjawab baru yang mereka hadapi mulai dari tuntutan keluarga, akademik, lingkungan pergaulan, hingga pertemanan (Gunawan, 2022). Stres dibagi menjadi stres rendah, stres sedang, dan stres tinggi (Ibnu & Saleh, 2011). Stres ringan dikategorikan sebagai tingkat stres akibat faktor yang dirasakan secara teratur seperti tidur larut malam akibat mengerjakan tugas, terkena macet, menerima kritikan dosen, dan lainnya yang dirasakan hanya beberapa menit atau jam saja. Untuk kategori stres sedang, berlangsung

lebih lama, beberapa jam sampai hari seperti merawat orangtua yang sedang sakit dan tidak mendapat pekerjaan dalam waktu yang lama. Terakhir adalah stres tinggi yang terjadi beberapa bulan bahkan tahun, seperti terpaksa berpindah tempat tinggal, mengalami hambatan finansial berkepanjangan, dan lainnya. Setiap tingkat stres akan mempengaruhi kondisi kesehatan fisik individu sesuai tingkatannya.

Manusia dan ruang mempunyai hubungan yang erat, desain ruang tempat tinggal manusia dan makhluk hidup lainnya sangat memengaruhi kehidupan. Ada dua konsep terkait definisi ruang, yang pertama adalah konsep Aritoteles yang menyatakan bahwa ruang adalah media tempat objek berada. Konsep kedua adalah konsep dari Plato yaitu ruang adalah wadah tetap sekalipun objek di dalamnya diganti namun wadah tetap bertahan (Munitz, 1958). Rickard (2018) mengatakan bahwa desain ruang akan mempengaruhi kesehatan makhluk di dalamnya dengan memanipulasi elemen-elemen sekitar lingkungannya sehingga merespon semua benda dan pergerakannya secara fisik maupun mental. Seperti pada **Gambar 1** menjelaskan bagaimana stres membuat hubungan dengan cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku yang dipengaruhi juga oleh ruang lingkungannya. Maka dari itu desain dan model kebijakan yang dibuat dalam suatu ruang sangatlah penting untuk menjaga kesehatan individu di dalamnya.



Gambar 1. The Theory Behind Stress (Sumber: Rickard, 2018)

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian untuk mengumpulkan data primer yang merupakan bagian dari variabel penelitian seperti semester/angkatan, jenis kelamin, status tinggal, *travel behaviour & travel stress* (pemilihan moda transportasi, waktu dan jarak tempuh, serta kendala perjalanan), dan *life choices* (ketersediaan ruang & fasilitas kampus dan pemilihan ruang). Hasil analisis akan diolah dengan menggunakan Uji Analisis Statistik Deskriptif, Uji Analisis Korelasi *Chi-Square* dan Uji Analisis Korelasi *Rank Spearman*. Untuk perhitungan tingkat stres akan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* oleh Sheldon Cohen (1983). Adapun responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Institut Teknologi Nasional Bandung mulai dari angkatan 2020-2023 dari berbagai program studi.

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa Itenas di **Tabel 1** didominasi oleh tingkat stres sedang dengan persentase sebanyak 74%. Berdasarkan tingkat mahasiswa, mahasiswa semester 2021-2020 yaitu mahasiswa yang sedang berada pada tingkat 5 dan 7 mengalami stres sedang tertinggi sebanyak 22 dan 19 orang. Lalu berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan cenderung mengalami stres sedang terbanyak dengan jumlah 66% dibanding laki-laki sebesar 34%.

Tabel 1. Tingkat Stres Mahasiswa Itenas Berdasarkan Kategori Stres, Semester, dan Jenis Kelamin Mahasiswa

Skor	Tingkat Stres	Persentase	Skor	2020	2021	2022	2023
0-13	Stres Rendah	4%	Stres Rendah	0	0	1	3
14-26	Stres Sedang	74%	Stres Sedang	19	22	14	19
27-40	Stres Tinggi	24%	Stres Tinggi	10	3	7	2
Total		100%	Jumlah	29	25	22	24
			Total	100			

Stres	Perempuan	Laki-Laki
Stres Rendah	1	3
Stres Sedang	24	50
Stres Tinggi	9	13
Jumlah	34	66
Total	100	

Jika dilihat hasil kuesioner berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres, didapat hasil pada **Tabel 2** bahwa rata-rata mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal memiliki rata-rata tingkat stres sedang dan tinggi. Jumlah ini didominasi oleh mahasiswa yang tinggal sendiri sebanyak 38 orang. Jumlahnya tidak berbeda jauh dengan mahasiswa yang tinggal dengan orangtua/keluarga sebanyak 36 orang.

Tabel 2. Tingkat Stres Mahasiswa Itenas Berdasarkan Faktor Status Tinggal Mahasiswa

Status Tinggal	Stres Rendah	Stres Sedang	Stres Tinggi
Tinggal Sendiri/Kost/Asrama/Kontrakkan	2	38	9
Tinggal Bersama Orangtua/Keluarga	2	36	13
Jumlah	4	74	22
Total	100		

Lalu faktor kedua dalam penelitian adalah *Travel Behaviour & Travel Stress (...)* pada **Tabel 3**, berdasarkan hasil diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa terbanyak ada pada mahasiswa dengan jarak rumah terdekat dengan kategori 500 m-10 km dan waktu tempuh sekitar 1-15 menit. Adapun pemilihan moda transportasi yang terbanyak digunakan mahasiswa ialah Kendaraan Pribadi. Dalam melakukan perjalanan **Gambar 2**, kendala yang paling sering dihadapi mahasiswa sehingga memicu stres adalah macet dengan persentase 37%.

Tabel 3. Tingkat Stres Mahasiswa Itenas Berdasarkan Faktor *Travel Behaviour & Travel Stress* (Waktu, Jarak, Pemilihan Moda Transportasi, dan Kendala Perjalanan) Mahasiswa

Kategori Waktu Tempuh	Stres Rendah	Stres Sedang	Stres Tinggi
1-15 menit	2	47	14
15-30 menit	0	10	1
30-45 menit	2	7	3
45-60 menit	0	4	2
60 s/d > 60 menit	0	6	2
Jumlah	4	74	22
Total	100		

Kategori Jarak tempuh	Stres Rendah	Stres Sedang	Stres Tinggi
500 m – 10 km	4	58	16
10 km – 20 km	0	10	6
20 km – 30 km	0	3	0
Lebih dari 30 km	0	3	0
Jumlah	4	74	22
Total	100		

Pemilihan Moda Transportasi	Stres Rendah	Stres Sedang	Stres Tinggi
Kendaraan Pribadi	3	53	17
Kendaraan Umum	0	9	0
Jalan Kaki	1	12	5
Jumlah	4	74	22
Total	100		



Gambar 2. Diagram Pemilihan Moda Transportasi

Faktor terakhir adalah *Life Choices* yang terdiri dari data kegiatan mahasiswa di luar kampus yang akan mempengaruhi bagaimana kebutuhan ruang yang mereka butuhkan selain gedung akademik. Adapun hasil analisisnya adalah sebanyak 82 orang melakukan kegiatan seperti hobi di luar kegiatan kampus dan sering berolahraga. Artinya mahasiswa cukup memiliki kegiatan aktif di luar kampus selain akademik sehingga dalam rekomendasi kebutuhan ruang, kampus dapat menyediakan ruang aktif selain ruang aktif akademik untuk kegiatan mahasiswa.

Tabel 4. Faktor *Life Choices* (Kegiatan dan Ketersediaan Ruang)

<i>Life Choices</i>		Jumlah	Total
Melakukan Hobi	Ya	82	100
	Tidak	18	
Bekerja	Ya	20	100
	Tidak	80	
Mengunjungi Cafe	Ya	48	100
	Tidak	52	

Berolahraga	Ya	50	100
	Tidak	50	

3.1 Hasil Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa

Dalam menganalisis, akan dibagi dua faktor pengaruh tingkat stres pada mahasiswa. Untuk Status Tinggal dan Kendala Perjalanan akan digunakan Uji Analisis Korelasi *Chi-Square* karena bentuk skala faktor adalah nominal. Sedangkan untuk faktor Jarak dan Waktu Tempuh akan menggunakan Uji Analisis Korelasi *Rank Spearman* karena bentuk skala faktor adalah rasio.

Tabel 5. Uji Analisis Korelasi *Chi-Square* Status Tinggal dan Kendala Perjalanan Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Chi-Square Tests (Status Tinggal)

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	27.882 ^a	21	.144
Likelihood Ratio	35.886	21	.023
Linear-by-Linear Association	.001	1	.980
N of Valid Cases	100		

a. 40 cells (90.9%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .49.

Chi-Square Tests (Kendala Perjalanan)

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	31.145 ^a	21	.071
Likelihood Ratio	37.831	21	.013
Linear-by-Linear Association	2.844	1	.092
N of Valid Cases	100		

a. 39 cells (88.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .39.

Berdasarkan **Tabel 5** nilai signifikansi dari Status Tinggal dan Kendala Perjalanan adalah $0,144 > 0,05$ dan $0,071 > 0,05$ yaitu sama sama lebih besar. Hipotesisnya, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara Status Tinggal dengan Kendala Perjalanan terhadap Tingkat Stres mahasiswa.

Tabel 6. Uji Analisis Korelasi *Rank Spearman* Waktu dan Jarak Tempuh Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Correlations (Waktu Tempuh)

		Tingkat_Stres	Waktu_Tempuh
Spearman's rho	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	100
	Waktu_Tempuh	Correlation Coefficient	-.234*
		Sig. (2-tailed)	.019
		N	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations (Jarak Tempuh)

		Tingkat_Stres	Jarak_Tempuh
Spearman's rho	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	100
	Jarak_Tempuh	Correlation Coefficient	-.165
		Sig. (2-tailed)	.102
		N	100

Berdasarkan analisis, nilai rho pada Waktu dan Jarak Tempuh lebih besar dari 1 maka dikategorikan lemah dan arah hubungannya negatif (-). Kesimpulannya, semakin lama dan jauh Waktu dan Jarak Tempuh tidak mempengaruhi Tingkat Stres mahasiswa. Nilai signifikan pada Waktu dan Jarak Tempuh juga $0,019 > 0,01$ pada Waktu Tempuh dan $0,102 > 0,01$ pada Jarak Tempuh, disimpulkan bahwa baik Waktu maupun Jarak hubungannya tidak signifikan.

4. KESIMPULAN

Dari seluruh data analisis, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres rata-rata pada mahasiswa Itenas adalah stres sedang dengan persentase 74% yang didominasi oleh angkatan 2020 dan 2021. Rata-rata yang memiliki stres tingkat sedang sampai tinggi ada pada jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa Itenas, dapat disimpulkan bahwa baik Status Tinggal, Kendala Perjalanan, Waktu Tempuh, dan Jarak Tempuh, tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap Tingkat Stres mahasiswa. Artinya, secara data deskriptif akan didapat dominasi dari faktor tersebut namun tidak secara beriringan meningkatkan stres pada mahasiswa Itenas.

DAFTAR RUJUKAN

- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Donsu, J. D. T. (2017). METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN. In *Koleksi Nasional*. Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Bojonegoro.
- Gunawan, E. (2022). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi Ini Penyebabnya*. Detikjabar. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>
- Ibnu, I. F., & Saleh, U. (2011). *Bersahabat Dengan Stres Modul MD10*. 8. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/34&ved=2ahUKEwia153mvdvAhVOWH0KHQgDCIQQFjAAegQIBRAC&usq=AOvVaw18rOQn2yC4xEcF53nrXQdY>
- Munitz, M. K. (1958). *Space, time and creation. Philosophical aspects of scientific cosmology*. <https://philpapers.org/rec/MUNSTA-10>
- Rickard, C. (2018). *The Connection Between Space and Wellness*. <https://www.littleonline.com/insights/the-connection-between-space-and-wellness-2/>