

**GAMBARAN GEJALA STRES MAHASISWA AKHIR  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS  
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS  
CENDERAWASIH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**



*Oleh:*

**INTAN CICI KARTIKA AMBARURA**

**NIM : 20180711014048**

**PEMINATAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN KESEHATAN KERJA**

**JURUSAN/PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**

**JAYAPURA**

**2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan pada Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

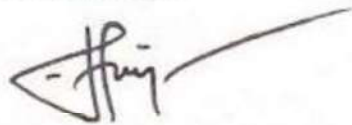
Disetujui

Hari/Tanggal : Kamis, 20 Oktober 2022

Tempat/Ruang : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

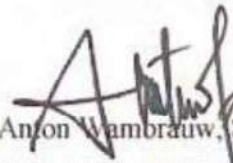
### Tim Pembimbing

Pembimbing I,



Apriyana Iriyanti, S.KM, M.Kes  
NIP. 198604262008122002

Pembimbing II,



Anron Wambrau, S.KM, M.Sc  
NIP. 198104092006041001

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Cenderawasih



Dr. Novita Medyati, S.KM, M.Kes  
NIP. 197611262001122001

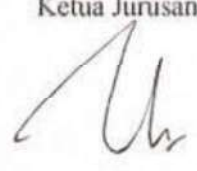
## LEMBAR PENGESAHAN

Telah diuji dan diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Peminatan Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja, Jurusan/Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Tahun 2022 untuk memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Nama : Intan Cici Kartika Ambarura  
NIM : 20180711014048  
Hari/Tanggal : Kamis, 20 Oktober 2022  
Judul Skripsi : Gambaran Gejala Stres Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Mengesahkan  
Panitia Ujian Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Cenderawasih

  
Dekan,  
Dr. Semuel Peter Irab, S.KM, MPH  
NIP.197612162006041002

Ketua Jurusan,  
  
Dr. Novita Medyati, S.KM, M.Kes  
NIP.197611262001122001

### Tim Penguji:

- |   |              |  |
|---|--------------|--|
| 1. Apriyana Irjayanti, S.KM, M.Kes<br>NIP. 198604262008122002 | (Ketua)      | 1.....  |
| 2. Anton Wambrauw, S.KM, M.Sc<br>NIP. 198104092006041001      | (Sekretaris) | 2.....  |
| 3. Helmin Rumbiak, S.Pd, M.Kes<br>NIP.197810142008012019      | (Anggota)    | 3.....  |
| 4. Melkior Tappy, SKM, MPH<br>NIP.196504071988021001          | (Anggota)    | 4.....  |
| 5. Mina Blandina Ayomi, S.KM, M.Kes<br>NIP.198709012009122005 | (Anggota)    | 5.....  |

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Cici Kartika Ambarura

NIM : 20180711014048

Judul Skripsi : Gambaran Gejala Stres Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jayapura, 20 Oktober 2022

Intan Cici Kartika Ambarura

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Intan Cici Kartika Ambarura

Tempat/Tanggal Lahir : Merauke, 4 Januari 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Alamat : Jalan Muting Polder, Merauke

### **Riwayat Pendidikan**

1. Tahun 2006 lulus Taman Kanak-Kanak Pertiwi XI Merauke
2. Tahun 2012 lulus Sekolah Dasar Negeri 1 Merauke
3. Tahun 2015 lulus Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Merauke
4. Tahun 2018 lulus Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merauke

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan,  
kamu akan menerimanya.”

(Efesus 21:22)

### PERSEMBAHAN

Puji Tuhan atas segala berkat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus karena atas kasih dan anugerah-Nya sehingga penulis mampu dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua yaitu papa dan mama (Markus Ambarura, SH dan Alfrida Ramba) yang tidak henti-hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan moril maupun material selama ini untuk keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudari-saudariku tercinta (dr. Citra Rima Irianty, Atika Chindy Lestari, dan Valerie Nathania Ambarura) yang telah mendukung, mendoakan, dan juga memberi semangat untuk penulis.
4. Almamater kebanggaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas CenderawasihSeluruh pihak yang sudah turut membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

# **GAMBARAN GEJALA STRES MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CENDERAWASIH**

*Oleh*  
*Intan Cici Kartika Ambarura*  
*NIM : 20180711014048*

## **ABSTRAK**

Stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia. Stres bisa berasal dari faktor individu, keluarga, maupun lingkungan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan individu yang rentan mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam fungsi fisik, psikologis, dan perilaku. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran gejala stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, serta menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Dari 188 orang yang merupakan populasi, diperoleh sampel sebanyak 127 orang. Stres mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner DASS-42.

Hasil penelitian dengan uji analisis univariat, diperoleh mahasiswa mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 110 orang (86,6%) dengan gejala seperti sesak napas, berkeringat berlebih, dan detak jantung tidak stabil. Mahasiswa mengalami gejala psikologis dengan tingkat ringan sebanyak 109 orang (85,8%) dengan gejala seperti cemas, mudah marah karena hal yang sepele, merasa sedih dan tertekan, mudah panik, takut dan gelisah. Kemudian mahasiswa mengalami gejala perilaku pun dengan tingkat ringan sebanyak 121 orang (95,2%) dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu. Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih berada pada tingkat ringan sebanyak 107 orang (84,3%).

Kata Kunci: Stres, Mahasiswa, Skripsi.

**DESCRIPTION OF STRESS SYMPTOMS OF FINAL STUDENTS IN  
WRITING THE THESIS AT THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
UNIVERSITY OF CENDERAWASIH**

By

Intan Cici Kartika Ambarura

NIM : 20180711014048

**ABSTRACT**

*Stress is unavoidable in human life. Stress can come from individual, family, or environmental factors. Students who are writing a thesis are individuals who are prone to stress. Students who experience stress tend to experience disturbances in physical, psychological, and behavioral functions. The purpose of this study was to describe the symptoms of student stress in writing a thesis at the Faculty of Public Health, University of Cenderawasih.*

*This type of research is descriptive using a quantitative approach, and using a technique proportional stratified random sampling. From 188 people who are the population, obtained a sample of 127 people. Student stress was measured using the DASS-42 questionnaire.*

*The results of the study using univariate analysis showed that 110 students (86,6%) experienced mild physical symptoms with symptoms such as shortness of breath, excessive sweating, and unstable heart rate. Students experienced mild psychological symptoms as many as 109 people (85,8%) with symptoms such as anxiety, irritability because of trivial things, feeling sad and depressed, easy to panic, afraid and anxious. Then students experienced behavioral symptoms with mild levels as many as 121 people (95,2%) with symptoms such as finding it difficult to relax, unable to be patient if experiencing delays and losing interest and initiative in doing something. Overall, the stress level of students in writing a thesis at the Faculty of Public Health, Cenderawasih University was at a mild level of 107 people (84,3%).*

*Keywords: Stress, Student, Thesis.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Dr.Ir. Apolo Safanpo, ST.,MT, Rektor Universitas Cenderawasih
2. Dr. Samuel Piter Irab, SKM, MPH, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih dan juga pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
3. Dr. Novita Medyati, S.KM, M.Kes, Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih
4. Yane Tambing, SKM, M.P.H, Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih
5. Apriyana Irjayanti, S.KM, M.Kes, Ketua Peminatan Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih dan sekaligus Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, ajaran, dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan, serta dengan

segala kesibukan masing-masing dalam pekerjaan maupun pendidikan, masih bersedia untuk membimbing dan menuntun penulis dalam penyusunan skripsi ini

6. Anton Wambrauw, S.KM, M.Sc, Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, ajaran, dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan, serta dengan segala kesibukan masing-masing dalam pekerjaan maupun pendidikan, masih bersedia untuk membimbing dan menuntun penulis dalam penyusunan skripsi ini
7. Helmin Rumbiak, S.Pd, M.Kes, Melkior Tappy, SKM, M.PH, dan Mina B. Ayomi, SKM, M.Kes selaku Penguji I, Penguji II, dan Penguji III yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini
8. Nova F. Rumaropen, S.KM, M.Gizi, Dosen wali yang selalu memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis
9. Seluruh dosen pengajar pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih atas ilmu, pendidikan, dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama duduk dibangku kuliah
10. Seluruh staf pegawai Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah banyak membantu penulis selama ini
11. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah bersedia menjadi responden
12. Keluarga besar angkatan 2018 yang telah memberikan informasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini
13. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan, nasehat dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Meskipun penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam skripsi ini.

Jayapura, 20 Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	v
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR ISTILAH</b> .....	xvii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Tentang Stres.....	10
1. Pengertian Stres .....	10
2. Jenis-Jenis Stres.....	11
3. Gejala Stres.....	12
4. Tingkat Stres.....	14
5. Faktor Penyebab Stres .....	15
6. Dampak Stres.....	18
7. Cara Mengatasi Stres.....	19
8. Pengukuran Stres .....	20
B. Tinjauan Tentang Mahasiswa.....	21
C. Tinjauan Tentang Skripsi .....	21
D. Kerangka Teori.....	23
E. Kerangka Konsep .....	24
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>25</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	25
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	25
1. Waktu Penelitian .....	25
2. Lokasi Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
D. Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	29
E. Alat dan Cara Penelitian .....	30
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	30
1. Teknik Pengolahan Data .....	30
2. Analisis Data .....	33
G. Etika Penelitian .....	34
H. Keterbatasan Penelitian.....	35
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	 <b>36</b>

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
1. Sejarah.....	36
2. Peminatan.....	37
3. Mahasiswa.....	38
4. Dosen.....	38
B. Hasil Penelitian.....	38
1. Karakteristik Responden.....	39
2. Tingkat Stres.....	40
3. Stres Gejala Fisik.....	40
4. Stres Gejala Psikologis.....	41
5. Stres Gejala Perilaku.....	41
C. Pembahasan.....	42
1. Gambaran Tingkat Stres.....	42
2. Gambaran Stres Gejala Fisik.....	45
3. Gambaran Stres Gejala Psikologis.....	47
4. Gambaran Stres Gejala Perilaku.....	51
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Keaslian Penelitian .....	7
2	Variabel, Definisi Operasional, Pengukuran, Kriteria, Skala .....	29
3	Jumlah Mahasiswa Menurut Tingkatan Tahun 2022.....	37
4	Jumlah Dosen Tahun 2022 .....	37
5	Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa Akhir.....	38
6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres .....	38
7	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres .....	39
8	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Fisik .....	39
9	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Psikologis ...	40
6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Perilaku .....	40

## DAFTAR GAMBAR

No	Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori .....	23
2	Kerangka Konsep .....	24



## DAFTAR ISTILAH

1. **Coding**: Pemberian kode pada variabel dan data yang telah terkumpul.
2. **Coping Stress**: Penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang mengakibatkan stres.
3. **Depression Anxiety Stress Scale**: Salah satu alat ukur psikologi yang dapat digunakan untuk mengukur status emosional negatif dari gangguan depresi, kecemasan, dan stres.
4. **Distress**: Stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya, sehingga bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak).
5. **Editing**: Proses melakukan klarifikasi, keterbacaan, konsistensi dan kelengkapan data yang sudah terkumpul.
6. **Emotion-Focused Coping**: Strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.
7. **Entry data**: Proses memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam database komputer untuk diolah.
8. **Eustress**: Stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun).
9. **Hyperstress**: Stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya.
10. **Hypostress**: Stres yang muncul karena kurangnya stimulasi.
11. **Problem-Cofused Coping**: Usaha untuk merubah situasi, sasaran atau tujuan dengan cara merubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya.
12. **Purposive Sampling**: Pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan berdasarkan penilaian peneliti untuk dijadikan sampel penelitiannya.
13. **Skoring**: Memberikan skor pada data-data yang telah diberi kode, dan selanjutnya memberikan nilai dan bobot pada data tersebut.

14. ***Statistical Package for the Social Sciences***: Program perangkat lunak yang berfungsi untuk menganalisis data dan melakukan perhitungan statistik baik parametrik maupun non parametrik.
15. ***Tabulating***: Proses penempatan data ke dalam bentuk tabel sesuai dengan kebutuhan analisis.
16. ***World Health Organization***: Organisasi Internasional di bawah Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) yang mempunyai tanggungjawab untuk memberikan arah dan kebijakan dalam penanganan kesehatan masyarakat dunia.

## DAFTAR SINGKATAN

DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemenkes	: Kementerian kesehatan
RI	: Republik Indonesia
Riskesdas	: Riset kesehatan dasar
S1	: Strata satu
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>