

Hubungan antara Tingkat Stres dan Ketidakpercayaan Diri dengan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga

Dela Eka Nur Oktantia, Noerfitri
Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga

Abstrak

Latar Belakang: Penelitian di Malaysia mendapatkan hasil 71,6% mahasiswa kurang menjalani pola hidup sehat dan di Indonesia sendiri terdapat 52,3%. Pola hidup seseorang dapat menurun dikarenakan mengalami stres dan hilangnya rasa percaya diri. Penyebab seseorang kurang menjalani pola hidup sehat karena makanan yang dikonsumsi belum memenuhi standar kecukupan gizi, sehingga tubuh menjadi kurang sehat, terlihat kurus, dan menimbulkan rasa kurang percaya diri dalam berpenampilan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Metode: Menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan cross-sectional. Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga sebanyak 106 orang sebagai sampel dari penelitian dengan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21), kuesioner ketidakpercayaan diri, dan kuesioner pola hidup sehat. Analisis data dilakukan pengujian statistik menggunakan regresi logistik berganda.

Hasil: Mayoritas karakteristik sampel berjenis kelamin perempuan (95,3%), dengan usia 21 tahun (35%). Hasil analisis multivariat didapatkan p -value=0,002 pada variabel tingkat stres dengan OR sebesar 9,425 (95%CI 2,254-39,412), p -value=0,006 untuk perbandingan antara ketidakpercayaan diri sedang dibanding rendah dengan OR sebesar 6,973 (95%CI 1,745-27,867) dan p -value=0,041 untuk perbandingan antara ketidakpercayaan diri tinggi dibanding rendah dengan OR sebesar 12,306 (95%CI 1,109-136,549).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat mahasiswa Gizi STIKes Mitra keluarga.

Kata Kunci: Ketidakpercayaan diri, pola hidup sehat, tingkat stres

Relationship between the Stress Levels and Insecure with A Healthy Lifestyle in Nutrition Students, Stikes Mitra Keluarga

Abstract

Background: Research in Malaysia found that 71.6% of students lacked a healthy lifestyle, and in Indonesia alone, there were 52.3%. A person's lifestyle can decrease due to stress and loss of self-confidence. The cause of a person not living a healthy lifestyle is because the food consumed does not meet nutritional adequacy standards, so the body becomes unhealthy, looks thin, and creates a feeling of lack of confidence in appearance. This study aimed to analyze the relationship between levels of stress and insecurity with the healthy lifestyle of Nutrition STIKes Mitra Keluarga students.

Methods: Using an analytic observational method with a cross-sectional design. There were 106 STIKes Mitra Keluarga Nutrition Students as samples from the study by taking samples using simple random sampling. Collecting data using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21) questionnaire, self-doubt questionnaire, and healthy lifestyle questionnaire. Analyze data were carried out using multiple logistic regression.

Results: Most sample characteristics are female (95.3%) and aged of 21 (35%). The results of the multivariate analysis obtained a p -value=0.002 for the stress level variable with an OR of 9.425 (95%CI 2.254-39.412), p -value=0.006 for a comparison between moderate self-confidence compared to low with an OR of 6.973 (95%CI 1.745-27.867) and p -value=0.041 for a comparison between high versus low self-confidence with an OR of 12.306 (95%CI 1.109-136.549).

Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and self-doubt with the healthy lifestyle of STIKes Mitra Keluarga nutrition students.

Keywords: Insecure, healthy lifestyle, stress level

Korespondensi : Noerfitri
Email : noerfitri@stikesmitrakeluarga.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang telah memasuki masa remaja akhir yang mayoritas berusia 18-25 tahun.¹ Dimasa tersebut mahasiswa mempunyai kewajiban terhadap masa perkembangannya, agar memiliki kesiapan dimasa usia dewasa mendatang.² Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020 menyebutkan bahwa peserta didik pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dapat disebut mahasiswa.³ Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya mahasiswa untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan.⁴

Pola hidup berkaitan dengan suatu perilaku ataupun gaya hidup dengan mengamati beberapa faktor yang dapat berpengaruh ke kesehatan seperti pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik.⁵ Telah dilakukan penelitian di Malaysia disebutkan bahwa terdapat 71,6% mahasiswa yang dikategorikan memiliki pola hidup tidak sehat. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa mahasiswa yang dikategorikan memiliki pola hidup sehat sebanyak 28,3%.⁶ Peneliti lain di Indonesia menyebutkan bahwa di Universitas Diponegoro Semarang mahasiswa yang memiliki pola hidup sehat yaitu 52,3%.⁷ Hasil peneliti lain berbanding terbalik yaitu menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa menjalani pola hidup yang tidak sehat sebanyak 59,8% dibandingkan dengan mahasiswa yang menjalani pola hidup yang sehat.⁸ Penyebab seseorang kurang menjalani pola hidup sehat karena makanan yang dikonsumsi belum memenuhi standar kecukupan gizi, sehingga tubuh menjadi kurang sehat, terlihat kurus, dan menimbulkan rasa kurang percaya diri dalam berpenampilan.⁹

Ketidakpercayaan diri merupakan perasaan yang tidak aman dimana seseorang merasa tidak memiliki kepercayaan diri, rasa cemas, ataupun rasa lainnya akan sesuatu hal.¹⁰ Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa *insecure* baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri sendiri seperti merasakan rasanya kesepian di dalam diri, tidak memiliki kepercayaan diri, merasa cemas karena selalu memikirkan penilaian dari orang lain, dan selalu membayangkan terjadinya keburukan. Adapun faktor eksternal yaitu faktor yang timbul dari luar salah satunya lingkungan sekitar, seperti suka dikucilkan dan diremehkan

oleh rekan, dari pola asuh sering mendapat larangan dari orang tua serta kegiatan anak yang dibatasi, orang tua yang tidak toleransi terhadap kesalahan anak, dan sebagainya.¹¹ Dampak dari *insecure* sangatlah negatif, oleh sebab itu seseorang yang mengalami *insecure* dengan mudah menolak berbagai kesempatan dan tawaran baru untuk menghindari stres yang akan mereka hadapi. Perasaan *insecure* yang dialami seseorang tergantung dari keadaan dan dapat menyebabkan stres bahkan depresi.¹⁰ Hasil salah satu penelitian lain disebutkan bahwa 60,7% mahasiswa masih kurang menerapkan teknik *coping* untuk menghadapi stres.¹² Teknik *coping* adalah suatu metode penyembuhan stres yang dialami seseorang sehingga menimbulkan efek seperti perasaan kurang nyaman ataupun rasa tertekan yang seseorang sedang alami mencakup strategi kognitif serta perilaku yang dipergunakan untuk mengelola situasi yang tidak menguntungkan seperti emosi negatif dan stres.²⁵

Penelitian lain menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah keadaan yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar, sehingga membuat persepsi jarak antara tuntutan yang bersumber dari keadaan biologis, psikologis, dan sosial seseorang.¹³ Mahasiswa dalam keadaan stres yang ekstrim atau depresi memerlukan perhatian lebih dan jika terus dibiarkan maka akan mengalami depresi yang berlebihan. Peran sebagai orang tua serta teman-teman sekitar sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat mengurangi rasa stres atau rasa depresi yang sedang dialami. Data dari Riskesdas Kemenkes RI tahun 2018 penduduk Indonesia yang mengalami depresi pada usia 15-24 tahun yaitu sebanyak 16,2%. Di Provinsi Jawa Barat sendiri sebanyak 17,8% mengalami depresi. Hasil penelitian lain mengatakan terdapat 48% mengalami stres ringan, stres sedang sebanyak 30%, tidak stres sebanyak 16%, stres berat sebanyak 6%.¹⁴ Penyebab dari stres antara lain yaitu padatnya jadwal perkuliahan, banyaknya tugas-tugas yang diberikan, dan persiapan berbagai macam ujian.¹⁵ Mahasiswa harus dapat bertanggung jawab akan kesehatan dirinya sendiri, maka dari itu masa seperti ini merupakan waktu yang tepat untuk mempromosikan pola hidup yang lebih sehat.

Dari uraian yang telah dipaparkan di atas, penting untuk meneliti hubungan tingkat stres dan ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat pada

mahasiswa Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Alasan penulis memilih lokasi penelitian di STIKes Mitra Keluarga dikarenakan lokasi tersebut merupakan salah satu perguruan tinggi diperkotaan yang memiliki mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun sehingga memiliki risiko dapat mengalami stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan atau desain penelitian yaitu *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan secara dalam jaringan (daring) dengan memberikan arahan pengisian kuesioner kepada responden melalui *Zoom Meeting*. Pengambilan data juga dilakukan di Perguruan Tinggi Swasta di Bekasi yaitu STIKes Mitra Keluarga. Populasi yang di anggap subjek dari penelitian ini merupakan populasi terjangkau yaitu seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga sebanyak 106 orang. Pengambilan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21), kuesioner ketidakpercayaan diri, dan kuesioner pola hidup sehat dengan menggunakan *google form*. Kuesioner-kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

1. Kuesioner DASS 21 yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kinanthi dkk (2020)¹⁶, dari 21 item pertanyaan, terdapat 20

2. item yang valid ($r > 0,304$) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,908.
3. Kuesioner kepercayaan diri telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya.¹⁷
4. Kuesioner pola hidup sehat yang terdiri dari pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur. Untuk pola makan, dari 17 item pertanyaan, terdapat 15 pertanyaan yang valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,822. Untuk kuesioner aktivitas fisik dan pola tidur telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya.¹⁸ Kuesioner aktivitas berjumlah 15 pertanyaan dan kuesioner pola tidur berjumlah 13 pertanyaan.

Pengolahan data menggunakan program komputer SPSS yang disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan penjelasan (analisis univariat dan analisis multivariat). Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan nomor Etik 03/22.03/01576.

HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), gambaran tingkat stres, ketidakpercayaan diri (*insecure*) dan pola hidup sehat pada mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persen (%)
Tingkat stres	Normal	30	28,3
	Ringan	18	17,0
	Sedang	17	16,0
	Berat	18	17,0
	Sangat Berat	23	21,7
Ketidakpercayaan diri (<i>insecure</i>)	Tinggi	14	13,2
	Sedang	75	70,8
Pola hidup sehat	Rendah	17	16,0
	Sehat	89	84,0
Total	Tidak Sehat	17	16,0
		106	100

Hasil analisis univariat pada Tabel 1 menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki tingkat stres yang normal yaitu sebanyak 28,3%. Menurut gambaran ketidakpercayaan diri (*insecure*) responden pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga.

Mayoritas responden memiliki ketidakpercayaan diri yang sedang yaitu sebanyak 70,8%. Adapun menurut gambaran pola hidup sehat, mayoritas responden memiliki pola hidup yang sehat yaitu sebanyak 84,0%.

Hasil analisis multivariat pada Tabel 2 menunjukkan bahwa ada sebanyak 94,8% dengan tingkat stres sedang, berat, dan sangat berat yang memiliki pola hidup sehat. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres normal dan ringan yang memiliki pola hidup sehat yaitu sebanyak 70,8%. Hasil uji statistik dengan menggunakan regresi logistik berganda diperoleh hasil $p\text{-value}=0,002$ yang berarti menunjukkan antara tingkat stres dengan pola hidup yang sehat pada mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga adanya hubungan signifikan. Selain itu terdapat nilai OR yaitu sebesar 9,425 (95%CI 2,254-39,412) yang berarti mahasiswa yang mengalami stres sedang, berat, dan sangat berat memiliki odds sebesar 9,425 kali lebih besar untuk tetap berperilaku hidup sehat dibandingkan mahasiswa yang mengalami tingkat stres normal dan ringan.

Hasil analisis multivariat pada Tabel 2 juga menunjukkan bahwa ada sebanyak 58,8% dengan tingkat ketidakpercayaan diri yang rendah memiliki pola hidup sehat, mahasiswa dengan tingkat ketidakpercayaan diri yang sedang memiliki pola

hidup sehat yaitu sebanyak 88,0%, sedangkan mahasiswa dengan tingkat ketidakpercayaan diri yang tinggi memiliki pola hidup sehat yaitu sebanyak 92,9%. Hasil uji statistik dengan menggunakan regresi logistik berganda diperoleh hasil $p\text{-value}=0,006$ untuk perbandingan odds antara tingkat ketidakpercayaan diri sedang dengan ketidakpercayaan diri rendah yang dapat diartikan menunjukkan hubungan signifikan antara ketidakpercayaan diri sedang dengan pola hidup sehat pada mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga. Selain itu terdapat nilai OR yaitu sebesar 6,973 (95%CI 1,745-27,867) yang berarti mahasiswa yang mengalami ketidakpercayaan diri sedang memiliki odds sebesar 6,973 kali lebih besar untuk tetap berperilaku hidup sehat dibandingkan mahasiswa yang mengalami ketidakpercayaan diri rendah. Hasil uji statistik dengan menggunakan regresi logistik berganda untuk variabel ketidakpercayaan diri juga diperoleh hasil $p\text{-value}=0,041$ untuk perbandingan odds antara tingkat ketidakpercayaan diri tinggi dengan ketidakpercayaan diri rendah yang dapat diartikan menunjukkan antara ketidakpercayaan diri tinggi dengan pola hidup sehat pada mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga memiliki hubungan yang signifikan. Selain itu terdapat nilai OR yaitu sebesar 12,306 (95%CI 1,109-136,549) yang berarti mahasiswa yang mengalami ketidakpercayaan diri tinggi memiliki odds sebesar 12,306 kali lebih besar untuk tetap berperilaku hidup sehat dibandingkan mahasiswa yang mengalami ketidakpercayaan diri rendah.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dan Ketidakpercayaan Diri dengan Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga

Variabel	Pola Hidup Sehat				Total		OR _{adjusted} (95% CI)	P-value
	Sehat		Tidak Sehat		n	%		
	n	%	n	%				
Tingkat Stres								
Sedang, Berat dan Sangat berat	55	94,8	3	5,2	58	100,0	9,425 (2,254-39,412)	0,002
Normal dan Ringan*	34	70,8	14	29,2	48	100,0		
Ketidakpercayaan Diri								
Rendah*	10	58,8	7	41,2	17	100,0	6,973 (1,745-27,867)	0,006
Sedang	66	88,0	9	12,0	75	100,0		
Tinggi	13	92,9	1	7,1	14	100,0		

*Reference category

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tingkat stres yang telah dilakukan menunjukkan bahwa stres yang dimiliki responden dalam tingkat normal sebesar 28,3%. Sejalannya hasil penelitian ini dengan penelitian lain telah dilaksanakan di Universitas Sumatera Utara menyebutkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 59%.¹⁹ Dapat dilihat secara keseluruhan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres dalam kategori normal. Hal ini dapat diartikan bahwa stres yang dihadapi oleh mahasiswa masih dalam hal yang wajar dan dalam kehidupan sehari-hari dapat dirasakan oleh semua orang. Stres merupakan suatu respon individu terhadap perubahan dalam sebuah situasi.²⁰ Salah satu stres yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademis. Stres akademis didefinisikan sebagai suatu stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar mahasiswa dalam dunia perkuliahan. Dalam belajar, stres dapat terjadi jika adanya suatu ketidaknyamanan atau tekanan dalam pembelajaran yang mahasiswa alami.²¹

Dari hasil penelitian ketidakpercayaan diri yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden yang memiliki ketidakpercayaan diri dengan kategori sedang yaitu sebanyak 70,8%, sedangkan pada kategori rendah dan tinggi yaitu sebanyak 16,0% dan 13,2%. Hal ini dikarenakan mahasiswa masih kurang yakin memiliki kemampuan yang baik dan belum paham atas tujuan ataupun keinginan yang akan diraih. Sehingga ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan akademik seperti, mahasiswa malu untuk bertanya pada saat mengalami kesulitan dalam perkuliahannya. Asumsi tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada penelitian lain dikatakan bahwa sikap kurang percaya diri dapat timbul karena adanya kecemasan dalam diri seseorang sehingga dapat berpengaruh terhadap kemampuan akademik terutama saat perkuliahan berlangsung sehingga menyebabkan sulit untuk berdiskusi.²²

Berdasarkan hasil penelitian pola hidup sehat yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga memiliki pola hidup yang sehat. Sejalannya hasil penelitian ini dengan peneliti lain yang dilaksanakan di Universitas Diponegoro Semarang menyebutkan bahwa mahasiswa UNDIP Semarang yang memiliki gaya hidup sehat yaitu 52,3%. Kemungkinan mahasiswa yang tidak menjalani

pola hidup yang sehat dikarenakan mahasiswa baru saja mengenal dunia kesehatan dan informasi yang didapatkan selama perkuliahan belum diterapkan pada kehidupan nyata. Menurut penelitian lain menyebutkan bahwa terbentuknya perilaku seseorang dapat dimulai dari pengetahuan yang baik kemudian akan menumbuhkan respon batin dalam bentuk sikap dan dibuktikan dengan tindakan atau perilaku.⁷

Uji regresi logistik berganda digunakan untuk uji statistik didapatkan hasil pada variabel tingkat stres dengan pola hidup sehat didapatkan hasil $p\text{-value}=0,002$ ($p\text{-value}<0,05$) artinya adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola hidup sehat. Pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa ada hubungan antara kesehatan psikologis (stres) dengan gaya hidup sehat. Hal ini dibuktikan dengan didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,015 ($p\text{-value}<0,05$).⁶ *American Psychological Association* (2013) telah melakukan survei sejak tahun 2007 mengenai “*Mind/Body Health*” di Amerika.²³ Hasil yang didapatkan bahwa sikap dan persepsi dari setiap individu mengenai stres terdapat di kota-kota besar, namun pada setiap individu tetap berusaha menjaga gaya hidup yang baik untuk dapat memanajemen serta meminimalisir kejadian stres dengan cara mengubah asumsi, pola pikir atau keyakinan yang negatif menjadi pikiran yang lebih positif.²⁴ Kesimpulan yang didapat dari keterangan tersebut sebenarnya terdapat hubungan antara kesehatan psikologis (stres) dengan kesehatan fisik, sehingga setiap orang berusaha untuk tetap memperhatikan perilaku ataupun gaya hidup sehat agar stres yang dialami dapat terminimalisir. Namun, menurut penelitian lain strategi yang biasa diterapkan oleh seseorang dalam menanggulangi stres tersebut disebut *coping stress* yaitu suatu metode penyembuhan stres yang dialami seseorang sehingga menimbulkan efek seperti perasaan kurang nyaman ataupun rasa tertekan yang seseorang sedang alami mencakup strategi kognitif serta perilaku yang dipergunakan untuk mengelola situasi yang tidak menguntungkan seperti emosi negatif dan stres.²⁵ Penelitian lain menyebutkan bahwa seseorang yang baik dalam menghadapi stres memiliki beberapa strategi yaitu dengan cara berolahraga secara rutin, waktu istirahat yang cukup, menyeimbangkan waktu kerja dan bermain dan mengonsumsi makanan yang bergizi.²⁶

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji regresi logistik berganda pada ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat didapatkan hasil $p\text{-value}=0,006$ untuk perbandingan antara kelompok ketidakpercayaan diri sedang dengan kelompok ketidakpercayaan diri rendah dan 0,041 untuk perbandingan antara kelompok ketidakpercayaan diri tinggi dengan kelompok ketidakpercayaan diri rendah ($p\text{-value}<0,05$) dapat diartikan terdapat hubungan signifikan antara ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa rendahnya rasa keyakinan/kepercayaan diri yang dimiliki individu tetapi memiliki keyakinan lebih kuat pula tentang kemampuan mereka untuk dapat terlibat dalam gaya hidup sehat.²⁷ Pernyataan ini dibuktikan dengan hasil $p\text{-value}$ yang didapatkan dari penelitian ini sebesar 0,000 yang berarti memiliki hubungan yang bermakna antara rasa percaya diri yang kurang dengan kejadian hidup sehat. *Insecure* atau rasa kurang percaya diri, bisa didefinisikan sebagai rasa takut akan suatu hal yang disebabkan oleh rasa tidak nyaman, tidak puas serta tidak yakin akan potensi yang dimiliki dirinya sendiri.²⁸ Menurut Battle di dalam penelitian lain menjelaskan bahwa terdapat komponen *self esteem*, yaitu yang pertama *general self esteem* yang merupakan perasaan seseorang yang bertentangan dengan aktivitas tertentu, kedua *social self esteem* yang merupakan persepsi seseorang terhadap kualitas hubungan dengan teman sebaya untuk terlibat dalam interaksi dalam dunia sosial, dan yang ketiga *personal self esteem* yang merupakan cara seseorang melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan image dirinya.²⁹ Salah satu yang menjadi masalah terbesar seseorang dengan *personal self esteem* yaitu mereka yang tidak bisa menerima terhadap apa yang mereka yakini. Penelitian lain menyebutkan bahwa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri kurang seperti: kurang menunjukkan kemampuan yang dimiliki, cenderung hanya melihat serta menunggu kesempatan, memiliki rasa malu-malu, canggung dan tidak berani pada saat perkuliahan⁽¹⁶⁾. Langkah pertama untuk meningkatkan *self esteem* menjadi lebih tinggi yaitu dengan menjadi jelas tentang apa dan siapa yang mereka percaya dan menjadi tujuan dengan apa yang mereka sadari.²⁸

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna dari tingkat stres dan ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat pada mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga. Peneliti menyarankan harus lebih percaya diri terhadap nilai yang dicapai dengan cara percaya atas kemampuan yang dimiliki dan tetap menjalani pola hidup yang sehat agar dapat menurunkan tingginya angka stres. Selain itu salah satu upaya untuk dapat mengurangi stres dengan menggunakan teknik *coping*. Untuk penelitin yang akan mendatang, peneliti menyarankan untuk bisa menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sebagai alat ukur dari tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari DP, Nugroho H, Iskandar A. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *J Sains dan Kesehatan*. 2021;3(4):482–8.
2. Hulukati W, Djibran MR. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt)*. 2018;2(1):73.
3. Mendikbud RI. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun. *Kementerian Pendidik dan Kebud RI*. 2020;1–76.
4. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.
5. Asa AO, Prastiwi S, Sutriningsih A. Hubungan Pengetahuan Anak Tentang Pola Hidup Sehat Dengan Kejadian Diare Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Merjosari 2 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News (Meriden) [Internet]*. 2018;3(3):21–33. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
6. A. HS, M. SNZ, M. Z, H. H, H. TN, D. Y, et al. Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students. *Int J Pharm Res Allied Sci*. 2020;9(2):1–7.
7. Istiningtyas A. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. *J KesMaDaSKa*. 2013;1(1):18–25.

8. Sihombing RM, Pratama ER. Hubungan Pola Perilaku Hidup Sehat Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Nurs Curr* [Internet]. 2018;6(1):50–9. Available from: <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/download/1346/486>
9. Suharjana. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *J Pendidik Karakter*. 2012;3(2).
10. Rahmah RA. Perasaan Insecure Pada Masa Covid-19 Mengakibatkan Maraknya Orang Menjual Produk Kecantikan. *SocArXiv Pap*. 2020;
11. Oentarto A, Rahmat F, Hapsari S, Widiastuti A, Gabriella E. Cara mengubah Insecure dengan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan menggunakan teknik Cognitive Behavior Modification (CBM). 2021.
12. Wijayanti N. Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Yogyakarta Fak Ilmu Pendidik Univ Negeri Yogyakarta*. 2013;53(9):1689–99.
13. Agusmar AY, Vani AT, Wahyuni S. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heal Med J*. 2019;1(2):34–8.
14. Ramadhani F. Laporan Penelitian Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Di Stikes Aisyiyah Palembang Tahun 2018. 2018.
15. Damayanti M, Karin Savitri P. Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *COPING NERS (Community Publ Nursing)*. 2016;4(1):28–35.
16. Kinanthi M, Listiyandini RA, Amaliah U, Ramadhanty R, Farhan M. Adaptasi Alat Ukur DASS-21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa. 2020.
17. Rasadi DTP. Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Berprestasi Belajar Rendah. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta; 2018.
18. Haryatno P. Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta. Universitas Sebelas Maret Surakarta; 2014.
19. Desky DF, Megawati ER. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara; 2021.
20. Nur L, Mugi H. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Ilmu Manaj*. 2021;18(1):20–30.
21. Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *J KESMAS*. 2018;7(5):1–7.
22. Arifing AD. Self Confidence Mahasiswa dalam Berinteraksi dengan Dosen (Analisis Sikap Kurang Percaya Diri Mahasiswa Prodi Komunikasi Penyiaran Islam) (Doctoral dissertation, IAIN Parepare). 2021;6.
23. American Psychological Association. *Stress in America: Missing the Health Care Connection*. 2013;
24. Sholekah L, Nawantara RD&, Sancaya SD. Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Inov Layanan Bimbing dan Konseling Berbas Nilai-nilai Kearifan Lokal di era Disrupsi*. 2021;1:26–31.
25. Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam*. 2019;2(2):37.
26. Muslim M. Moh . *Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19* ” 193. *J Manaj Bisnis*. 2020;23(2):192–201.
27. Melnyk BM, Small L, Morrison-Beedy D, Strasser A, Spath L, Kreipe R, et al. Mental Health Correlates of Healthy Lifestyle Attitudes, Beliefs, Choices, and Behaviors in Overweight Adolescents. *J Pediatr Heal Care*. 2006;20(6):401–6.
28. Wahyuni S, Ramdhan S, Aliyudin A. Proses Komunikasi Konseling terhadap Anak Asuh yang Memiliki Kepribadian Introvert. *Irsyad J Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*. 2019;7(3):351–74.
29. Refnadi R. Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *J Educ J Pendidik Indones*. 2018;4(1):16.