

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi**

Kiprah Universitas Muslim Indonesia (UMI) Makassar, sebagai Universitas Swasta terbesar di Kawasan Indonesia Timur, dengan ciri khas keislaman, senantiasa mengedepankan aspek keilmuan dan profesionalisme yang diwarnai dengan perpaduan kecerdasan otak, kecerdasan moral, dan spiritual.

Universitas Muslim Indonesia sebagai lembaga pendidikan yang bertujuan untuk membina dan membentuk sarjana yang berilmu amaliah dan beramal ilmiah, serta berbudi luhur dan berbakti kepada nusa dan bangsa mengembangkan ilmu pengetahuan yang berguna bagi pembangunan dan kemaslahatan bangsa memecahkan masalah yang terdapat dalam masyarakat dan memberikan jalan keluar dalam rangka pengabdian pada masyarakat dan negara, mampu mengembangkan diri dan bersifat kreatif dan dinamis. Berawal dari ide yang tertuang dalam misi UMI tersebut, kemudian tercetus suatu gagasan untuk memberi kesadaran kepada mahasiswa melalui sentuhansentuhan ruhiyah. Dalam upaya untuk merealisasikan pengintegrasian dari tiga kecerdasan (rasional, emosional dan spiritual) yang dimiliki oleh manusia yang kemudian terangkum dalam program pencerahan qalbu pada pesantren kilat padang lampe.

Kecerdasan otak yang diberikan di dalam kampus, sedangkan

kecerdasan moral dan spritual pembinaannya di Pesantren dengan praktikum utama ibadah sebagai cerminan spritual dan pembentukan akhlak alkarimah. Segala aktivitas yang dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada Allah senantiasa diawali dan diakhiri dengan do'a seperti dalam proses belajar mengajar. Kegiatan pokok di Pesantren adalah kegiatan ibadah secara intensif, salat berjamaah di masjid, zikir berjamaah, diskusi dan kajian keislaman serta pembentukan sikap serta perilaku yang mulia melalui interaksi sosial, antara dosen dengan santri maupun sesama santri, sehingga rasa ukhuwah yang telah dibangun di pesantren dapat terbawa ketika masuk di dalam kampus, di samping itu selama berada di lingkungan pesantren mereka diperlakukan pola hidup sederhana.

Seluruh mahasiswa di Universitas Muslim Indonesia dikenai giliran wajib untuk mengikuti program pesantren di Darul Mukhlisin yang lazim di sebut Program Pencerahan Qalbu termasuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia awal terbentuknya pada masa Rektor UMI Prof. Dr. H. Mansyur Ramli, SE.,Msi pada akhir tahun 1990. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia sampai saat ini telah menyelenggarakan tiga program studi yaitu :

1. Program studi Kesehatan Masyarakat berdasarkan keputusan Dirjen

Dikti No.495/D/T/2002 dan telah terakreditasi B No.180/BAN-PT/AE-XVI/VIII/2013

2. Program studi Ilmu Keperawatan berdasarkan keputusan Dirjen Dikti No.2684/D/T/2006 dan telah terakreditasi No.037/BAN-PT/Ak/XIV/S1/XI/2011
3. Program studi DIII Kebidanan berdasarkan keputusan Dirjen Dikti No.3632/D/T/2007 dan telah terakreditasi Dpl-III/V/2012.
4. Program profesi Ners berdasarkan izin Mendikbud RI No.329/E/0/2014.

### **Visi dan misi**

Visi : Menjadikan Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI sebagai lembaga Pendidikan Kesehatan Masyarakat terkemuka dan membanggakan di tingkat Nasional serta mendapatkan ridho dari Allah SWT.

Misi : Mencetak tenaga Kesehatan Masyarakat yang

1. Berilmu amaliah dan beramal ilmiah yang konsisten dan konsekuen dalam islam (*be a good moslem*)
2. Handal, mandiri dan mampu menjadi “change agent” di tengah-tengah masyarakat (*be a good leaders*)
3. Mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menyelesaikan masalah kesehatan di masyarakat (*be a good problem*)

*solver*)

## **Fasilitas**

Fasilitas yaitu ruang kuliah yang dilengkapi dengan LCD, perpustakaan, wireless fidelity wifi dan laboratorium yang terdiri dari :

1. Laboratorium terpadu kesehatan masyarakat
2. Laboratorium keperawatan
  - a) Laboratorium biomedik
  - b) Laboratorium keperawatan dasar
  - c) Laboratorium keperawatan medical bedah
  - d) Laboratorium keperawatan maternitas
  - e) Laboratorium anak
3. Laboratorium kebidanan
  - a) Laboratorium fisiologi patologi
  - b) Laboratorium KB/GSR
  - c) Laboratorium KDPK
  - d) Laboratorium bayi
4. Laboratorium computer

## **B. Hasil Penelitian**

Pengumpulan data dilaksanakan mulai tanggal 01 Februari 2023 sampai dengan 16 Februari 2023 yang berlokasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional*. Data diperoleh menggunakan kuesioner yang

terdiri dari tiga bagian yaitu data diri responden, faktor biologis dan faktor psikologis serta kuesioner Dass-42. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 171 responden yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Adapun hasil penelitian ini diinterpretasikan dalam bentuk table dan narasi sebagai berikut :

## 1. Karakteristik Responden

### a. Jenis Kelamin Responden

Tabel 5.1  
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 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 5.1 mengenai jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan sebanyak 144 orang (84,2%), dan responden laki-laki sebanyak 27 orang (15,8%).

b. Umur Responden

Tabel 5.2  
Distribusi Responden Berdasarkan Umur 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 5.2 mengenai umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 21 tahun sebanyak 111 orang (64,9%), dan responden berumur 22 sebanyak 60 orang (35,1%).

c. Peminatan Bidang Ilmu Responden

Tabel 5.3  
Distribusi Responden Berdasarkan Peminatan Bidang Ilmu Pada  
Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Peminatan	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 5.3 peminatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah peminatan kesehatan dan keselamatan kerja sebanyak 105 orang (61,4%), responden dengan

peminatan epidemiologi sebanyak 26 orang (15,2%), responden dengan peminatan promosi kesehatan sebanyak 24 orang (14%), dan responden dengan peminatan administrasi dan kebijakan kesehatan sebanyak 16 orang (94%).

## 2. Analisis Univariat

- a. Gambaran faktor biologis pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi tahun 2023

Tabel 5.4  
Distribusi Responden Berdasarkan Kuesioner Faktor Biologis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

No	Faktor Biologis	Sangat Sering		Sering		Jarang		Sangat Jarang	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Memiliki masalah kesehatan selama melaksanakan skripsi	15	8,8	75	43,9	71	41,5	10	5,8
2	Memiliki keluarga yang pernah atau rentan mengalami gangguan mental	0	0	1	0,6	49	28,7	121	70,8
3	Terlambat makan pada saat jam makan tiba	43	25,1	89	52	36	21,1	3	1,8
4	Merasa bahwa postur tubuh tidak sempurna sehingga mengganggu dalam proses penyusunan skripsi	11	6,4	39	22,8	82	48	39	22,8
5	Memiliki masalah dengan berat badan dalam segi kesehatan	9	5,3	56	32,7	75	43,9	31	18,1
6	Merasa penyakit yang sebelumnya dimiliki kambuh saat proses penyusunan skripsi	5	2,9	54	31,6	76	44,4	36	21,1
7	Merasa kehilangan minat makan selama proses penyusunan skripsi	6	3,5	91	53,2	61	35,7	13	7,6
8	Merasa bahwa tidur tidak nyenyak selama proses penyusunan skripsi sehingga merasa lelah setelah bangun tidur	27	15,8	95	55,6	39	22,8	10	5,8
9	Merasa memiliki riwayat gangguan mental termasuk stress sebelum proses penyusunan skripsi	1	0,6	34	19,9	66	38,6	70	40,9
10	Kebutuhan istirahat/tidur yang kurang selama proses penyusunan skripsi sehingga konsentrasi menurun	7	4,1	125	73,1	33	19,3	6	3,5

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.4 mengenai distribusi kuesioner faktor biologis pada mahasiswa menunjukkan bahwa pada point pertama memiliki masalah kesehatan selama melaksanakan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 75 orang (43,9%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 10 orang (5,8%). Pada point kedua memiliki keluarga yang pernah atau rentan mengalami gangguan mental mahasiswa paling banyak menjawab sangat jarang sebanyak 121 orang (70,8%), dan tidak ada yang menjawab sangat sering. Pada point ketiga terlambat makan pada saat jam makan tiba mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 89 orang (52%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 3 orang (1,8%). Pada point keempat merasa bahwa postur tubuh tidak sempurna sehingga mengganggu dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 82 orang (48%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 11 orang (6,4%). Pada point kelima memiliki masalah dengan berat badan dalam segi kesehatan mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 75 orang (43,9%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 9 orang (5,3%). Pada point keenam Merasa penyakit yang sebelumnya dimiliki kambuh saat proses penyusunan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 76 orang (44,4%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 5 orang (2,9%). Pada point ketujuh merasa kehilangan minat makan selama proses penyusunan skripsi



mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 91 orang (53,2%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 6 orang (3,5%). Pada point ke delapan merasa bahwa tidur tidak nyenyak selama proses penyusunan skripsi sehingga merasa lelah setelah bangun tidur mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 95 orang (55,6%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 10 orang (5,8%). Pada point ke sembilan merasa memiliki riwayat gangguan mental termasuk stress sebelum proses penyusunan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab sangat jarang sebanyak 70 orang (40,9%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 1 orang (0,6%). Dan pada point kesepuluh kebutuhan istirahat/tidur yang kurang selama proses penyusunan skripsi sehingga konsentrasi menurun mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 125 orang (73,1%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 6 orang (3,5%).

Tabel 5.5  
Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Biologis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Faktor Biologis	n	%
Kurang	104	60,8
Cukup	67	39,2
Total	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.5 mengenai faktor biologis menunjukkan bahwa paling banyak responden yang kurang

dipengaruhi oleh faktor biologis sebesar 104 orang (60,8%), dan responden yang cukup dipengaruhi oleh faktor biologis sebanyak 67 orang (39,2%).

- b. Gambaran faktor psikologis pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi tahun 2023

Tabel 5.6  
Distribusi Responden Berdasarkan Kuesioner Faktor Psikologis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

No	Faktor Psikologis	Sangat Sering		Sering		Jarang		Sangat Jarang	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Merasa mudah panik dan gelisah selama proses penyusunan skripsi	17	9,9	103	60,2	43	25,1	8	4,7
2	Kurangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi	7	4,1	74	43,3	78	45,6	12	7
3	Kurangnya percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki terkait topik yang diangkat pada skripsi	16	9,4	70	40,9	74	43,3	11	6,4
4	Merasa menjadi mudah kesal karena hal-hal sepele dan tidak sabaran selama proses penyusunan skripsi	17	9,9	94	55	52	30,4	8	4,7
5	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika situasi itu berakhir	14	8,2	106	62	44	25,7	7	4,1
6	Merasa khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri seperti saat konsultasi dengan dosen	17	9,9	80	46,8	67	39,2	7	4,1
7	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan	6	3,5	61	35,7	94	55	10	5,8
8	Pengalaman yang tidak menyenangkan saat melakukan konsultasi pada dosen	3	1,8	49	28,7	88	51,5	31	18,1
9	Takut diri terhambat oleh tugas yang tidak biasa dilakukan seperti kesulitan menuangkan ide dalam bentuk ilmiah dan kesulitan mencari referensi	10	5,8	66	38,6	79	46,2	16	9,4
10	Merasa rendah diri setelah melihat progress oranglain (merasa tertinggal)	11	6,4	103	60,2	52	30,4	5	2,9

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.6 mengenai distribusi kuesioner faktor psikologis pada mahasiswa menunjukkan bahwa pada point pertama merasa mudah panik dan gelisah selama proses penyusunan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 103 orang (60,2%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 8 orang (4,7%). Pada point kedua kurangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 78 orang (45,6%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 7 orang (4,1%). Pada point ketiga kurangnya percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki terkait topik yang diangkat pada skripsi mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 74 orang (43,3%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 11 orang (6,4%). Pada point keempat merasa menjadi mudah kesal karena hal-hal sepele dan tidak sabaran selama proses penyusunan skripsi mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 94 orang (55%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 8 orang (4,7%). Pada point kelima Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika situasi itu berakhir mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 106 orang (62%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 7 orang (4,1%). Pada point keenam merasa khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri seperti saat konsultasi dengan dosen mahasiswa paling banyak menjawab sering

sebanyak 80 orang (46,8%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 7 orang (4,1%). Pada point ketujuh Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 94 orang (55%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 6 orang (3,5%). Pada point ke delapan pengalaman yang tidak menyenangkan saat melakukan konsultasi pada dosen mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 88 orang (51,5%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 3 orang (1,8%). Pada point ke sembilan takut diri terhambat oleh tugas yang tidak biasa dilakukan seperti kesulitan menuangkan ide dalam bentuk ilmiah dan kesulitan mencari referensi mahasiswa paling banyak menjawab jarang sebanyak 79 orang (46,2%), dan paling sedikit menjawab sangat sering sebanyak 10 orang (5,8%). Dan pada point kesepuluh merasa rendah diri setelah melihat progres teman dalam mengerjakan skripsi (merasa tertinggal) mahasiswa paling banyak menjawab sering sebanyak 103 orang (60,2%), dan paling sedikit menjawab sangat jarang sebanyak 5 orang (2,9%).

Tabel 5.7  
Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Psikologis Dalam  
Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan  
Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Faktor Psikologis	n	%
Kurang	64	37,4
Cukup	107	62,6
Total	171	100

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.7 mengenai faktor psikologis menunjukkan bahwa paling banyak responden yang cukup dipengaruhi oleh faktor psikologis sebesar 107 orang (62,6%), dan responden yang kurang dipengaruhi oleh faktor psikologis sebanyak 64 orang (37,4%).

- c. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dalam menyusun skripsi tahun 2023

Tabel 5.8  
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Tingkat Stres	n	%
Stres 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 5.8 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%).

### 3. Analisis Bivariat

#### a. Karakteristik Responden Terhadap Tingkat Stres

Tabel 5.9  
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Jenis Kelamin	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 5.9 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 5.10  
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Umur	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
Total	59	34,5	51	29,8	48	28,1	13	7,6	171	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.10 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 5.11  
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	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	29,8	48	28,1	13	7,6	171	100

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.11 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%).

b. Hubungan Faktor Biologis Terhadap Tingkat Stres

Tabel 5.12  
 Hubungan Faktor Biologis 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	%	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 5.12 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  $p =$

$0,000 < \alpha (0,05)$  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.

c. Hubungan Faktor Psikologis Dengan Tingkat Stres

Tabel 5.13  
 Hubungan Faktor Psikologis Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Faktor Psikologis	Stres								Total		P value
	Stres Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	n	%	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	13	12,1	107	100	
Total	59	34,5	51	29,8	48	28,1	13	7,6	171	100	

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.13 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  $p = 0.000 < \alpha (0.05)$  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.

### **C. Pembahasan**

Pada sub ini peneliti telah membahas tentang hubungan variabel independent dengan variabel dependen.

#### **1. Tingkat Stres**

Menurut Kreitner dan Kinicki 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 (dalam Ulfa, 2010). Stres yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah, aspek kognitif misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri.

Setiap mahasiswa memiliki stressor yang berbeda, sehingga tingkat stress yang dialami berbeda. Hal ini dikarenakan setiap

mahasiswa memiliki latarbelakang yang berbeda baik dari aspek keluarga, lingkungan sekitar, teman, ekonomi, dan sosial. Tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa yang mendapatkan dukungan penuh dari orangtua berbeda dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orangtua, begitupun pada aspek lainnya.

Pada hasil univariat menunjukkan mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami stres normal sebesar 59 orang (34,5%) 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. Pada mahasiswa yang mengalami stres ringan sebesar 51 orang (29,8%) umumnya stress ringan ini masuk pada stress tahap II dimana stres yang dialami individu mulai disertai dengan adanya keluhan fisik seperti otot-otot pada punggung dan tengkuk mudah tegang, stress ringan merupakan stressor yang dihadapi setiap mahasiswa secara teratur yang berlangsung selama beberapa menit atau jam seperti saat melakukan konsultasi dengan dosen kemudian mendapat kritikan terkait skripsi yang sedang dikerjakan. Pada mahasiswa yang mengalami stres sedang sebesar 48 orang (28,1%) durasi waktu terjadinya stress sedang biasanya berlangsung lebih lama dari stress ringan, biasanya mulai dari beberapa

jam hingga beberapa hari, pada stress sedang ini mulai menimbulkan gejala berupa mudah letih, mudah marah, dan sulit untuk beristirahat. Dan mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 13 orang (7,6%) 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.

Skala stres dikategorikan apabila total skor dari seluruh pertanyaan kemudian digunakan untuk menentukan tingkat stres. Pada tingkat stres normal dikategorikan apabila skor mahasiswa pada 0-14, tingkat stres ringan dikategorikan apabila skor mahasiswa berada pada skor 15-18, tingkat stres sedang dikategorikan apabila skor mahasiswa berada pada skor 19-25, tingkat stres berat dikategorikan apabila skor mahasiswa berada pada skor 26-33, dan tingkat stres berat sekali dikategorikan apabila skor mahasiswa berada pada skor >34. Selain dengan melihat skor mahasiswa pengkategorian tingkat stress juga dilakukan dengan melihat stress yang dialami individu melalui tahapan-tahapan seperti pada stress tahap I individu yang mengalami stress cenderung dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhentikan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam tidak seperti biasanya, pada stress tahap II mulai disertai dengan keluhan fisik, merasa letih sewaktu bangun pagi, mudah lelah, detak jantung lebih kencang dari biasanya, serta otot-otot

pada leher dan punggung mudah tegang, pada stress tahap III individu memasuki tahap ini apabila individu menghiraukan keluhan-keluhan stress yang dialami pada tahap II sehingga muncul keluhan lanjutan seperti otot-otot semakin tegang, emosional, insomnia dan gangguan koordinasi tubuh, pada stress tahap IV individu memiliki keluhan fisik meliputi tidak mempunyainya individu bekerja sepanjang hari, pola tidur dan pola makan terganggu, terjadi penurunan konstresi dan daya ingat dan mulai timbulnya kecemasan, pada tahap V individu mengalami kelelahan secara fisik dan mental, ketidakmampuan dalam menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, dan terjadi peningkatan rasa takut dan cemas.

Adanya perbedaan tingkat stress yang terjadi selama proses penyusunan skripsi pada mahasiswa disebabkan karena setiap orang memiliki intensitas atau derajat perasaan dalam pandangan ilmu psikologis yang berbeda walaupun menghadapi stimulus atau stressor yang sama.

Kesimpulannya bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi memiliki stress pada tingkat yang normal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erni Syofia tingkatan stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah 9 orang stres ringan, 69 orang stres sedang, 3 orang 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 (Syofia, 2009). Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan. Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya (Desmita, 2012 dalam Adawiyah, 2017).

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres

Jenis kelamin merupakan atribut-atribut fisiologis dan anatomis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisis bivariat tingkat stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tingkat stress yang ringan, sedang, hingga berat persentase perempuan yang mengalaminya jauh lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, selain karena jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak



dibandingkan laki-laki, ada beberapa hal yang mempengaruhi persentase tingkat stress yang dialami perempuan lebih tinggi. Laki-laki memiliki otak yang berbeda dengan wanita baik secara anatomi, kimiawi, hormonal dan psikologi, perbedaan-perbedaan ini yang menyebabkan terjadinya perbedaan dengan cara berpikir, merasa dan berperilaku (Hafifah, 2017).

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 akalanya 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 (Sutjiato, 2015).

Berkaitan dengan tingkat stress pada laki-laki dan perempuan, laki-laki cenderung lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitive sehingga perempuan lebih mudah mengaami gangguan makan, kecemasn, gangguan tidur dan adanya peningkatan maupun penurunan nafsu makan.

Hal ini didukung oleh penelitian dari Gyllensten yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan karakteristik demografi yang berperan pada stres. Ada perbedaan pada tingkat keparahan stres terkait dengan jenis kelamin. Walaupun terpapar oleh stresor yang sama, perempuan dapat memiliki respon yang berbeda dengan laki-laki. Sedangkan penelitian dari Ziher dan Masten pada mahasiswa di Universitas Slovenia serta Voltmer et. al. pada mahasiswa kedokteran semester I dan IV menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin berpengaruh spesifik pada pola perilaku dan kesehatan, dan juga dalam persepsi diri pada kesehatan fisik dan respon stres.

#### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Terhadap Tingkat Stres

Umur merupakan kurun waktu sejak adanya seseorang dan dapat diukur menggunakan satuan waktu dipandang dari segi kronologis, individu normal dapat dilihat derajat perkembangan anatomis dan fisiologis sama.

Berdasarkan hasil analisis bivariat tingkat stres berdasarkan umur

dari tingkat stress yang ringan, sedang, hingga berat persentase umur 21 tahun yang mengalaminya cukup tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berumur 22 tahun, selain karena jumlah mahasiswa berumur 21 tahun lebih banyak dibandingkan yang berumur 22 tahun, ada beberapa hal yang mempengaruhi persentase tingkat stress yang dialami yang berumur 21 tahun cukup tinggi.

Umur 21-22 tahun masuk dalam periode remaja akhir. Tahap remaja akhir ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh dinding yang memisahkan diri dan pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*). Masa remaja akhir juga merupakan waktu kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang cepat pada laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa (Wong, Marilyn, David, Marilyn & Patricia, 2008). Peralihan remaja menjadi dewasa dianggap sesuatu yang membingungkan karena remaja tidak termasuk dalam kelompok anak-anak dan juga tidak termasuk dalam kelompok

dewasa. Santrock (2011) menyatakan bahwa perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang ditandai dengan pubertas. Perubahan dari segi kognitif, remaja akan mengalami peningkatan dalam berpikir abstrak, idealis dan logis. Pada segi sosio- emosional, seorang remaja akan mencari kebebasan, mengalami konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja ini bisa menimbulkan stress, namun tingkat stress yang dialami oleh remaja tergantung kematangan pemikirannya. Ketika remaja berhasil mencapai kematangan pemikiran maka remaja tersebut bisa mengelola stress yang timbul akibat yang muncul karena terjadi perubahan-perubahan.

Seperti yang dikatakan Mussen, Conger, dan Kagan dalam Hendriati di masa ini (usia menjadi mahasiswa) merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan. Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu

keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya (Yaswinto, 2015).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Peminatan Bidang Ilmu Terhadap Tingkat Stres

Peminatan bidang ilmu merupakan pengkhususan bidang studi yang diambil dalam sebuah jurusan atau program studi, yang juga dikenal dengan istilah konsentrasi studi, yang kemudian mahasiswa akan mempelajari mata kuliah secara lebih spesifik pada suatu bidang keilmuan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat tingkat stres berdasarkan peminatan bidang ilmu, pada peminatan bidang ilmu promosi kesehatan dengan jumlah mahasiswa 24 orang sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stress sedang (41,7%) . Dari peminatan bidang ilmu kesehatan dan keselamatan kerja dengan jumlah mahasiswa 105 orang sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stress normal (37,1%). Pada peminatan bidang ilmu epidemiologi dengan jumlah mahasiswa 26 orang dengan tingkat stress normal dan sedang berada pada jumlah yang sama (34,6%). Dan pada peminatan bidang ilmu administrasi dan kebijakan kesehatan dengan jumlah mahasiswa 16 orang sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stress normal (56,2%).

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. Selanjutnya pada peminatan bidang ilmu kesehatan dan keselamatan kerja yang berfokus pada mata kuliah ergonomic dan faal kerja, ekologi industry, system anajemen K3, hygiene perusahaan, toksonomi industry, penyakit dan kecelakaan akibat kerja, manajemen resiko K3 dan praktikum K3 (praktikum ini melatih mahasiswa K3 untuk mengukur kebisingan, getaran, radiasi dan tekanan panas ditempat kerja). Selanjutnya peminatan bidang ilmu epidemiologi yang berfokus pada mata kuliah epidemiologi penyakit menular dan tidak menular, epidemiologi perencanaan, epidemiologi gizi, napzah dan hiv/aids, epidemiologi zootik, epidemiologi lingkungan, kesehatan dan keselamatan kerja, epidemiologi penyakit tropis, epidemologi kesehatan darurat dan program pencegahan dan pengendalian penyakit, serta pratikum survailens epidemiologi. Selanjutnya peminatan bidang ilmu administrasi dan kebijakan kesehatan yang berfokus pada mata kuliah

dasar administrasi rumah sakit dan puskesmas, manajemen rumah sakit dan puskesmas, system informasi manajemen kesehatan dan rumah sakit, dan analisis kebijakan kesehatan. Walaupun adanya perbedaan focus mata kuliah disetiap peminatan bidang ilmu ini, namun pengelolaan stress tetap tergantung pada individu masing-masing serta stressor yang dimiliki individu.

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.

## 2. Hubungan Faktor Biologis Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Dalam Menyusun Skripsi

Faktor biologis merupakan faktor yang dipengaruhi oleh faktor genetik (orangtua atau anggota keluarga pernah memiliki riwayat gangguan mental), pola tidur, pola makan, postur tubuh (postur tubuh yang tidak sempurna), dan penyakit yang dimiliki (penyakit akan

mengganggu ritme biologis yang normal dan cenderung menyebabkan kelelahan).

Mahasiswa yang mengalami stres yang disebabkan oleh faktor biologis meliputi terganggunya pola tidur sehingga istirahat pada badan tidak maksimal, adanya masalah kesehatan yang timbul selama mengerjakan skripsi (sakit kepala, sakit pinggang, flu dan lain-lain), dan berkurangnya minat makan.

Dari hasil analisis univariat penelitian ini diketahui faktor biologis dari 171 mahasiswa menunjukkan bahwa, mayoritas mahasiswa kurang dipengaruhi oleh faktor biologis sebesar 104 orang (60.8%) dengan tingkat stress normal yang paling banyak (46,2%) dan tingkat stress berat yang paling sedikit (1,9%), dan mahasiswa yang cukup dipengaruhi oleh faktor biologis sebanyak 67 orang (39.2%) dengan tingkat stress sedang paling banyak (28,4%) dan tingkat stress normal dan berat berada pada jumlah yang sama (16,4%). Faktor biologis dikategorikan cukup apabila mayoritas jawaban mahasiswa sangat sering dan sering terkait beberapa hal yang dirasakan saat selama proses penyusunan skripsi berada pada skor total  $\geq 25$ . Dan faktor biologis dikategorikan kurang apabila mayoritas jawaban mahasiswa jarang dan sangat jarang terkait beberapa hal yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi berada pada skor total  $<25$ .

Hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa pernyataan



mahasiswa yang mengatakan sangat sering maupun sering memiliki masalah kesehatan selama melaksanakan skripsi seperti sakit kepala, sakit pinggang, leher tegang, flu dan lain-lain, menurunnya nafsu atau minat makan sehingga mahasiswa mengundur jam makannya pada saat jam makan yang seharusnya tiba disebabkan karena kebanyakan mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi tidak ingin diganggu konsentrasinya, merasa postur tubuh tidak sempurna sehingga menimbulkan rasa terganggu selama proses penyusunan skripsi, serta kebutuhan untuk istirahat ataupun tidur berkurang. Berkurangnya waktu tidur ini disebabkan karena kebanyakan dari mahasiswa menggunakan waktu malam untuk mengerjakan skripsinya.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa dalam item faktor biologis diperoleh hasil yang menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala urat tegang, mengalami sakit kepala, mengalami gejala tidur tidak teratur dan insomnia (Rozak, 2014). Demikian pula ditemukan bahwa mahasiswa mengalami faktor penyebab stres, salah satunya yaitu faktor biologis diantaranya turun atau bertambahnya berat badan secara drastic, sakit perut, dan sakit kepala (Sudarya, 2015).

Kemudian berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor biologis dengan tingkat stres pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat dari

sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor (berupa tuntutan orang tua, kesulitan topik yang digunakan pada skripsi, lingkungan yang kurang baik, adanya konflik kepada teman, sulitnya menemui dosen pembimbing dan sebagainya) kemudian di terima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian di terima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses (menerima maupun mengelola) stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Setiap mahasiswa memiliki stressor yang berbeda-beda dan cara menangani stress pun berbeda sehingga tingkat stress yang diderita mahasiswa pun berbeda. Mahasiswa yang memiliki stressor namun bisa mengelola stressor tersebut kearah positif maka tingkat stress yang dimiliki masuk pada stress normal atau ringan, sedangkan mahasiswa yang memiliki stress namun tidak dapat mengelola stressor atau manajemen stress tersebut maka akan masuk pada tingkat stress sedang hingga berat.

Stressor lain yang terjadi pada mahasiswa seperti frustrasi

(terhambatnya suatu pencapaian karena kurangnya sumber daya yang tersedia, kegagalan dalam mencapai tujuan, dan merasa tidak diterima dalam lingkungan sosialnya), konflik ( adanya dua atau hal lebih yang diinginkan namun harus memutuskan untuk memilih diantara dua hal yang diinginkan), perubahan (mahasiswa yang biasanya kuliah dengan jadwal yang pasti kemudian berubah menjadi tidak memiliki jadwal yang pasti untuk bertemu dengan dosen pembimbing), tekanan (tekanan yang didapatkan dari kedua orangtua yang menuntut agar segera menyelesaikan studi dan lulus tepat waktu, tekanan dari dosen, dan tekanan dari lingkungan social yang menuntut mahasiswa agar mampu berkompetisi dengan yang lain), serta pemaksaan diri (terus-menerus bersaing agar mendapatkan pengakuan oleh orang lain).

Dengan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal berada pada 46,2% kurang dipengaruhi oleh faktor biologis dalam menyusun skripsi ini. Mahasiswa dengan tingkat stres normal dalam penyusunan skripsi ini memungkinkan mahasiswa tersebut dapat mengatasi hambatan-hambatan yang timbul akibat adanya faktor biologis seperti gangguan pada pola makan dan pola tidur. Hambatan ini tidak berpengaruh negative pada tingkat stres yang dirasakan.

Sesuai pada patofisiologi stres yang terdapat General Adaptation Syndrome (GAS) yang melibatkan system saraf otonom dan system

endokrin. Pada GAS terdiri dari tiga tahap, dimana pada tahap awal reaksi waspada dimana secara fisiologi, respon stress adalah pola reaksi saraf dan hormone yang bersifat menyeluruh dan tidak spesifik terhadap situasi apapun yang mengancam homeostasis, yang diawali oleh otak dan diatur oleh system endokrin dan cabang simpatis dari system saraf autonom, reaksi waspada ini terjadi pada mahasiswa dengan tingkat stress normal hingga ringan. Tahap kedua adalah reaksi resistensi dimana tubuh berusaha menghadapi stress yang berkepanjangan dan menjaga sumber kekuatan (membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan) tahap adaptasi di mana sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stress tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada. Akan tetapi jika stresor terus menetap seperti pada kehilangan darah terus menerus, sehingga dapat memicu munculnya penyakit. Reaksi resistensi ini umumnya terjadi pada mahasiswa dengan tingkat stress sedang. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan dimana terjadi fase penurunan resistensi, meningkatnya aktivitas para simpatis dan kemungkinan deteriorasi fisik. Yaitu apabila stressor (berupa tingginya tuntutan orang tua, sulitnya topik pada skripsi, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing serta kurang baiknya lingkungan) tetap berlanjut atau terjadi stresor baru serta kurangnya penguraian ataupun pengelolaan stress yang dilakukan oleh mahasiswa sehingga dapat memperburuk keadaan, sebagai akibatnya,

detak jantung dan kecepatan nafas menurun. Apabila sumber stres menetap, kita dapat mengalami "penyakit adaptasi" (disease of adaptation). Reaksi kelelahan ini terjadi pada mahasiswa dengan tingkat stress berat hingga sangat berat (Bayu, 2022 ; Nevid & S, 2007).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdur Rozak, bahwa dalam item gejala fisik diperoleh hasil yang menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala urat tegang, terkadang mengalami lelah atau kehilangan energi, mengalami sakit kepala, pening dan pusing, mengalami gejala tidur tidak teratur, insomnia dan bangun terlalu awal (Rozak, 2014).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zauma 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 ( Zuama, 2014 dalam Indarwati, 2018). 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 (Sudarya, 2015).

### 3. Hubungan Faktor Psikologis Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Dalam Menyusun Skripsi

Menurut Lazarus stres merupakan segala sesuatu yang mengganggu manusia untuk beradaptasi atau mengatasi suatu masalah, reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya dan sulit, dalam kondisi ini tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Sebagian besar stres berasal dari pikiran negatif dan rasionalisasi yang salah yang tercipta dalam pikiran individu itu sendiri (Dalam Achroza, 2015).

Menurut Sarafino, reaksi terhadap stres terdiri dari beberapa aspek psikologis, yaitu kognisi, emosi dan perilaku sosial (dalam Achroza, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat terlihat hubungan antara tingkat stres dengan faktor psikologis pada mahasiswa penelitian. Adapun faktor psikologis berdasarkan persepsi berupa ingatan, dan motivasi. Berdasarkan perasaan dan emosi berupa rasa cemas, khawatir, takut, dan marah. Dan pada situasi berupa konflik yang tidak mampu teratasi serta pengalaman diri berupa tidak siapnya diri untuk menghadapi perubahan.

Dari hasil analisis univariat pada penelitian ini diketahui bahwa faktor psikologis dari 171 mahasiswa menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa mengategorikan cukup dipengaruhi oleh faktor psikologis sebesar 107 orang (62.6%) dengan mahasiswa berada pada tingkat

stress ringan dan sedang dengan masing-masing 34,6% , dan mahasiswa yang kurang dipengaruhi oleh faktor psikologis sebanyak 64 orang (37.4%) dengan mahasiswa yang paling banyak berada pada tingkat stress normal 60,9% dan tidak ada mahasiswa yang berada pada tingkat stress berat. Faktor psikologis dikategorikan cukup apabila mayoritas jawaban mahasiswa sangat sering dan sering terkait beberapa hal yang dirasakan saat selama proses penyusunan skripsi berada pada skor total  $\geq 25$ . Dan faktor psikologis dikategorikan kurang apabila mayoritas jawaban mahasiswa jarang dan sangat jarang terkait beberapa hal yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi berada pada skor total  $<25$ .

Hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa pernyataan mahasiswa yang mengatakan sangat sering maupun sering memiliki rasa cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal atau situasi itu berakhir dalam hal ini skripsi, sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (proses penyusunan skripsi), kurangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi, kurangnya kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki terkait topik yang diangkat pada skripsi serta merasa sulit untuk bersantai atau rileks selama proses penyusunan skripsi. Selain itu mahasiswa juga merasa takut dan gelisah selama proses penyusunan skripsi karena melihat dan membandingkan perkembangannya dengan perkembangan

orang lain, sehingga timbul rasa rendah diri.

Selain karena dilatarbelakangi beberapa pernyataan mahasiswa hal ini juga disebabkan oleh perkembangan emosional yang terjadi , dimana seorang remaja telah memenuhi kompetensi emosional pada masanya. Kompetensi emosional remaja ini dibutuhkan dan harus dilalui secara keseluruhan sebelum menginjak ke fase perkembangan selanjutnya. Kompetensi emosional ini meliputi kesadaran emosi diri sendiri, kemampuan untuk memahami emosi orang lain, kemampuan untuk menggunakan emosi secara verbal, kemampuan untuk berempati, pengalaman emosional internal yang subjektif dari ekspresi emosi eksternal, kemampuan untuk mengendalikan gangguan emosi, dan kapasitas untuk pengelolaan emosional (Law dan Lee,2011). Perkembangan emosional yang dialami sangat mempengaruhi tingkat stress yang dialami oleh seseorang. Kematangan emosi seorang remaja dapat menjadi faktor penting dalam manajemen stress remaja dalam menghadapi sebuah stressor, semakin matang emosional remaja, remaja akan dapat dengan mudah menyesuaikan dan mengatasi stress tanpa menimbulkan dampak fisik maupun psikologis remaja tersebut.

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 (Julianti & Yulia, 2015).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0.000 < \alpha (0.05)$  maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan patofisiologi stres bahwa hampir semua jenis stres, baik yang bersifat fisik maupun neurogenik, menyebabkan peningkatan sekresi ACTH dengan segera dan bermakna oleh kelenjar hipofisis anterior. Meningkatnya ACTH merangsang adrenal korteks untuk menyekresi hormon adrenokortikal berupa kortisol sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon adrenokortikal berupa kortisol dalam waktu beberapa menit. Sering kali peningkatan hormon kortisol bisa mencapai 20 kali lipat. Keadaan ini dianggap sebagai akibat dari naiknya aktivitas dalam sistem limbik, khususnya dalam regio amigdala dan hipokampus. Akibat dari adanya peningkatan aktivitas sistem limbik, maka perubahan emosi individu juga akan terjadi seperti perasaan sedih, marah, merasa menyedihkan, dan tak berdaya (Guyton, 2007; Guyton & Hall, 2010).

Dengan hasil yang menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang

memiliki tingkat stres ringan dan stress sedang berada pada 34.6% cukup dipengaruhi oleh faktor psikologis dalam menyusun skripsi ini. Mahasiswa dengan tingkat stres ringan dalam penyusunan skripsi ini memungkinkan mahasiswa tersebut dapat mengelola emosi yang sedang terjadi pada dirinya dengan baik atau memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga faktor psikologis stres yang dirasakan dapat diminimalisir. Berbeda dengan mahasiswa yang mengalami tingkat stress sedang dalam penyusunan skripsi karena faktor psikologis ini memungkinkan mahasiswa tersebut kurang dalam mengelola emosi, pengendalian diri, dan motivasi diri.

Menurut Nindya Wijayanti, dalam penelitiannya, diketahui bahwa stres yang paling menonjol dialami pada mahasiswa yaitu stres psikologis, seperti sering merasa cemas, gelisah, mudah panik, emosi menjadi tidak stabil apabila memikirkan skripsi, merasa khawatir karena sulitnya dosen pembimbing ditemui serta merasa takut melakukan konsultasi pada dosen pembimbing (Wijayanti, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ismiati yang menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stres. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Di sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani,

bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, tertekan, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu (Ismiati, 2016).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Rina Julianti 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 (Julianti & Yulia, 2015).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar dan Martha yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat karena faktor psikologis yang kuat sebesar 75.5%, sedangkan mahasiswa yang mengalami stress berat karena faktor biologis yang kuat sebesar 69.5% (Zulfiqar & Martha, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Indarwati menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi berada pada tingkat stress ringan

serta faktor yang dirasakan paling menonjol adalah faktor psikologis (Indarwati, 2018).

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan data primer berupa pertanyaan yang terstruktur (kuesioner) yang diberikan kepada mahasiswa pada lingkup Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan maupun hasilnya, diantaranya adalah :

1. Peneliti hanya focus pada hubungan antara faktor biologis dan faktor psikologis dengan tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan tidak dikolaborasikan dengan coping stress pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu, diharapkan peneliti selanjutnya untuk melihat coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa saat proses penyusunan skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia jika tertarik melakukan penelitian tersebut.
2. Dalam proses penelitian ini tidak terlepas dari kesulitan dan kendala yang terjadi, sehingga dalam penelitian ini terdapat kelemahan seperti peneliti tidak mengetahui kondisi subjek dengan pasti saat pengisian skala sehingga dimungkinkan terjadinya pengisian yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

