



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4403>

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
DALAM MENYUSUN SKRIPSI

^KRiski Dwiputri A¹, Fairus Prihatin Idris², Fatmah Afrianty Gobel³, Andi Asrina⁴,
Harpiana Rahman⁵

^{1,2,4,5}Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K) : 14120190040@student.umi.ac.id

14120190040@student.umi.ac.id¹, fairusprihatin.idris@umi.ac.id², fatmahafrianty.gobel@umi.ac.id³,
andi.asrina@umi.ac.id⁴, harpianarahman@umi.ac.id⁵

ABSTRAK

Tingkat stres adalah pengkategorian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang khususnya mahasiswa tingkat akhir. Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh berbagai stressor baik dari segi biologis maupun dari segi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres dan faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini secara *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 171 mahasiswa. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat data dianalisis dengan uji *chi-square* dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5%. Dari hasil penelitian berdasarkan uji *chi-square* diperoleh bahwa adanya hubungan faktor biologis ($p = 0,000 < 0,05$) dan faktor psikologis ($p = 0,000 < 0,05$) dengan tingkat stress mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dalam menyusun skripsi tahun 2023. Bagi mahasiswa disarankan untuk lebih mempersiapkan diri mengerjakan tugas akhir (skripsi) serta mahasiswa perlu untuk terus berpikir positif sehingga dapat mengontrol emosi-emosi negat, bagi institusi diharapkan sejak dini memperkenalkan dan menjelaskan secara detail proses dalam pengerjaan skripsi, dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan manajemen coping stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci : Tingkat stres mahasiswa; skripsi; faktor biologis; faktor psikologis

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received: 9 April 2023

Received in revised form: 27 April 2023

Accepted: 29 Mei 2023

Available online: 30 Agustus 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Stress level is a categorization of the severity of stress experienced by a person, especially final year students. Stress on students who are preparing their thesis is influenced by various stressors both from a biological and psychological perspective. This study aims to determine stress levels and factors related to stress levels in students of the Faculty of Public Health in 2023. This type of research is quantitative using quantitative methods with a cross sectional research design. Sampling in this study by simple random sampling with a total sample of 171 students. Methods of data analysis using univariate analysis and bivariate data were analyzed by chi-square test with an error rate of 0.05 or 5%. From the results of the study based on the chi-square test it was found that there was a relationship between biological factors ($p = 0.000 < 0.05$) and psychological factors ($p = 0.000 < 0.05$) with the stress level of Faculty of Public Health students in preparing their 2023 thesis. It is suggested to better prepare themselves to do the final project (thesis) and students need to continue to think positively so they can control negative emotions, for institutions it is expected that early on they introduce and explain in detail the process in working on thesis, and for further researchers it is recommended to pay attention to coping management stress on students who are compiling their thesis.

Keywords : Student stress level; thesis; biological factors; psychological factors.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual. Stres merupakan masalah umum yang kerap terjadi di kehidupan masyarakat. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga usia lanjut bisa terkena stres. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia.⁽¹⁾ Pada tahun 2018 terdapat peningkatan gangguan mental emosional pada remaja umur > 15 tahun yaitu sekitar 9,8% dari jumlah penduduk.⁽²⁾ Data dari Riskesdas tahun 2018 provinsi Sulawesi selatan, sekitar 26.553 penduduk mengalami gangguan kesehatan mental yang salah satu penyebabnya adalah stress.⁽³⁾

Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa seperti tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik serta penyusunan tugas akhir.⁽⁴⁾ Stres pada mahasiswa juga disebabkan oleh stressor berupa tuntutan dari orang tua, kesulitan topik yang digunakan pada skripsi, lingkungan yang kurang baik, adanya konflik kepada teman, sulitnya menemui dosen pembimbing dan sebagainya.

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres, karena adanya tuntutan ataupun tekanan yang didapatkan dari orang tua dan lingkungan, oleh karena itu beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa cukup tinggi. Berdasarkan S. Lovibond, P. Lovibond tahun 1995 yang mengelompokkan tingkat stress menjadi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.⁽⁵⁾ Berdasarkan penelitian Afryan et al (2019), mengatakan bahwa tingkat stres yang dialami dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%) akibat mengerjakan tugas akhir.⁽⁶⁾

Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi ada faktor biologis dan faktor psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar & Martha yang menemukan bahwa adanya hubungan faktor biologis dan faktor psikologis dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir pada 2021.⁽⁷⁾ Pentingnya mengetahui faktor yang

berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi, hal tersebut dikarenakan mahasiswa rentan terkena stres saat menjalani penyusunan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti untuk mengambil judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Dalam Menyusun Skripsi”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analisis deskriptif menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia pada bulan februari 2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 171 mahasiswa. Hasil penelitian tersebut dijabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan hasil penelitian tersebut diuji dengan software SPSS.

HASIL

Karakteristik Responden

Table 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	27	15,8
Perempuan	144	84,2
Total	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin dengan persentase tertinggi adalah perempuan yaitu sebanyak 144 orang (84,2%) dan persentase terendah adalah laki-laki yaitu sebanyak 27 orang (15,8%).

Table 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Umur	n	%
21 Tahun	111	64,9
22 Tahun	60	35,1
Total	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa frekuensi umur dengan persentase tertinggi adalah 21 tahun sebanyak 111 orang (64,9%) dan persentase terendah adalah 22 tahun yaitu sebanyak 60 orang (35,1%).

Table 3. Distribusi Responden Berdasarkan Peminatan Bidang Ilmu Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Peminatan Bidang Ilmu	n	%
Promosi Kesehatan	24	14
Kesehatan dan Keselamatan Kerja	105	61,4
Epidemiologi	26	15,2
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan	16	9,4
Total	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa frekuensi peminatan bidang ilmu dengan persentase tertinggi adalah Kesehatan dan keselamatan kerja sebanyak 105 orang (61,4%) dan persentase terendah adalah administrasi dan kebijakan kesehatan sebanyak 16 orang (9,4%).

Analisis Univariat

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Table 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Tingkat Stres	n	%
Normal	59	34,5
Stres Ringan	51	29,8
Stres Sedang	48	28,1
Stres Berat	13	7,6
Total	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4. mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami stres normal sebesar 59 orang (34,5%), responden yang mengalami stres ringan sebesar 51 orang (29,8), responden yang mengalami stres sedang sebesar 48 orang (28,1) dan responden yang mengalami stres berat sebanyak 13 orang (7,6%).

Karakteristik Responden Terhadap Tingkat Stres

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Jenis Kelamin	Tingkat Stres								Total	
	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki	8	29,6	11	40,7	7	25,9	1	3,7	27	100
Perempuan	51	35,4	40	27,8	41	28,5	12	8,3	144	100
Total	59	34,5	51	29,8	48	28,1	13	7,6	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 5. mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa dari 27 orang (100%) dengan jenis kelamin laki-laki, terdapat responden dengan tingkat stres normal sebanyak 8 orang (29,6%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 11 orang (40,7%), responden dengan tingkat stres sedang sebesar 7 orang (25,9%) dan responden dengan tingkat stres berat sebanyak 1 orang (3,7%). Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 144 orang (100%) terdapat responden dengan tingkat stres normal sebanyak 51 orang (35,4%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 40 orang (27,8%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 41 orang (28,5%), dan responden dengan tingkat stres berat sebanyak 12 orang (8,3%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Umur	Tingkat Stres								Total	
	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
21 Tahun	40	36	36	32,4	26	23,4	9	8,1	111	100
22 Tahun	19	31,7	15	25	22	36,7	4	6,7	80	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 6 mengenai karakteristik responden berdasarkan umur responden terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa dari 111 orang (100%) dengan umur 21 tahun, terdapat responden dengan tingkat stres normal sebanyak 40 orang (36%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 36 orang (32,4%), responden dengan tingkat stres sedang sebesar 26 orang (23,4%) dan responden dengan tingkat stres berat sebanyak 9 orang (8,1%). Sedangkan responden dengan umur 22 tahun sebanyak 80 orang (100%) terdapat responden dengan tingkat stres normal sebanyak 19 orang (31,7%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (25%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 22 orang (36,7%), dan responden dengan tingkat stres berat sebanyak 4 orang (6,7%).

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Peminatan Bidang Ilmu Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Peminatan Bidang Ilmu	Tingkat Stres								Total	
	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Promosi Kesehatan	2	8,3	9	37,5	10	41,7	3	12,5	24	100
Keselamatan dan Kesehatan Kerja	39	37,1	31	29,5	27	25,7	8	7,6	105	100
Epidemiologi	9	34,6	7	26,9	9	34,6	1	3,8	26	100
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan	9	56,2	4	25	2	12,5	1	6,2	16	100
Total	59	34,5	51	9,8	48	28,1	13	7,6	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 7. mengenai karakteristik responden berdasarkan peminatan bidang ilmu terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa dari 24 orang (100%) dengan peminatan promosi kesehatan, terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 2 orang (8,3%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 9 orang (37,5%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebesar 10 orang (41,7%) dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 3 orang (12,5%). Pada mahasiswa dengan peminatan keselamatan dan kesehatan kerja sebanyak 105 orang (100%) terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 39 orang (37,1%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 31 orang (29,5%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 27 orang (25,7%), dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 8 orang (7,6%). Mahasiswa dengan peminatan epidemiologi sebanyak 26 orang (100%)

terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 9 orang (34,6%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (26,9%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 9 orang (34,6%), dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 1 orang (3,8%). Dan pada mahasiswa dengan peminatan administrasi dan kebijakan kesehatan sebanyak 16 orang (100%) terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 9 orang (56,2%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 4 orang (25%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (12,5%), dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 1 orang (6,2%).

Analisis Bivariat

Hubungan Faktor Biologis Terhadap Tingkat Stres

Tabel 8. Hubungan Faktor Biologis Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Faktor Biologis	Klasifikasi Stres								Total	P value	
	Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	48	46,2	32	30,8	22	21,2	2	1,9	104	100	0,000
Cukup	11	16,4	19	28,4	26	38,8	11	16,4	67	100	
Total	59	34,5	51	29,8	48	28,1	13	7,6	171	100	

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 8 mengenai hubungan faktor biologis terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa dari 104 orang (100%) dengan faktor biologis dikatakan kurang, terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 48 orang (46,2%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 32 orang (30,8%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebesar 22 orang (21,2%) dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 2 orang (1,9%). Sedangkan mahasiswa yang faktor biologisnya dikatakan cukup sebanyak 67 orang (100%) terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 11 orang (16,4%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 19 orang (28,4%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 26 orang (38,8%), dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 11 orang (16,4%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor biologis dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dalam menyusun skripsi tahun 2023.

Hubungan Faktor Psikologis Dengan Tingkat Stres

Tabel 9. Hubungan Faktor Psikologis Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023.

Faktor Biologis	Stres								Total	P value	
	Stres Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	39	60,9	14	21,9	11	17,2	0	0	64	100	0,000
Cukup	20	18,7	37	34,6	37	34,6	3	12,1	107	100	
Total	59	34,51	51	29,8	48	28,1	3	7,6	171	100	

Sumber data primer 2023

Berdasarkan table 9 mengenai hubungan faktor psikologis terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa dari 107 orang (100%) dengan faktor psikologis dikatakan cukup, terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 20 orang (18,7), mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan tingkat stress sedang sebanyak 37 orang (34,6%), dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 13 orang (12,1%). Sedangkan mahasiswa yang faktor psikologisnya dikatakan kurang sebanyak 64 orang (100%) terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 39 orang (60,9%), mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 14 orang (21,9%), mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 11 orang (17,2%), dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat stres berat.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai $\rho = 0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dalam menyusun skripsi Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Menurut Kreitner & Kinicki (2014) stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang.^(8,9)

Pada hasil univariat menunjukkan mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres normal saat proses penyusunan skripsi hal ini menunjukkan bahwa stress normal yang dihadapi secara teratur merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan dan biasanya pada stress normal individu dianggap tidak mengalami stress, pada stress normal ini individu yang mengalami stress memiliki perasaan semangat kerja yang besar.

Mahasiswa yang mengalami stres berat 7,6% saat proses penyusunan skripsi, pada stress berat situasi kronisnya berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi pada kesehatan seseorang, stress tingkat berat ini diiringi dengan keluhan fisik seperti pola tidur dan pola makan terganggu, terjadinya penurunan konsentrasi dan daya ingat. Namun pada penelitian ini ditemukan hampir seluruh mahasiswa berada pada tingkat stress yang normal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erni Syofia (2014) tingkatan stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah

stres ringan 11,1%, stres sedang 85,2, dan 3,7% yang mempunyai tingkat stres yang berat. Rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya.⁽¹⁰⁾ Hal ini juga dikarenakan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi melakukan berbagai cara untuk manajemen stress yang ia rasakan sehingga tingkat stress tidak berkelanjutan, seperti berbicara kepada teman dan orangtua, berolahraga, serta mendekatkan diri kepada tuhan.⁽¹¹⁾

Karakteristik Responden Terhadap Tingkat Stres

Pada karakteristik responden berdasarkan umur ditemukan bahwa banyak yang mengalami stress berat pada umur 21 tahun. Hal ini dilatarbelakangi oleh banyaknya hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stress) pada umur yang masih remaja. Terjadinya berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya, lingkungan sekitarnya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai umurnya.⁽¹²⁾

Hasil penelitian ditemukan jenis kelamin perempuan yang banyak mengalami stress. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, perempuan akan menjadi lebih emosional dan sensitive ketika dihadapkan pada suatu konflik konflik, konflik ini memicu hormon oksitosin dan esterogen sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres. Laki-laki dituntut oleh lingkungan sekitar untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalinya daripada perasaannya sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Sejak dahulu laki-laki dipaksa oleh keadaan untuk siap menghadapi masalah sehingga untuk meningkatkan keselamatan dirinya pria mempunyai respon *fight of flight*, hal ini berguna untuk menyelamatkan diri pria dalam melawan stress.⁽¹³⁾

Hasil penelitian terkait tingkat stress terhadap pada mahasiswa diberbagai peminatan ditemukan peminatan keselamatan dan kesehatan kerja dan mahasiswa dengan tingkat stres berat terbanyak sebanyak 8 orang. Adanya perbedaan tingkat stress ini, selain karena jumlah mahasiswa berbeda tiap peminatan bidang minat, hal ini juga dipengaruhi oleh berbagai hal. Salah satunya adalah aspek-aspek pembelajaran yang dipelajari berbeda, seperti pada promosi kesehatan yang berfokus pada mata kuliah negosiasi dan advokasi kesehatan, social budaya dan perilaku kesehatan, Pendidikan dan latihan, kie kesehatan, promosi kesehatan ditempat kerja, institusi dan rumah sakit, perencanaan dan evaluasi program promkes, dan strategi promosi kesehatan.

Setiap peminatan bidang ilmu memiliki kesulitan yang berbeda-beda khususnya dalam penyusunan skripsi ini, karena topik yang dijadikan sebagai skripsi mengikuti peminatan bidang ilmu mahasiswa tersebut, sulitnya menentukan judul yang efektif, kemampuan mahasiswa yang berbeda-beda dalam mengangkat topik tersebut kedalam skripsi, serta kesulitan-kesulitan yang didapatkan pada saat melakukan penelitian maupun permasalahan dalam menyusun skripsi seperti waktu yang efektif untuk menyusun skripsi, adanya biaya yang dikeluarkan selama proses penyusunan skripsi sehingga tingkat stress yang dialami mahasiswa pun berbeda-beda. Hal ini juga dipengaruhi oleh perilaku coping stress setiap orang

berbeda-beda dalam mengatasi setiap masalah salah satunya skripsi. Dan tergantung pada penilaian dan sumber daya seseorang.⁽¹⁴⁾

Hubungan Faktor Biologis Terhadap Tingkat Stres

Faktor biologis merupakan faktor yang dipengaruhi oleh faktor genetik (orangtua atau anggota keluarga pernah memiliki riwayat gangguan mental), pola tidur (tidur tidak teratur atau insomnia), pola makan yang terganggu, postur tubuh (postur tubuh yang tidak sempurna), dan penyakit yang dimiliki (penyakit akan mengganggu ritme biologis yang normal dan cenderung menyebabkan kelelahan). Hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $\rho = 0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor biologis dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang di lakukan pada mahasiswa Stikes Graha Medika bahwa hasil uji statistic diperoleh nilai $\rho = 0.000$ adanya hubungan antara faktor biologis dengan tingkat stres pada mahasiswa, adapun item faktor biologis diperoleh hasil yang menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala urat tegang, mengalami sakit kepala, mengalami gejala tidur tidak teratur dan insomnia.⁽¹⁵⁾ Demikian pula ditemukan bahwa mahasiswa mengalami faktor penyebab stres, salah satunya yaitu faktor biologis diantaranya turun atau bertambahnya berat badan secara drastis, sakit perut, dan sakit kepala.⁽¹⁶⁾

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zauma (2009) yang mengatakan bahwa sumber masalah stres yang dialami mahasiswa cukup beragam. Secara biologis, tiap mahasiswa mengalami reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat dan mudah lelah. Kemudian yang dilakukan mahasiswa dalam penelitian dalam mengelola stres cukup variatif dan membuat para mahasiswa memiliki beragam alternatif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.⁽¹⁷⁾ Demikian pula pada penelitian I Wayan Sudarya menyatakan bahwa mahasiswa mengalami gejala-gejala stres, salah satunya yaitu gejala biologis diantaranya denyut jantung yang meningkat, turun dan bertambahnya berat badan secara drastis, sakit perut, sakit kepala hingga merasa sesak di dada ketika bernapas.⁽¹⁶⁾

Hubungan Faktor Psikologis Dengan Tingkat Stres

Menurut Sarafino (2011), reaksi terhadap stres terdiri dari beberapa aspek psikologis, yaitu kognisi, emosi dan perilaku social.⁽¹⁸⁾ Adapun item factor psikologis pada penelitian ini meliputi persepsi (ingatan, motivasi, dan interpretasi sinyal yang diterima), perasaan dan emosi (rasa bersalah, cemas, khawatir, takut, marah, sedih), sistuasi (konflik yang tidak mampu teratasi), dan pengalaman diri (tidak siapnya diri untuk menghadapi perubahan). Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $\rho = 0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor biologis dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

Pada penelitian ini diketahui bahwa faktor psikologis pada mahasiswa menunjukkan paling banyak mahasiswa mengkategorikan tingkat stress yang dialami cukup dipengaruhi oleh faktor psikologis saat proses penyusunan skripsi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rina Julianti (2015) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sementara dalam tahap proses pengerjaan skripsi sering merasakan gejala seperti sering melamun memikirkan skripsi yang belum selesai, selalu menggerutu karena banyaknya revisi pada skripsi, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan menjadi terasa sulit, selalu kehilangan

kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan rutin lainnya terasa berat, kemampuan konsentrasi menurun tajam.⁽¹⁹⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berhubungan dengan faktor biologis meliputi genetic, riwayat penyakit, terjadinya gangguan pola makan, gangguan pola tidur (insomnia) dan faktor psikologis meliputi persepsi, perasaan dan emosi, situasi dan ketidaksiapan diri untuk menghadapi perubahan saat proses penyusunan skripsi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan atau hambatan dengan kemampuan mengatasinya. Sedangkan untuk tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dalam menyusun skripsi berada pada tingkat stres normal serta faktor yang paling berhubungan yaitu faktor psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Stres Prevalence. 2020;
2. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. 2019. p. 674.
3. 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.
4. Karaman MA, Lerma E, Vela JC, Watson JC. Predictors of Academic Stress Among College Students. *J Coll Couns*. 2019;22(1):41–55.
5. Marsidi SR. Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *J Vocat Heal Stud*. 2021;5(2):87.
6. Hamzah B, Hamzah R. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indones J Heal Sci*. 2020;4(2):59–67.
7. Zulfiqar AM, Martha E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Indones J Heal Promot*. 2021;5(3):56–61.
8. Ulfa SH. Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. 2010;
9. Indarwati. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Vol. 1, Uin Alauddin Makassar. 2018.
10. Syofia E. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. 2009;
11. Muslimah AH, Idris FP, Asrina A. Emotional Focused Coping on COVID-19 Survivors During Isolation in a Rural Area in Indonesia. *J Aafiyah Heal ...* [Internet]. 2021;2(2):14–20. Available from: <http://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/590>
12. Sani A, Harpiana Rahman, Sartika S. Pemberdayaan Remaja dalam Membangun Mental Health Awareness untuk Mencapai Generasi Emas di UPT SMAN 13 Maros, Desa Pucak, Kecamatan Tompobulu, Kabupaten Maros. *J Pelayanan dan Pengabd Masy Indones*. 2022;1(4):118–23.
13. Sutjiato M, Tucunan GD, Kandou ATT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat

- Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*. 2015;5(1):30–42.
14. Santi A, Asrina A, Nurlinda A. Problem Focus Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *J Aafiyah Heal Res*. 2020;1(1):38–47.
 15. Rozak A. Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. *J Psikol UIN Sunan Ampel Surabaya*. 2014;
 16. Sudarya W. Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha. *J Undiksha*. 2015;2(10).
 17. Zuama SN. Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *J Univ Tadulako*. 2014;17(2).
 18. Achroza FH. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Skripsi. 2015;
 19. Julianti R, Yulia A. Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S 1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015. *Pedagog J Ilmu Pendidik*. 2015;15(2):57.