



Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang

Mariella Damaris Dida¹, Afrona E. L. Takaeb^{2*}, Petrus Romeo³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, Indonesia

Email: ¹marielladida1301@gmail.com, ²afrona.takaeb@staf.undana.ac.id, ³petrusromeofkm@gmail.com

Abstract

Stress is an unpleasant or uncomfortable situation experienced by individuals that can interfere with thoughts, emotions, actions or behaviors in daily life. The purpose of this study is to find out the description of the stress of final year students in the preparation of a thesis at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University, Kupang. The population in this study is 118 students of the class of 2018 and the number of samples is 118 people. This type of research is a descriptive research using a sampling technique in the form of total sampling. The instrument used was the DASS-42 questionnaire. Based on the results of the study, it was obtained that the characteristics of the respondents were more female, which was 83.1% and had a residential status at a boarding house, which was 45.8%. In the stress level category, it was found that FKM students of Nusa Cendana University Kupang, especially the class of 2018, were in the mild category, namely 28.8%. For educational institutions, the results of this study are expected to be useful as a source of information, add knowledge about stress and as input or comparison for future researchers regarding the description of stress in final year students at the Faculty of Medicine, Nusa Cendana University, Kupang.

Keywords: *Stress, Student*

Abstrak

Stress merupakan suatu keadaan tidak mengenakkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu yang dapat mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress mahasiswa Tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 sebanyak 118 orang dan jumlah sampel sebanyak 118 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *total sampling*. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner DASS-42. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa karakteristik responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 83,1% dan memiliki status tempat tinggal berada pada kos yaitu sebesar 45,8%. Pada kategori tingkat stres diperoleh bahwa mahasiswa FKM Universitas Nusa Cendana kupang khususnya angkatan 2018 berada pada kategori ringan yaitu, sebesar 28,8%. Bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini

Penulis Korespondensi:

Mariella Damaris Dida | marielladida1301@gmail.com

diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi, menambah ilmu pengetahuan tentang stress serta sebagai bahan masukan atau perbandingan bagi peneliti selanjutnya mengenai gambaran stress pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang.

Kata Kunci: Stress, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu dasarnya stres tersebut normal dialami dan menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan. Seseorang yang mengalami stres akan berusaha keras dan berpikir dalam menyelesaikan permasalahan atau tantangannya sebagai bentuk respon yang adaptif untuk tetap bertahan (Rosyidah et al., 2020)

Penyebab stres ini bisa terjadi karena sebuah kegagalan yang menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang tidak dapat melakukan suatu penyesuaian diri dari beberapa masalah yang bersangkutan ataupun membuat perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan stres (Mustikawati & Putri, 2018).

Stress adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu yang dapat mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Muslim, 2020). Stres dapat terjadi pada setiap orang, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Apabila usaha seseorang untuk mencapai tujuan tertentu mendapat hambatan atau tidak mendapatkan hasil yang diinginkan, maka akan merasa frustrasi (Sakinah, 2023).

Berdasarkan hasil data dari The American College Health Associations National College Assessment (NCHA) dalam Sakinah (2023) terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, ditemukan bahwa 53% mahasiswa mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir. Sementara itu, prevalensi stres yang dialami mahasiswa Indonesia adalah 36,7-71,6%. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sekitar 39,6%- 61,3%. Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa dilakukan di beberapa universitas. Di Indonesia kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres.

Gejala stres meliputi gejala psikologis, fisik dan perilaku. Gejala psikologis berupa kecemasan dan ketegangan. Gejala fisik peningkatan detak jantung, tekanan darah sakit kepala dan mual. Gejala perilaku adalah penurunan kualitas hubungan antara manusia baik hubungan dengan teman maupun anggota keluarga (Hediaty, Herlambang, et al., 2022). Stress dapat memberikan dampak positif berupa dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir dengan cepat, namun stress yang tidak mampu diatasi oleh mahasiswa akan mengakibatkan dampak negatif yang dapat menurunkan semangat untuk mengerjakan tugas akhir sehingga yang terjadi adalah mahasiswa menjadi malas, capek, mudah lelah, sering menunda waktu atau bahkan menghindari mengerjakan tugas akhir, sehingga proses pengerjaannya menjadi terhambat (Tryasningsih, 2020).

Tugas mahasiswa tingkat akhir yaitu skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang berupa suatu karya tulis ilmiah yang wajib ditulis dan dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil penelitian lapangan atau studi kepustakaan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi ini merupakan suatu bukti atas kemampuan akademik mahasiswa dalam sebuah penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian ataupun bidang studinya. Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat agar mendapatkan gelar kesarjanaan (Apipudin et al., 2021).

Stress yang terjadi pada mahasiswa juga bisa terjadi pada mahasiswa FKM Undana. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa mahasiswa seringkali mengalami stress yang diakibatkan karena masalah dari dalam diri sendiri maupun dari orang lain, ekonomi, hubungan dengan teman maupun pasangan, tempat tinggal, dukungan dari keluarga, maupun dalam hal perkuliahan.

Dalam hal pengerjaan Tugas akhir, mahasiswa juga mengatakan bahwa dirinya kadang mengalami kendala seperti judul permasalahan yang masih bingung, kurangnya referensi jurnal yang dibaca, kesusahan dalam mencari bahan atau referensi untuk tugas akhir, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dalam menyusun tugas akhir, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing dimana mereka menunggu respon dari dosen pembimbing, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing), desakan atau harapan orangtua untuk segera wisuda dan juga bagi mahasiswa yang bekerja terkadang mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahannya. Dalam penyelesaian skripsi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis, yang pada umumnya merupakan penyebab stress pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu untuk melihat gambaran atau fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Dengan tujuan untuk mengetahui gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat undana. Waktu penelitiannya dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada bulan Februari-Maret. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa FKM angkatan 2018 yang berjumlah 118. Data dalam populasi penelitian ini diperoleh dari tata usaha Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Alasan menggunakan *total sampling* karena penelitian ini tidak menggunakan Batasan karakteristik dan mengambil seluruh populasi. Maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 118 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dilakukan secara offline dan online dalam bentuk google form. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu kuesioner kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond. S. H dan Lovibond. P. H (1995) dalam *Crossing Borders Education* (2020) tapi dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan kuisisioner sebanyak 14 pertanyaan dalam kategori *stress scale*. Data yang telah diolah kemudian dianalisis menggunakan alat bantu komputer dengan program olah data statistic. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan dalam bentuk narasi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan status tempat tinggal

| Karakteristik | | n | % |
|---------------|-----------|----|------|
| Jenis kelamin | Perempuan | 98 | 83,1 |
| | Laki-laki | 20 | 16,9 |

| | | | |
|----------------|-----------|------------|------------|
| Tempat tinggal | Orang tua | 44 | 37,3 |
| | Keluarga | 20 | 16,9 |
| | Kos | 54 | 45,8 |
| Total | | 118 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada jenis kelamin Perempuan sebanyak 83,1%, sedangkan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 16,9%. Responden berdasarkan status tempat tinggal paling banyak berada pada kos sebanyak 45,8% dan yang paling sedikit berada pada keluarga sebanyak 16,9%.

Hasil Pengukuran Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi hasil tanggapan responden mahasiswa FKM Universitas Nusa Cendana Kupang Angkatan 2018

| Aspek Penilaian | 0 | | 1 | | 2 | | 3 | |
|---|----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| | N | % | n | % | n | % | n | % |
| Menjadi marah karena hal-hal sepele | 0 | 0,0 | 31 | 26,3 | 65 | 55,1 | 22 | 18,6 |
| Cenderung bereaksi berlebihan | 0 | 0,0 | 35 | 29,7 | 58 | 49,2 | 25 | 21,2 |
| Sulit untuk beristirahat | 5 | 4,2 | 50 | 42,4 | 49 | 41,5 | 14 | 11,9 |
| Mudah marah | 7 | 5,9 | 41 | 34,7 | 56 | 47,5 | 14 | 11,9 |
| Menghabiskan banyak energi karena cemas | 0 | 0,0 | 38 | 32,2 | 57 | 48,3 | 23 | 19,5 |
| Tidak sabaran | 9 | 7,6 | 40 | 33,9 | 40 | 33,9 | 29 | 24,6 |
| Merasa agak sensitif | 0 | 0,0 | 42 | 35,6 | 66 | 55,9 | 10 | 8,5 |
| Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai | 9 | 7,6 | 65 | 55,1 | 36 | 30,5 | 8 | 6,8 |
| Mudah tersinggung | 0 | 0,0 | 44 | 37,3 | 63 | 53,4 | 11 | 9,3 |
| Sulit tenang untuk sesuatu yang membuat saya kesal | 2 | 1,7 | 43 | 36,4 | 64 | 54,2 | 9 | 7,6 |
| Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan | 0 | 0,0 | 61 | 51,7 | 47 | 39,8 | 10 | 8,5 |
| Berada dalam keadaan tegang | 28 | 23,7 | 65 | 55,1 | 23 | 19,5 | 2 | 1,7 |
| Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan | 15 | 12,7 | 48 | 40,7 | 48 | 40,7 | 7 | 5,9 |
| Gelisah | 0 | 0,0 | 55 | 46,6 | 53 | 44,9 | 10 | 8,5 |
| Rata-rata | 5 | 4,5 | 47 | 39,8 | 52 | 43,1 | 14 | 11,7 |

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa responden lebih banyak menanggapi mengenai stres yaitu sering dengan rata-rata sebesar 43,1% atau sebanyak 52 orang. Kemudian yang menanggapi kadang-kadang sebesar 39,8% atau sebanyak 47 orang, yang menanggapi sangat sering sebanyak 14 orang atau 11,7% dan terendah adalah yang menanggapi tidak pernah sebesar 4,5% atau sebanyak 5 orang.

Tingkat Stres

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa FKM Universitas Nusa Cendana Kupang Angkatan 2018

| Tingkat Stres | n | % |
|---------------|------------|------------|
| Normal | 15 | 12,7 |
| Ringan | 34 | 28,8 |
| Sedang | 27 | 22,9 |
| Berat | 33 | 28,0 |
| Sangat Berat | 9 | 7,6 |
| Total | 118 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat tingkat stres mahasiswa FKM Universitas Nusa Cendana Kupang khususnya angkatan 2018, Dimana tingkat stres normal sebanyak 15 orang atau 12,7%, kemudian stres ringan sebanyak 34 orang atau 28,8%, stres sedang sebanyak 27 orang atau 22,9%, stres berat sebanyak 33 orang atau 28% dan stres sangat berat sebanyak 9 orang atau 7,6%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Nusa Cendana Kupang khususnya angkatan 2018 tergolong ringan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Angkatan 2018 didapatkan bahwa jenis kelamin yang menjadi mayoritas responden pada penelitian ini adalah Perempuan yaitu sebanyak 98 orang (83,1%) sedangkan paling sedikit yaitu laki-laki sebanyak 20 orang (16,9%), dari total keseluruhan responden. Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Elita & Dilaluri (2023) yaitu responden yang paling banyak mengalami stress yaitu berjenis kelamin perempuan 94,1% dan penelitian yang dilakukan oleh Apande et al (2021) juga mendapatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami stress adalah perempuan 55,3%.

Pada populasi penelitian, responden yang berjenis kelamin Perempuan lebih banyak dari responden yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan berdasarkan data yang diperoleh di akademik mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 mayoritas berjenis kelamin Perempuan. Secara psikologis, Perempuan lebih sensitif dan emosional daripada laki-laki, sehingga memudahkan Perempuan untuk mengalami stress. Jenis kelamin disebut sebagai salah satu faktor yang secara signifikan dapat mempengaruhi stres karena terkait dengan sistem hormonal yang dapat mempengaruhi emosi (Sugiyanto et al., 2020)

Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi masalah ataupun tuntutan. Otak Perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif 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 (Apipudin et al., 2021).

Ketika dihadapkan pada pemicu stres yang sama, perempuan lebih cenderung merasa cemas dan laki-laki lebih cenderung menerima dan menghargai pemicu stres yang muncul, sehingga menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Selain itu, perempuan cenderung lebih bijaksana dibandingkan laki-laki. Perempuan sering memikirkan suatu hal secara berlebihan sehingga membuatnya rentan mengalami stres.

Berdasarkan status tempat tinggal mayoritas mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Nusa Cendana Kupang Angkatan 2018 memiliki tempat tinggal terbanyak berada pada kos yaitu sebanyak 54 orang (45,8%). Tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Lingkungan tempat tinggal kos yang tidak nyaman menjadi salah satu stressor bagi mahasiswa dalam mempersiapkan skripsi.

Mahasiswa yang tinggal di kos lebih rentan mengalami stres karena peralihan tempat tinggal dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain, mengurus kebutuhan sendiri, mengelola keuangan sebaik mungkin, dan mengidentifikasi kebutuhannya secara akurat. Mahasiswa yang tinggal di kos banyak mengalami tekanan, lingkungan sekitar terkadang kurang mendukung selama masa kuliah sehingga lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri bersama keluarganya maupun orangtua. Mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri akan mendapat dukungan dari keluarga dalam mengendalikan tingkat stres (Yan Syah & Delianti, 2024).

Gambaran Stress Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil tanggapan responden mengenai stres terdapat 4,5% menjawab tidak pernah, 39,8% menjawab kadang-kadang, 43,1% menjawab sering dan 11,7% menjawab sangat sering. Hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa responden lebih banyak menanggapi mengenai stres yaitu sering dengan rata-rata sebesar 43,1% atau sebanyak 52 orang dan paling sedikit yaitu yang menanggapi tidak pernah sebesar 4,5% atau sebanyak 5 orang.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat kategori stres normal sebanyak 15 orang atau 12,7% dengan reaksi yang paling banyak ditunjukkan yaitu responden kadang-kadang merasa gelisah sebanyak 15 orang atau 100%, kadang-kadang merasa sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan sebanyak 15 orang atau 100%, kadang-kadang cenderung bereaksi berlebihan sebanyak 14 orang atau 93,3%, kadang-kadang kesulitan untuk relaksasi sebanyak 14 orang atau 93,3%, dan kadang-kadang merasa mudah tersinggung sebanyak 14 orang atau 93,3%.

Pada kategori stres ringan sebanyak 34 orang atau 28,8% dengan reaksi yang paling banyak ditunjukkan yaitu kadang-kadang merasa gelisah sebanyak 30 orang atau 88,2%, kadang-kadang merasa sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan sebanyak 29 orang atau 85,3%, kadang-kadang kesulitan relaksasi atau bersantai sebanyak 27 orang atau 79,4% dan kadang-kadang tidak sabaran sebanyak 26 orang atau 76,5%.

Pada kategori stres sedang sebanyak 27 orang atau 22,9% dengan reaksi yang paling banyak yang ditunjukkan yaitu responden sering merasa mudah tersinggung sebanyak 22 orang atau 81,5%, sering merasa sensitive sebanyak 20 orang atau 74,1%, sering mudah marah sebanyak 19 orang atau 70,4%, sering menjadi marah karena hal sepele sebanyak 19 orang atau 70,4%, sering menghabiskan banyak energi karena cemas sebanyak 17 orang atau 63%, sering merasa tidak sabaran sebanyak 17 orang atau 63%, dan sering sulit tenang untuk sesuatu yang membuat kesal sebanyak 17 orang atau 63%.

Pada kategori stres berat sebanyak 33 orang atau 28% dengan reaksi yang paling banyak ditunjukkan yaitu responden sering merasa sensitive sebanyak 30 orang atau

90,9%, sering merasa sulit tenang untuk sesuatu yang membuat kesal sebanyak 27 orang atau 81,8%, sering gelisah sebanyak 27 orang atau 81,8%, sering mudah marah sebanyak 25 orang atau 75,8%, sering muda tersinggung sebanyak 25 orang atau 75,8%, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalasi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan sebanyak 25 orang atau 75,8%.

Pada kategori stres sangat berat terdapat sebanyak 9 orang atau 7,6% dengan reaksi yang paling banyak ditunjukkan yaitu merasa sangat sering menjadi marah karena hal-hal sepele sebanyak 7 orang atau 77,8%, sangat sering tidak sabaran sebanyak 7 orang atau 77,8%, sangat sering cenderung bereaksi berlebihan sebanyak 6 orang atau 66,7%, sangat sering mudah marah sebanyak 6 orang atau 66,7%, sangat sering kesulitan untuk relaksasi sebanyak 6 orang atau 66,7%, sangat sering mudah tersinggung sebanyak 6 orang atau 66,7% dan merasa sangat sering sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan sebanyak 6 orang atau 66,7%.

Terjadinya perbedaan tingkatan stres pada masing-masing individu disebabkan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kemampuan individu dalam mempersepsikan stresor, waktu paparan stresor, dan banyaknya stresor yang harus di hadapi dalam jangka waktu yang bersamaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, jika kemampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap stres kurang baik dan di perburuk dengan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres, maka dampak yang terjadi pada tubuh seseorang berupa dampak negatif dari stres (Ginata et al., 2023).

Stress adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu yang dapat mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Muslim, 2020)

Stres bisa berdampak positif ketika tekanan tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa antaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian selama perkuliahan, termasuk saat melakukan pembimbingan dengan dosen, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif (Julia Utami et al., 2024).

Menurut Apipudin et al., (2021) penyebab stres ini bisa dikarenakan karena sebuah kegagalan yang menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang tidak dapat melakukan suatu penyesuaian diri dari beberapa masalah yang bersangkutan ataupun membuat perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan stres.

Stress yang terjadi pada mahasiswa biasanya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman, merasa tegang, mudah marah dan gelisah. Penyebab mahasiswa mengalami stres disebabkan karena adanya tuntutan-tuntutan dan masalah yang dihadapinya. ketika mengalami tekanan maka secara tidak langsung tubuh akan merespon hal tersebut. Apabila semakin banyak tekanan yang didapatkan maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu itu. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi menjadikan mahasiswa tersebut akan mengalami stres (Hediaty, Herlambang, et al., 2022).

Gejala stress biasanya dirasakan secara berbeda oleh seseorang yang sedang mengalami stress, ada yang merasakan banyak gejala dan ada juga merasakan sedikit gejala. Gejala yang dirasakan tergantung dari persepsi dan respon individu terhadap suatu stressor serta kemampuan seseorang mengelola stressor tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan secara baik dengan memilih strategi coping stress yang tepat untuk menghindari terjadinya dampak yang lebih buruk bagi Individu.

Gejala-gejala yang muncul pada mahasiswa umumnya sebagai berikut: merasa gelisah, mudah marah, mudah tersinggung, perasaan cemas, suka menyendiri dan tidak dapat berkonsentrasi pada aktivitas sehari-hari, merasa tertekan dan dapat menimbulkan kemarahan tanpa alasan (Susylowati et al., 2022).

Cara mengatasi masalah stress yang dialami oleh individu yang sedang menyusun skripsi adalah berbeda-beda akan tetapi intinya hampir semua individu menyelesaikan masalah stress dengan cara komunikasi pada orang, meminta dukungan dan restu orang tua serta teman-temannya. Cara untuk mengurangi stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan manajemen stress yaitu, yang pertama adalah beristirahat sejenak ketika merasa lelah saat mengerjakan skripsi. Kegiatan yang ke dua untuk mengurangi stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu berfikir positif. Kegiatan yang ke tiga untuk mengurangi stress mahasiswa adalah berdiskusi dengan teman Ketika sedang mengalami keesulitan mengerjakan skripsi. Dalam hal ini karena teman merupakan salah satu motivasi atau dukungan social yang mampu memberikan dampak lebih luas dan mendalam terhadap diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dukungan tersebut dapat berupa saran terhadap permasalahan yang dihadapi dan juga dapat berupa dukungan emosional yang mampu untuk mengindarkan mahasiswa terhadap perasaan bosan, jenuh, putus asa dan stres (Nabila & Sayekti, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang angkatan 2018, didapatkan bahwa tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa sebagian besar berada pada kategori stress ringan, yaitu sebesar 28,8%. Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Setyowati, (2020) dimana tingkatan stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 49 orang atau 87,5% sedangkan yang mengalami stres sedang sebanyak 7 orang atau 12,5%. Skala stres ringan dapat dikategorikan ringan apabila mayoritas jawaban responden berada pada skor 15-18 dari skor total, skala stress normal apabila berada pada pada skor 0-14, skala stres sedang berada pada skor 19-25, skalas stres berat berada pada skor 26-33 dan skala skor sangat berat berada pada skor 34+.

KESIMPULAN DAN SARAN

Stress yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana angkatan 2018 yaitu terdapat adanya gejala fisik, psikologis, perilaku yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang terjadi dan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa dengan kemampuannya dalam mengatasi masalah tersebut. Mayoritas tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang angkatan 2018 berada pada tingkat stress sedang yaitu sebanyak 59 orang (50%). Gejala fisik stress yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada tingkat gejala fisik stress yang ringan sebanyak 98 orang (83,1%). Gejala psikologis stress yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada tingkat gejala psikologis stress sedang sebanyak 54 orang (45,8%). Gejala perilaku stress yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada tingkat gejala perilaku stress yang ringan sebanyak 92 orang (78%). Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor penyebab stress karena dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada gambaran stress pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apande, J., Asrifuddin, A., & Kaunang, W. (2021). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) Selama Pembatasan Sosial Pandemi. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 5).
- Apipudin, A., Rahman, I. A., Suarningsih, P. A., Stikes, D., Ciamis, M., & Stikes, M. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat IV Dalam Menyusun Sripsi Di Stikes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan*, 8(2089–3906).
- Crossing Borders Education. (2020). *Skala Stres. (Edisi ke-2) Sydney: Yayasan Psikologi*. <https://crossingborders.education/wp-content/uploads/2020/11/DASS-42-editeble.pdf>
- Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Ginata, A., Astuti, R., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Hediaty, S., Herlambang, & Nyimas, N. A. S. (2022). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan *Medical Student Stresor Questionnaire* Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
- Julia Utami, R., Ikhlas, A., Mahendika, D., Rino Vanchapo, A., Aufo Muis, & Faathir Husada, Stik. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 06(02), 11251–11259.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2)
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). *Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran*.
- Nabila, & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165.
- Rosyidah, I., Efendi, A., Arfah, M., Jasman, P., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Badi*, 2.
- Sakinah, I. (2023). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara Isnina Noor Sakinah. *MEI*, 2(2)
- SusyLOWATI, R., Hafifah, V., & Rahman, H. (2022). Gambaran Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Keperawatan). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sugiyanto, E., Prasetyo, C., & Pramono, W. (2020). Factors Related to Students' Psychosocial Problems during Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(1). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.240>

- Tryasningsih, D. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma. *Fakultas Psikologi Univesitas Sanata Dharma*.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Kti Ditengah Wabah Covid 19 Dan Sistem Lockdown Yang Diberlakukan Di Kampus Akper Ypib Majalengka.
- Yan Syah, A., & Delianti, N. (2024). Efektivitas terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(10). <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>.