

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis

Factors Affecting Stress in Postgraduate Students of the Faculty of Public Health, the University of Indonesia in Compiling Thesis

Abdul Mahfuzh Zulfiqar Putra Hamid^{1*}, Evi Martha²

¹Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Indonesia

² Dosen Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Indonesia

*Korespondensi Penulis : zulfiqarhamid28@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu gangguan jiwa yang secara umum dirasakan adalah stres. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa seperti tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik serta penyusunan tugas akhir.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian stres mahasiswa yang meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, faktor biologi, dan faktor psikologi.

Metode: Sampel pada penelitian ini didapatkan sebanyak 97 mahasiswa. Data diperoleh menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat, bivariat, serta multivariat. Hasil penelitian menggunakan analisis bivariat faktor yang berhubungan dengan kejadian stres yaitu Jenis Kelamin (pvalue = 0.038), Umur (pvalue = 0.038), faktor biologis (pvalue = 0.001), dan faktor psikologis (pvalue = 0.0001), dan faktor yang tidak berhubungan yaitu tempat tinggal (pvalue = 0.713) namun variabel tempat tinggal tetap dianalisis multivariat karena secara substansi tempat tinggal menjadi variabel yang penting dengan kejadian stres.

Hasil: Analisis multivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor biologis (pvalue = 0.014) dan faktor psikologis (pvalue = 0,0001).

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor biologis dan faktor psikologis mempunyai hubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dalam penyusunan tesis.

Kata Kunci: Mahasiswa Pascasarjana; Stres; Faktor Biologis; Faktor Psikologis

Abstract

Background: One of the mental disorders that is generally felt is stress. Stress on students can be caused by the inability to carry out their obligations as students such as lecture assignments, target achievement scores, academic achievement, the need to self-regulate, develop better thinking skills and the preparation of final assignments.

Objective: This study aims to determine the factors that influence the incidence of student stress including age, gender, place of residence, biological factors, and psychological factors.

Methods: The sample in this study was obtained as many as 97 students. Data was obtained using a questionnaire and analyzed by univariate, bivariate, and multivariate. The results of the study used bivariate analysis of factors related to the occurrence of stress, namely gender (pvalue = 0.038), age (pvalue = 0.038), biological factors (pvalue = 0.001), and psychological factors (pvalue = 0.0001), and unrelated factors, namely place of residence (p-value = 0.713) but the variable of residence was analyzed multivariately because substantially the place of residence became an important variable with the incidence of stress.

Results: Multivariate analysis showed that there was a significant relationship between biological factors (pvalue = 0.014) and psychological factors (pvalue = 0.0001).

Conclusion: This study concludes that biological factors and psychological factors have a relationship with the incidence of stress in postgraduate students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia in thesis preparation.

Keywords: Postgraduate Students; Stress; Biological Factors; Psychological Factors

PENDAHULUAN

Kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis (1). Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila dalam keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial tidak hanya terbatas dari penyakit ataupun kelemahan cacat (2). Berdasarkan data WHO (2017), mencatat bahwa jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah sekitar 450 juta jiwa. Salah satu gangguan jiwa yang secara umum dirasakan adalah stres (3). Stres adalah suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (4). Berdasarkan respon yang dihasilkan, stress terbagi menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress adalah respon positif terhadap stress sedangkan distress adalah respon negatif terhadap stres (5). Stres disebabkan oleh adanya stressor yang dapat mempengaruhi kondisi seseorang. Stressor merupakan stimulus, baik eksternal, maupun internal yang berpotensi menjadi penyebab terjadinya stres (6).

Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa seperti tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik serta penyusunan tugas akhir (7). Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat berdasarkan stressor biologis dan stressor psikologis (8). Faktor biologis meliputi genetik, pola hidup, status kesehatan, dan riwayat masa lalu. Faktor psikologis meliputi kecerdasan, kemampuan komunikasi, kepribadian diri, pengalaman masa lalu, motivasi, kepercayaan diri, dan kontrol diri (9).

Berdasarkan penelitian Afryan et al (2019), mengatakan bahwa tingkat stres yang dialami dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%) akibat mengerjakan tugas akhir (10). Adapun dampak dari stres pada aspek biologis, mahasiswa mengalami sakit kepala, pusing, bertambah atau turunnya berat badan secara drastis hingga mengalami gangguan pernafasan dan pencernaan.

Pada aspek psikologis, mahasiswa merasakan bahwa daya ingat yang menurun hingga menunda pengerjaan tesis (9). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres lainnya yaitu faktor usia dan jenis kelamin. Berdasarkan penelitian Eva et al (2015), prevalensi stres 73%, dimana 64% pada pria dan 36% pada Wanita (11). Seperti yang diungkapkan oleh Stuart dan Laraia, (2005) bahwa tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup. Artinya semakin muda umur akan mengalami stres yang lebih berat dibandingkan semakin tua umur (12). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmayani (2019), menyatakan bahwa usia 18 tahun sebesar 29,3% mengalami tingkat stres berat paling banyak dibandingkan usia 19 dan 20 tahun (13).

Mahasiswa yang mengalami stres menjadi sering hilang nafsu makan sehingga berdampak pada berat badan yang menurun selama studi, sering sakit kepala, dan yang paling banyak dirasakan adalah sulit tidur. Respon yang dikemukakan terhadap mahasiswa tersebut merupakan bagian dari respon terhadap stres akibat tesis yang dilakukan (14).

Studi ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian stres mahasiswa pada mahasiswa pascasarjana yang meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, faktor biologi, dan faktor psikologi pada saat penyusunan thesis sebagai tugas akhir untuk lulus dari universitas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif analitik dengan desain cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021 dan berlokasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Populasi penelitian adalah semua mahasiswa aktif pascasarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia angkatan 2019. Sampel penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Sampel pada penelitian ini didapatkan sebanyak 97 mahasiswa. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia angkatan 2019 dan sedang mengerjakan tesis.

Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-42) Questionnaire untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan (15). Data dianalisis secara statistik berdasarkan variabel independen faktor stressor biologis dan faktor stressor psikologis dan variabel dependen yaitu kejadian stres. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi tingkat stress secara umum maupun berdasarkan stressor. Uji regresi logistik sederhana untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan dependen dan menyeleksi variabel yang lolos ke uji multivariat dan Uji regresi logistik ganda untuk menentukan variabel paling dominan yang berhubungan dengan kejadian stres.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 97)

Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	22	22,7
	Perempuan	75	77,3
Umur	≤ 29 Tahun	52	53,6
	> 29 Tahun	45	46,4
Tempat Tinggal	Keluarga	82	84,5
	Sendiri	15	15,5

Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa untuk jenis kelamin mahasiswa terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan berkisar 77,3% dan untuk laki-laki sebanyak 22,7%. Distribusi umur mahasiswa didominasi dengan kisaran umur ≤ 29 tahun dengan persentase 53,6% dan umur > 29 tahun sebanyak 46,4%. Secara tempat tinggal, paling banyak mahasiswa tinggal bersama keluarga mereka (84,5%), sedangkan sisanya tinggal sendirian (15,5%).

Gambaran Faktor Stressor Biologi dan Faktor Stressor Psikologi

Tabel 2. Distribusi Faktor Stressor Biologi dan Faktor Stressor Psikologi

Variabel		n	%
Faktor Biologis (Fisik)	Kuat	59	60,8
	Lemah	38	39,2
	Jumlah	97	100
Faktor Psikologi	Kuat	53	54,6
	Lemah	44	45,4
	Jumlah	97	100

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa faktor stressor untuk biologis kuat pada mahasiswa sebesar 60,8% dan untuk faktor stressor biologis lemah berkisar 39,2% sedangkan untuk faktor stressor psikologis kuat sebesar 54,6% dan faktor psikologi lemah pada mahasiswa persentase sebesar 45,4%.

Gambaran Tingkat Stress

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stress Mahasiswa Pascasarjana FKM UI Angkatan 2019

Tingkat Stress	n	%
Berat	54	55,7
Ringan	43	44,3
Jumlah	97	100

Mahasiswa Pascasarjana FKM UI angkatan 2019 yang sedang menyusun tesis yang berada pada tingkat stress berat memiliki persentase 55,7% sedangkan 44,3% tergolong dalam tingkat stress yang ringan.

Gambaran Karakteristik Responden dan Faktor Stressor Berdasarkan Tingkat Stress

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden dan Faktor Stressor Berdasarkan Tingkat Stress

Variabel	Stres			
	Berat		Ringan	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	8	36,4	14	63,6
Perempuan	46	61,3	29	38,7
Total	54	55,7	43	44,3

Umur				
≤ 29 Tahun	34	65,4	18	34,6
> 29 Tahun	20	44,4	25	55,6
Total	54	55,7	43	44,3
Tempat Tinggal				
Keluarga	45	54,9	37	45,1
Sendiri	9	66,7	6	40
Total	54	55,7	43	44,3
Faktor Biologi				
Kuat	41	69,5	18	30,5
Lemah	13	34,2	25	65,8
Total	54	55,7	43	44,3
Faktor Psikologi				
Tinggi	40	75,5	13	24,5
Rendah	14	31,8	30	68,2
Total	54	55,7	43	44,3

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa untuk jenis kelamin laki-laki 63,6% merasakan stress ringan sedangkan untuk mahasiswa perempuan 61,3% merasakan stress berat. Dalam variabel umur, rentang umur ≤ 29 tahun (65,4%) cenderung merasakan stress berat sedangkan umur > 29 tahun dominan merasakan stress ringan sebanyak sebesar 55,6%. Dalam variabel tempat tinggal yang cenderung mengalami stress berat yang tinggal sendiri berkisar 60%, dan untuk yang tinggal bersama keluarga cenderung mengalami stress berat 54,9%. Variabel faktor biologis yang memiliki stressor kuat mengalami stress berat memiliki persentase 69,5% dan untuk yang memiliki faktor stressor lemah dan mengalami stress ringan sebesar 65,8%. Untuk variabel faktor psikologis yang faktor stressornya kuat dan mengalami stress berat sebesar 75,5% dan 68,2% untuk mahasiswa yang faktor stressornya lemah dan mengalami stress ringan.

Analisis Bivariat

Hasil analisis uji bivariat menggunakan regresi logistik sederhana hubungan antara faktor biologi dan psikologi dengan kejadian stres pada mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dalam penyusunan Tesis dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hubungan variabel independent terhadap kejadian Stress pada mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dalam penyusunan Tesis

Variabel	<i>p</i> value	Keterangan
Jenis Kelamin	0,038	Kandidat Multivariat
Laki-Laki		
Perempuan		
Umur	0,038	Kandidat Multivariat
≤ 29 Tahun		
> 29 Tahun		
Tempat Tinggal	0,713	Tidak Lolos Multivariat
Keluarga		
Sendiri		
Faktor Biologi	0,001	Kandidat Multivariat
Kuat		
Lemah		
Faktor Psikologi	0,0001	Kandidat Multivariat
Kuat		
Lemah		

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 5 menunjukkan bahwa variabel karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin, umur, dan tempat tinggal. Hasil uji Independensi menunjukkan bahwa untuk jenis kelamin ($p_{\text{value}} = 0,038$), umur ($p_{\text{value}} = 0,038$), berhubungan terhadap kejadian stress hanya tempat tinggal yang $p_{\text{value}} > 0,25$, namun variabel tempat tinggal tetap dianalisis multivariat oleh karena secara substansi tempat tinggal merupakan variabel yang sangat penting berhubungan dengan kejadian stress. Untuk faktor stressor

meliputi Biologi dan Psikologi hasil menunjukkan bahwa faktor biologi berhubungan dengan kejadian stress dengan p_{value} 0,001 dan untuk faktor kultural memiliki p_{value} 0,0001 maka dapat dikatakan bahwa faktor psikologi berhubungan dengan kejadian stress sehingga bisa dilanjutkan pada tahap multivariat.

Analisis Multivariat

Analisis Multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda setelah dilakukan seleksi dari uji bivariat maka dilakukan uji multivariat sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Logistik Ganda

Variabel	B	p_{value}	OR	CI 95%
Faktor Biologi	1,183	0,014	3,263	1,273 – 8,368
Faktor Psikologi	1,681	0,0001	5,369	2,130 – 13,533
Constant	-1,501	0,0001	0,223	

Seluruh variabel yang berhubungan kemudian dilakukan uji lebih lanjut menggunakan uji regresi logistik ganda untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian stress. Hasil uji regresi logistik ganda didapatkan dua variabel yang lolos yaitu faktor Biologis dan faktor psikologis. Variabel ini mempunyai nilai $p_{value} < \alpha$. Dari kedua variabel yang berhubungan signifikan tersebut, variabel faktor psikologis merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian stress dengan OR = 5,369 artinya mahasiswa yang memiliki faktor stressor psikologi kuat mempunyai kemungkinan 5,369 berisiko lebih besar mengalami stress berat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki faktor stressor psikologi lemah. Untuk variabel biologi memiliki nilai OR = 3,263 artinya mahasiswa yang memiliki faktor stressor biologi kuat mempunyai kemungkinan 3,263 berisiko lebih besar mengalami stress berat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki faktor stressor biologi rendah.

PEMBAHASAN

Faktor Stressor Biologis terhadap Kejadian Stres

Faktor stressor berhubungan dengan kejadian stress pada manusia ($p_{value} = 0,014$). Hasil uji regresi logistik, dapat dilihat bahwa faktor stressor biologis berhubungan terhadap kejadian stress pada mahasiswa pascasarjana dalam pengerjaan tesis. Mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan tesis yang memiliki faktor stressor biologis kuat berisiko 3,263 kali lebih besar dalam mengalami stress berat dibandingkan dengan mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tesis yang mempunyai faktor stressor biologis lemah.

Faktor stressor biologis adalah reaksi fisiologis yang timbul karena adanya kondisi atau dalam hal ini situasi yang dapat mengancam atau berbahaya. Unsur-unsur yang mempengaruhi gejala biologis ini terdiri dari genetik, pola hidup, status kesehatan, dan riwayat masa lalu (9). Gejala biologis (fisik) dari stres yang dialami individu salah satunya yaitu sistem imun tubuh menurun yang ditandai dengan mudah terserang penyakit seperti sakit kepala dan maag. Gejala fisik yang ditimbulkan akibat stres dapat berupa jantung berdebar, nafas sangat cepat, dan memburu atau terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara menjadi serak, perut melilit, nyeri kepala seperti diikat, berkeringat banyak, merasa gerah, panas, otot tegang (16). Di samping hal itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan gangguan makan, gangguan tidur dan lain sebagainya (17). Berdasarkan hasil penelitian dari Arsaningtias (2017) menyebutkan bahwa faktor stressor biologis terhadap kejadian stress memiliki hubungan yang kuat dengan $p_{value} = 0,0001$ (18). Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Sudarya et al (2014) yang menjelaskan bahwa faktor internal dalam hal ini kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual signifikan mempengaruhi kejadian stress pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (19).

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa pascasarjana yang merasakan stressor biologi (fisik) dengan klasifikasi kuat dengan tingkat stres yang berat diakibatkan oleh kondisi fisik dari mahasiswa pascasarjana yang kurang fit selama penyusunan tesis seperti kurangnya istirahat, adanya aktivitas tambahan atau bekerja yang dapat menguras energi dan tenaga, bahkan hingga jam makan yang tidak teratur. Hal ini diperparah dengan kondisi pandemik Covid-19 yang sedang terjadi.

Faktor Stressor Psikologis terhadap Kejadian Stres

Pada faktor stressor psikologis berdasarkan hasil uji regresi logistik dapat dilihat bahwa faktor stressor psikologis berhubungan terhadap kejadian stress pada mahasiswa pascasarjana dalam mengerjakan tesis. Mahasiswa yang memiliki faktor stressor psikologi kuat mempunyai kemungkinan 5,369 berisiko lebih besar mengalami stress berat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki faktor stressor psikologi lemah dalam

mengerjakan tesis. Faktor psikologis meliputi kecerdasan, kemampuan komunikasi, kepribadian diri, pengalaman masa lalu, motivasi, kepercayaan diri, dan kontrol diri (9)

Dalam faktor stressor psikologi aspek yang diperhatikan berupa kognitif yang artinya kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir pada individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Selanjutnya meliputi emosi yang berarti kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu hal, merasa sedih, takut dan depresi. Aspek yang terakhir yaitu tingkah laku sosial dimana kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari dan cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti perilaku agresif, menurunnya kualitas hubungan sosial dan tidak dapat mengontrol perilaku (15).

Hasil penelitian dari Sudarya et al (2014) menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual adalah faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal ini disebabkan karena mahasiswa pada umumnya mempunyai motivasi, dukungan baik teman sebaya dan keluarga, kemampuan dalam berkomunikasi, kepribadian diri, kepercayaan diri, serta teknik dalam penyelesaian masalah yang tidak baik sehingga menjadi faktor psikologis menjadi sebuah stressor kuat (17). Penelitian ini juga sesuai dengan hasil dari Marbun et al (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara faktor kognisi terhadap stres, faktor emosional terhadap stress, serta ada pengaruh yang signifikan dari lingkungan fisik terhadap stress mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir (20).

Peneliti memiliki asumsi bahwa mahasiswa pascasarjana yang cenderung merasakan faktor stressor psikologi pada tingkat yang kuat dengan tingkat stress berat diakibatkan karena mahasiswa mengalami penurunan motivasi ketika menyusun tugas akhir, melakukan kesalahan-kesalahan ringan di dalam dunia perkuliahan maupun lingkungan mereka tinggal, kehilangan minat dan merasa jenuh dengan keadaan sekarang yang mengharuskan kegiatan akademik baik belajar maupun bimbingan tesis secara langsung. Peralihan kegiatan yang dilakukan secara langsung menjadi daring karena dunia sedang berada di tengah pandemi Covid-19 yang mengharuskan semuanya dilakukan secara daring.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia angkatan 2019 mengalami stres berat sebanyak 54 orang (55,7%) dan stres ringan sebanyak 43 orang (44,3%). Setelah dilakukan uji multivariat, variabel psikologi menjadi faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian stres dengan OR = 5,369 yang artinya mahasiswa yang memiliki faktor stressor psikologi kuat mempunyai kemungkinan 5,369 berisiko lebih besar mengalami stress berat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki faktor stressor psikologi lemah. Pada variabel biologi menjadi faktor kedua yang berhubungan dengan kejadian stres dengan OR = 3,263 artinya mahasiswa yang memiliki faktor stressor biologi kuat mempunyai kemungkinan 3,263 berisiko lebih besar mengalami stress berat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki faktor stressor biologi rendah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes R. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. 2009;(57):3.
2. KEMENKES RI. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. InfoDATIN. 2019. p. 12.
3. Value THE, Mental OF, On I, Health M. Fact sheet on mental health. Philipp J Nurs. 1991;61(2):15–8.
4. Looker, T., dan Gregson O. Managing Stress: Mengatasi Stress Secara Mandiri. 2005;12 Suppl 1(9):1–29.
5. Ridner SH. Psychological distress: concept analysis. J Adv Nurs. 2004;45(5):536–45.
6. Barnes A, Montefuscio J. Role of Stress in Psychological Disorders. New York; 2016.
7. Supriyono S, Romaisyah L, Mawardi AI. Analisis Pengaruh Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. J MEBIS (Manajemen dan Bisnis). 2019;4(2):87–93.
8. Lazarus R, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.; 1984.
9. Stuard G. Principles and Practice Of Psychiatric Nursing. 10th ed. USA: Elseiver Mosby; 2013.
10. Afryan M, Saputra O, Lisiswanti R. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. J Agromedicine. 2019;6(1):63–7.
11. Eva EO, Islam MZ, Mosaddek ASM, Rahman MF, Rozario RJ, Iftekhar AFMH, et al. Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. BMC Res Notes. 2015;8(1):1–7.

12. Stuard G. Buku Saku Keperawatan Jiwa. 5th ed. Jakarta: EGC; 2007.
13. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J Kesehat Andalas*. 2019;8(1):103.
14. Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *Soedirman J Nurs*. 2014;9(3):173–89.
15. Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). (Dass 42):2–4.
16. Bandiyah S, Lukaningsih Z. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
17. Sarafino EP, Smith TW. Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons; 2014.
18. Arsaningtias RP. Analisis Faktor Stresor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi s1 yang Melaksanakan Skripsi di Universitas Airlangga Surabaya. Universitas Airlangga; 2017.
19. Sudarya IW, Bagia IW, Suwendra IW. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *e-Journal Bisma Univ Pendidik Ganesha Jur Manaj*. 2014;2(1):1–10.
20. Marbun APS, Arneliwati, Amir Y. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *Researchgate*. 2018;1(1):446–59.