



Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA

Lidia Danu¹, Afrona E. L. Takaeb^{2*}, Sarci Magdalena Toy³

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

Email: ¹diandanu03@gmail.com, ²afrona.takaeb@staf.undana.ac.id,

³sarci.toy@staf.undana.ac.id

Abstract

Academic stress is one of the stresses in college students. This type of research is descriptive quantitative research. This study aims to explain the description of the academic stress level of final year students of the Public Health Study Program. The population in this study was 770 and the number of samples used was 202 students using random sampling technique. The results of this study indicate that based on the academic stress level of final year students, most respondents experienced a high level of academic stress 97 respondents (48%). Respondents experienced high academic stress due to difficulty determining research themes, confusion about choosing to meet supervisors and pressure from parents. Based on the characteristics of the level of academic stress, most respondents experienced high academic stress that occurred at the age of 24 years (30.2%), because some respondents had the same academic stress when doing their final project. Respondents who are female experience high academic stress (71%), and high levels of academic stress occur in semester 14 (28.7%). Based on the characteristics of the level of academic stress that most respondents experience high academic stress that occurs on. Based on the factors causing the level of academic stress, most of them have a high score, namely frustration (57.92%), caused by difficulty determining the research theme and difficulty finding sources according to the research theme, conflict (58.42%) because it is difficult to determine the choice to complete the final project, pressure (58.42%), caused by pressure from parents, pressure (58.42%), due to pressure from parents, and pressure from lecturers to complete assignments on time, changes (54.46) due to respondents having difficulty adapting to the learning system which usually lectures according to the schedule of the lecturer but when doing the final project the time is irregular, and self-imposition (52.42%) due to respondents doing the final project by force so that they are easily tired and stressed.

Keywords: *Academic Stress, Students, Final Assignment.*

Abstrak

Stres akademik adalah salah satu stres pada mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program studi Kesehatan Masyarakat.

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 770 dan jumlah sampel yang digunakan 202 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir, sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademiknya tinggi 97 responden (48%). Responden mengalami stres akademiknya tinggi disebabkan oleh kesulitan menentukan tema penelitian, bingung untuk memilih bertemu dosen pembimbing dan tekanan dari orang tua. Berdasarkan karakteristik tingkat stres akademik bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi yang terjadi pada umur 24 tahun (30,2%), dikarenakan sebagian responden memiliki stres akademik yang sama pada saat mengerjakan tugas akhir. Responden yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres akademik tinggi (71%), dan tingkat stres akademik tinggi terjadi pada semester 14 (28,7%). Berdasarkan faktor penyebab tingkat stres akademik sebagian besar memiliki skor tinggi yakni frustrasi (57,92%), disebabkan karena sulit menentukan tema penelitian dan sulit untuk mencari sumber sesuai tema penelitian, konflik (58,42%) dikarenakan sulit menentukan pilihannya untuk menyelesaikan tugas akhir, tekanan (58,42%), disebabkan tekanan dari orang tua, dan tekanan dari dosen untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, perubahan (54,46) disebabkan responden sulit beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang biasanya kuliah sesuai jadwal dari dosen namun saat mengerjakan tugas akhirnya waktunya tidak teratur, dan pemaksaan diri (52,42%) disebabkan responden mengerjakan tugas akhir dengan terpaksa sehingga mudah lelah dan stres.

Kata Kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Tugas Akhir.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan institusi penting dalam menghasilkan individu yang berkualifikasi dan siap menghadapi tuntutan dunia kerja serta masyarakat yang semakin kompleks. Jenjang pendidikan di perguruan tinggi menjadi tahap yang sangat penting dalam pembentukan karir dan pengembangan bagi mahasiswa sehingga tak jarang mahasiswa menemukan berbagai tantangan dalam menyelesaikan pendidikan pada jenjang ini. Sumber stres yang biasanya dialami mahasiswa yaitu karena adanya tuntutan akademik yang tinggi. Prevalensi pada kejadian stress ini cukup tinggi dimana lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stres dan merupakan salah satu penyakit yang berada pada peringkat 4 di dunia menurut World Health Organization (Hulwani, Adah, & Desreza, 2022). Mahasiswa tingkat akhir mempunyai tantangan tersendiri dalam menyelesaikan tugas akhir, menghadapi ujian akhir dan merencanakan langkah karir setelah lulus. Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa tingkat akhir adalah karena kesulitan dalam menghadapi berbagai kendala seperti menentukan topik penelitian, dan kesulitan mencari referensi yang sesuai dengan topik penelitian. Selain itu permasalahan lain yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah revisi yang berulang-ulang, waktu bimbingan dosen yang sedikit dan respon yang diberikan dosen pembimbing yang lama (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Stres akademik disebabkan oleh beberapa hal yaitu permasalahan akademik, sosial budaya, lingkungan, psikologis, ekspektasi yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademik, ambisi yang tidak realistis, terbatasnya kesempatan, dan daya saing yang tinggi (Pertiwi, Sembiring, & Latiffani, 2023). Stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang terjadi di lingkungan akademik. Pada saat mengerjakan tugas akhir seperti skripsi, mahasiswa mengalami stres dengan reaksi fisik berupa mudah lelah, berkeringat, menjadi lebih sensitif dan mengalami nyeri selama beberapa waktu menurut Zuama, 2014 (Azizah & Satwika, 2022).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses memperoleh ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri atas akademisi, politeknik, sekolah menengah atas, institut, dan universitas. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang belajar pada perguruan tinggi (Lastary & Rahayu, 2018). Melihat bahwa stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam mempersiapkan tugas akhir, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang dipelajari secara kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan variabel sebagaimana adanya yang didukung dengan data berupa angka-angka. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat Undana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Kesehatan Masyarakat Undana semester 8, 10, 12 dan 14 yang berjumlah 770 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 202 orang yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukurnya adalah kuesioner skala stres akademik yang diadopsi dari penelitian sebelumnya (Azahra, 2017). Penelitian ini hanya menggunakan analisis univariat karena hanya menjelaskan gambaran saja. Penelitian ini menunjukkan sebaran seluruh variabel baik dependen maupun independen, serta data sebaran responden menurut kelas semester, jenis kelamin, dan usia.

HASIL

Analisis Univariat

1. Karakteristik Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stress Akademik Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Dan Semester Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana

Karakteristik Responden	Stres Akademik						Total	%
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%		
Umur								
19	0	0	1	0,49	0	0	1	0,49
20	1	0,49	2	1	1	0,49	4	2
21	2	1	10	4,95	9	4,45	21	10,40
22	11	5,44	21	10,40	20	9,90	52	25,74
23	10	4,95	9	4,45	17	8,5	36	17,82
24	9	4,45	8	3,96	34	16,83	61	30,20
25	6	2,98	5	2,48	13	6,43	24	11,88
26	0	0	42	20,80	1	0,49	3	1,48
Jenis Kelamin								
Laki-laki	9	4,46	21	10,40	28	13,86	58	28,7
Perempuan	10	14,85	47	23,27	67	33,17	144	71,29
Semester								
14	12	5,94	14	6,93	32	15,84	58	28,71
12	11	5,45	14	6,93	20	9,90	45	22,28
10	10	4,95	19	9,41	26	12,87	55	27,23
8	6	2,97	21	10,40	17	8,42	44	21,78
Total	38	18,8	67	33,2	97	48	202	100

Tabel 1 Menunjukkan bahwa berdasarkan umur, jumlah responden terbesar berada pada kelompok umur 24 tahun (30,2%), sedangkan yang paling terkecil berada pada kelompok umur 19 tahun (0,5%). Responden yang mengalami tingkat stres akademik tinggi paling banyak terjadi pada umur 24 tahun (16,83%). Responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan (71,29%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki (28,71%). Responden yang mengalami tingkat stress akademik tinggi terjadi pada jenis kelamin perempuan (33,17%). Responden yang paling banyak berada pada semester 14 (28,71%), sedangkan yang paling sedikit berada pada semester 8 (21,78%), dan responden yang mengalami tingkat stress akademik tinggi berada pada semester 14 (15,84%).

2. Tingkat Stress Akademik

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik yang Dialami Oleh Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana

No	Stres Akademik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Rendah	38	18,8
2	Sedang	67	33,2
3	Tinggi	97	48
	Total	202	100,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang paling banyak dialami oleh mahasiswa berada pada kategori tinggi (48%), responden yang mengalami stress akademik pada kategori sedang (33,2%) dan responden dengan kategori rendah (18,8%).

3. Faktor Penyebab Stres Akademik

a. Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Frustrasi

Tabel 3. Distribusi Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Frustrasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana

Mean	Skor	Keterangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
3,2	$X < 3,23$	Rendah	85	42,08
	$X \geq 3,23$	Tinggi	117	57,92
		Total	202	100,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek frustrasi sebagai penyebab stres akademik dengan memiliki skor yang tinggi (57,92%).

b. Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Konflik

Tabel 4 Distribusi Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Konflik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana

Mean	Skor	Keterangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
3,37	$X < 3,37$	Rendah	84	41,58
	$X \geq 3,37$	Tinggi	118	58,42
		Total	202	100,00

Tabel 4 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek konflik sebagai penyebab stres akademik dengan memiliki skor yang tinggi (58,42%).

c. Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Tekanan

Tabel 5. Distribusi Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Tekanan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana

Mean	Skor	Keterangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
3,55	$X < 3,55$	Rendah	84	41,58
	$X \geq 3,55$	Tinggi	118	58,42
		Total	202	100,00

Tabel 5. menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek tekanan sebagai penyebab stres akademik dengan memiliki skor yang tinggi (58,42%).

d. Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Perubahan

Tabel 6. Distribusi Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Perubahan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana

Mean	Skor	Keterangan	n	%
3,62	$X < 3,62$	Rendah	92	45,54
	$X \geq 3,62$	Tinggi	110	54,46
		Total	202	100,00

Tabel 6 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek perubahan sebagai penyebab stres akademik dengan memiliki skor yang tinggi (54,46%).

e. Analisis Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Pemaksaan Diri

Tabel 7. Distribusi Faktor Penyebab Stres Akademik Berdasarkan Pemaksaan Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana

Mean	Skor	Keterangan	n	%
3,24	$X < 3,24$	Rendah	96	47,52
	$X \geq 3,24$	Tinggi	106	52,48
		Total	202	100,00

Tabel 7 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek pemaksaan diri sebagai penyebab stres akademik dengan memiliki skor yang tinggi (52,42%).

PEMBAHASAN

Gambaran tingkat stres akademik pada Mahasiswa Tingkat akhir prodi Kesehatan Masyarakat Undana

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan terhadap 202 responden mahasiswa semester 8,10,12, dan 14 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang sedang menyusun skripsi ditemukan responden mengalami stres akademiknya tinggi lebih banyak yaitu (48%) responden sedangkan yang mengalami stres akademik sedang terdapat (33,2%) responden dan yang mengalami stres akademiknya rendah terdapat (18,8%).

Hasil penelitian ini memiliki tiga kategori tingkat stres akademik yaitu, tingkat stres akademik tinggi, tingkat stres akademik sedang, dan tingkat stres akademik rendah. Tingkat stres akademik tinggi situasi yang terjadi dalam beberapa minggu bahkan tahun

misalnya ada perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan mengalami penyakit kronis. Stres ini menimbulkan gejala seperti tidak merasakan perasaan yang positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis dan mudah putus asa (Kolin, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami tingkat stres akademiknya tinggi disebabkan oleh beberapa hal seperti, frustrasi: yaitu kesulitan dalam menentukan tema penelitian dan mencari referensi yang sesuai dengan tema penelitiannya, konflik: bingung untuk memilih dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai, tekanan: tekanan dari orang tua untuk lulus kuliah tepat waktu, merasa terbebani dengan target waktu yang ditentukan oleh universitas, terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen, perubahan: individu yang biasanya memiliki jadwal kuliah yang pasti berubah menjadi tidak memiliki jadwal untuk dikerjakan sehingga bisa menundakan pekerjaan, uang saku berubah, dan jam tidur juga berubah, keinginan diri: individu sering memikirkan sesuatu yang belum terjadi seperti kekhawatiran ketidakkulusan saat sidang skripsi. Semakin tinggi stres akademik mahasiswa semakin tinggi juga pula prokrastinasi mahasiswa. Penelitian yang ditemukan oleh Prayitno & Daryaswanti, (2021), mengatakan tingkat stres akademik kategori tinggi perlu mendapatkan antisipasi khususnya bagi institusi dikarenakan pada stresor ini dapat menimbulkan gejala antara lain: mahasiswa tidak merasakan perasaan positif, sikap putus asa, kehilangan minat akan segala hal, hingga peningkatan resiko penyakit pada mahasiswa.

Sesuai kategori tingkat stres sedang, stres sedang dapat terjadi saat terjadi masalah perselisihan yang tak bisa diselesaikan. Terjadinya stres sedang tidak berlangsung lama yaitu beberapa jam atau sampai beberapa hari (Zaelani, 2024).

Hasil penelitian ini menemukan responden sulit konsentrasi saat mengerjakan skripsi, merasa terlambat dengan perkembangan skripsi yang dikerjakan, merasa skripsi sulit dikerjakan dan mudah tersinggung ketika ada yang tanya tentang perkembangan skripsi yang dikerjakan. Namun kondisi yang dialami oleh responden hanya terjadi beberapa saat, jam atau bahkan sampai dengan hari dan setelah itu akan tetap mengerjakan skripsi ataupun revisi yang diberikan dosen, sehingga stres yang dialami tidak terlalu berpengaruh kepada individu.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres rendah, tingkat stresor ringan yang dihadapi setiap orang secara teratur, dan tidak merusak aspek fisiologis misalnya terlalu banyak tidur dan di marahi oleh dosen. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit ataupun jam. Dan stresor ini tidak memiliki resiko untuk timbulnya gejala stres (Kolin, 2021).

Gambaran Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Faktor Penyebab

Kuesioner penelitian stres akademik terdiri dari 21 pertanyaan dan terdiri dari 9 kategori yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Berdasarkan hasil analisis jawaban dari responden, tingginya stres akademik yang terjadi pada responden adalah disebabkan karena konflik pada individu yang berkaitan dengan pilihan antara memilih menemukan dosen pembimbing atau harus mengerjakan revisi yang belum selesai, dan tekanan yang terjadi dari berbagai sumber seperti, tekanan dari orang tua untuk lulus tepat waktu, dan tekanan dari lingkungan sosial individu.

Stres akademik tidak hanya mengukur bagaimana persepsi seseorang mahasiswa terhadap stressor akademik namun juga mengukur reaksi terhadap stressor itu sendiri. Data yang didapatkan dari penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana menunjukkan bahwa dari sembilan kategori stres

akademik, terdapat lima kategori yang sering dialami oleh responden yaitu: *frustasi*, *konflik*, *tekanan*, *perubahan*, dan *keinginan diri*.

Hasil penelitian terkait *frustasi*. Frustrasi berkaitan dengan keterlambatan dan kekecewaan untuk mencapai target, kurangnya sumber, kegagalan serta mengalami kebingungan. Frustrasi yang dialami oleh mahasiswa berupa kesulitan mencari sumber referensi dan menyusun instrumen, kemudian mengalami kesulitan dalam mengambil data penelitian dikarenakan partisipan tidak tersedia Yunandari (2021).

Hasil penelitian ini menemukan sebagian besar responden menjadikan skripsi sebagai suatu kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan dan menganggap skripsi merupakan saingan dalam lingkungan sosial. Hal ini mendapatkan bahwa responden dalam penelitian ini sulit mencari sumber penelitian dan sulit untuk menentukan tema penelitiannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marlanti, dkk (2021), yang menyatakan merasa terlambat untuk mencapai target yang ditentukan dari universitas, kurangnya sumber referensi, kecewa terhadap keadaan serta mengalami kebingungan dalam mengambil data penelitian.

Hasil penelitian terkait *konflik*. Konflik yang terjadi pada mahasiswa yaitu mengalami kebingungan untuk memilih topik yang sesuai dalam memulai pengerjaan artikel ilmiah serta bingung dalam mencari sumber referensi Ramadhan, dkk (2022). Hasil penelitian ini menemukan sebagian responden merasa bingung untuk memilih antara bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai. Dalam penelitian ini mendapatkan responden sulit untuk menentukan pilihannya untuk menyelesaikan tugas akhirnya sehingga menyebabkan stres.

Hasil penelitian terkait *tekanan*. Tekanan yang terjadi pada mahasiswa, beberapa diantara mereka merasa tertekan karena diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir dengan cepat. Selain itu tekanan yang terjadi antara mereka juga merasa sensitif jika ada orang lain yang menyanyakan progres pengerjaan artikel ilmiah mereka atau tugas akhir dan hubungan interpersonal yang terjadi berkaitan dengan mahasiswa yang ingin mengetahui kejelasan bimbingan dengan dosen Ramadhan, dkk (2022).

Hasil penelitian ini menemukan sebagian besar responden terjadinya stres dikarenakan tekanan dari luar individu maupun dari dalam diri individu seperti, tekanan dari orang tua untuk lulus tepat waktu, dan tekanan dari lingkungan sosial yang menuntut individu agar mampu berkompetisi dengan yang lain sehingga responden mengalami stres. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan terjadinya stres akademik karena mengalami tertekan dari berbagai sumber seperti dari orang tua, dari dosen yang ingin menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, dari lingkungan sosial menuntut mahasiswa agar mampu berkompetisi dengan yang lain.

Hasil penelitian terkait *perubahan* menemukan sebagian responden memiliki perilaku yang muncul oleh beberapa hal seperti pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan waktu, dan perubahan hidup responden yang mengganggu kehidupannya. Dalam penelitian ini ditemukan responden menganggap tugas akhir penyebab stres karena tidak ada jadwal yang pasti untuk bertemu dosen pembimbing, uang saku yang berubah, dan jam tidur yang berkurang karena mengerjakan skripsi. Hasil penelitian Norma, dkk (2022) mengatakan mahasiswa pun yang tidak dapat beradaptasi pada perubahan yang terjadi yaitu perubahan sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara langsung atau tatap muka menjadi online serta perubahan lingkungan yang biasanya belajar di kelas menjadi di rumah masing-masing dapat menimbulkan stres pada mahasiswa tersebut. Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten atau sering berubah-ubah waktunya dapat menyulitkan mahasiswa untuk mengatur waktu. Selain itu, rendahnya motivasi akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan sulit beradaptasi dan membagi waktu untuk kegiatan akademik maupun non akademik.

Hasil penelitian terkait *pemaksaan diri* menemukan sebagian besar responden mengkhawatirkan tentang harapan kelulusan, kecemasan saat menentukan tema penelitian dan menginginkan pengakuan diri dari orang lain Merry, dkk (2020). Dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden tidak memanfaatkan kesempatan yang ada, merasa bingung untuk menyelesaikan tugas akhir, dan merasa terpaksa untuk menyelesaikan tugas akhir sehingga mudah lelah saat mengerjakan tugas akhir. Dengan hal inilah pemaksaan diri sebagai penyebabnya stres pada responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Undana diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Karakteristik tingkat stres akademik sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi terjadi pada umur 24 tahun (30,2%), berjenis kelamin perempuan (71%), dan mahasiswa semester 14 (28,7%). Responden mengalami tingkat stres akademik tinggi lebih banyak 97 responden (48%). Faktor penyebab tingkat stres akademik sebagian besar memiliki skor tinggi yakni frustrasi (57,92%), konflik (58,42%), tekanan (58,42%), perubahan (54,46%), dan pemaksaan diri (52,42%).

Disarankan kepada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat yang sedang menyusun skripsi untuk dapat mengelola stres akademik dengan baik pada masa menyusun tugas akhir atau skripsi dengan berbagai cara seperti istirahat yang cukup, makan dengan teratur dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar sehingga stres yang dialami bisa dengan mudah mengelolanya. Selain itu disarankan juga bahwa agar mahasiswa dapat membuat rencana pengerjaan tugas akhir/skripsi sehingga dalam proses pengerjaan dapat berjalan lancar dan bisa mengurangi stres akademik yang dirasakan dan terselesainya tugas akhir tepat waktu. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk mendukung dan membantu mahasiswa untuk mengurangi stres dengan memberikan dukungan seperti menyediakan sarana untuk mempermudah mahasiswa dalam mencari sumber referensi dan literatur. Selain itu diharapkan dari dosen pembimbing untuk membantu mahasiswa mengarahkan terkait tugas akhir yang sedang dikerjakan. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang stres akademik untuk dapat mengembangkan variabel-variabel lain dari penelitian ini dan dapat mengkaji hal-hal yang belum dapat dibahas dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Azahra Jehan. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi [Universitas Negeri Jakarta].
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08 (01), 212–223.
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatamam Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.

- Kolin, A. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Pada Tahun Akademik 2019/2020 [Universitas Nusa Cendana].
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 8(7), 325–238.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta. *IKRAUTH-HUMANIORA*, 2(2), 17–23.
- Marlanti, S. A., Haniyah, S., & Murniati, M. (2021, November). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2), 157-167.
- Pertiwi, D., Ardiansyah Sembiring, M., Latiffani, C., Sistem Informasi, P., & Royal Kisaran, S. (2023). Pengaruh Aplikasi Diagnosa Stres Akademik Menggunakan Metode Hybrid Bagi Mahasiswa STMIK Royal. *JUTSI :Jurnal Teknologi Dan Sisem Informasi*, 3(2), 81–88.
- Prayitno, E., & Daryaswanti, P. I. (2021). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa DIII Keperawatan Dalam Menjalani Pembelajaran Online Di Stikes KESDAM IX/Udayana. *Bali Health Published Journal*, 3(1), 1–12.
- Yunandari, F. (2021). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tua
- Zaelani, M. (2024). Sistem Pakar Deteksi Dini Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Menggunakan Metode Forward Chaining dan Certainty Factor Berbasis Android [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayayullah]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/76967/1/MUHAMAD%20ZAELANI-FST.pdf> Akita, Takahiro & Alisjahbana, A.S (2002), Regional Income Inequality in Indonesia and the Initial Impact of the Economic Crisis. *Bulletin of Indonesian Economics Studies*, 38(2), 201-222. <https://doi.org/10.1080/000749102320145057>.