

Persepsi Mahasiswa Perempuan terhadap Stres dan *Breakout* Pada Masa Penyusunan Skripsi

Female Students' Perception of Stress and Breakout During Thesis Compilation Period

Lisa Rahma¹, Sri Nurhayati Selian²

(1, 2) Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh

✉ Corresponding author:
lisaarahma1@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik yang tinggi selama proses penyusunan skripsi, yang dapat menimbulkan stres dan memicu *breakout* (jerawat) sebagai respons fisiologis terhadap tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi mahasiswa perempuan terhadap stres dan *breakout* selama penyusunan skripsi serta makna subjektif yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologis, melibatkan 3 mahasiswa perempuan tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan observasi nonpartisipan, lalu dianalisis berdasarkan tema yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dialami sebagai tekanan psikologis kompleks yang berkontribusi terhadap munculnya *breakout*. Kondisi tersebut menciptakan siklus negatif antara stres dan penurunan kepercayaan diri. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan psikologis dan fisik bagi mahasiswa perempuan tingkat akhir.

Kata Kunci: Breakout, Fenomenologi, Mahasiswa Perempuan, Psikodermatologi, Stres Akademik

Abstract

Final-year students often experience high academic pressure during the thesis writing process, which can cause stress and trigger breakouts (acne) as a physiological response to psychological stress. This study aims to understand female students' perceptions of stress and breakouts during thesis writing and the subjective meanings they attach to these experiences. A qualitative approach with phenomenological methods was used, involving 3 final-year female students from the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Aceh. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and non-participant observation, then analyzed based on emerging themes. The results indicate that academic stress is experienced as a complex psychological pressure that contributes to the emergence of breakouts. This condition creates a negative cycle between stress and decreased self-confidence. These findings emphasize the importance of psychological and physical support for final-year female students.

Keywords: Breakout, Phenomenology, Female Students, Psychodermatology, Academic Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang berada pada fase kritis dalam kehidupan akademik mereka. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang tinggi, termasuk proses penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan (Sekarini, 2021). Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah individu yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi untuk mengikuti pendidikan akademik atau vokasi. Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada masa dewasa awal, yaitu antara usia 18 hingga 25 tahun. Masa yang ditandai oleh transisi psikososial, pencarian jati diri, serta tanggung jawab yang semakin besar terhadap masa depan.

Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi masa penuh tekanan ketika memasuki tahap penyusunan skripsi. Fase ini tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga ketahanan emosional dan psikologis (Selian et al., 2020). Tekanan untuk segera menyelesaikan penelitian, ekspektasi keluarga, serta hubungan dengan dosen pembimbing kerap memicu munculnya stres.

Stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa, stres akademik menjadi bentuk stres yang paling umum terjadi akibat beban tugas dan tekanan akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan stres, yaitu keadaan psikologis ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Elzeiny & Qaraqe, 2020).

Stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa, terutama perempuan, yang dikenal memiliki sensitivitas emosional dan kecenderungan perfeksionisme lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut Selian et al. (2020) stres akademik dapat muncul akibat tekanan waktu, tuntutan akademik, dan ketakutan akan kegagalan. Tekanan semacam ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga dapat menimbulkan dampak fisiologis, salah satunya berupa gangguan pada kulit seperti *breakout* atau jerawat.

Tekanan emosional tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga menimbulkan perubahan fisik, salah satunya adalah munculnya *breakout* atau jerawat di wajah. Fenomena ini dikenal dalam kajian psikodermatologi sebagai manifestasi fisik dari stres psikologis. Kondisi kulit yang dikenal sebagai akne vulgaris, atau singkatnya jerawat, ditandai dengan peradangan pada unit pilosebacea. Kelenjar sebacea tebal di wajah, dada, dan punggung atas terpengaruh oleh penyakit ini. Penyebabnya kompleks dan dapat sembuh dengan sendirinya. Berdasarkan patofisiologi akne vulgaris, fluktuasi hormonal dapat memengaruhi produksi sebum dan mengakibatkan perkembangan sel inflamasi dan komedo di permukaan kulit. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan akne vulgaris, terutama pada wanita (Wijayanti et al., 2022).

Breakout yang sering dialami mahasiswa perempuan selama penyusunan skripsi bukan sekadar masalah dermatologis, tetapi juga mencerminkan hubungan kompleks antara faktor psikologis dan fisik. Fenomena ini dikenal sebagai *stress-induced acne*, yaitu jerawat yang dipicu oleh peningkatan stres emosional (Na'im & Meher, 2022). Ketika individu mengalami stres, sistem tubuh merespons melalui aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) yang meningkatkan kadar kortisol. Peningkatan hormon ini dapat memicu produksi sebum berlebih, memperlambat regenerasi kulit, serta memperburuk peradangan, yang pada akhirnya menyebabkan munculnya *breakout*.

Penyebab *acne vulgaris* belum dapat dipastikan dengan jelas. Adapun beberapa faktor yang dapat menyebabkan *acne vulgaris* pada mahasiswa khususnya wanita yaitu hormonal akibat adanya siklus menstruasi dan faktor stres. Stres dapat meningkatkan hormon androgen dari organ adrenal dan meningkatkan produksi sebum (Eri Nurlaeli et al., 2024). Pada respon terhadap stres, terjadi aktivasi aksis *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang menyebabkan pengeluaran *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH), *Melanocyte-stimulating hormone* (MSH), dan sitokin sehingga mengakibatkan disregulasi aksis HPA dan steroidogenesis lokal. Penemuan tersebut menegaskan

bahwa disregulasi ini berperan dalam perkembangan inflamasi gangguan pilosebaceous termasuk *acne vulgaris*.

Secara medis, stres dapat mengaktifkan sumbu *hipotalamus–pituitari–adrenal* (HPA axis) yang meningkatkan hormon kortisol dan memicu produksi sebum berlebih sehingga menyebabkan peradangan kulit (*stress-induced acne*). Namun, bagi mahasiswa perempuan, dampak *breakout* tidak berhenti pada gangguan fisik semata. Perubahan penampilan sering kali menurunkan kepercayaan diri dan memperburuk persepsi diri, menciptakan lingkaran stres yang semakin sulit diatasi (Fadilah, 2021).

Menurut Latifah et al. (2024) stres emosional tidak hanya memengaruhi sistem saraf dan hormon, tetapi juga sistem imun kulit. Kondisi ini menyebabkan kulit lebih rentan terhadap inflamasi dan memperlambat proses penyembuhan luka. Stres juga dapat menurunkan kadar kolagen dan melemahkan fungsi pelindung alami kulit, sehingga individu yang mengalami stres berkepanjangan lebih mudah mengalami gangguan kulit seperti jerawat, dermatitis, dan psoriasis.

Penelitian terdahulu sebagian besar berfokus pada hubungan kuantitatif antara stres dan jerawat, seperti penelitian Jayadiningrat et al. (2023) menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat stres dan tingkat keparahan jerawat. Namun, studi semacam itu belum banyak menggali aspek persepsi dan pengalaman subjektif mahasiswa perempuan terhadap stres dan *breakout*. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memahami pengalaman hidup dan makna personal yang dialami mahasiswa perempuan selama penyusunan skripsi.

Dengan memahami persepsi mahasiswa perempuan terhadap stres dan *breakout*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi kesehatan, khususnya dalam konteks hubungan antara kondisi psikologis dan manifestasi fisik. Selain itu, temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis dalam pengembangan intervensi konseling dan program pendampingan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir. Pemahaman terhadap pengalaman subjektif perempuan dalam menghadapi stres akademik diharapkan dapat membantu institusi pendidikan merancang strategi dukungan yang lebih empatik dan kontekstual.

Secara keseluruhan, penelitian ini berangkat dari pandangan bahwa stres dan *breakout* bukanlah dua fenomena terpisah, melainkan dua sisi dari pengalaman psikologis dan fisik yang saling berkaitan. Persepsi mahasiswa perempuan terhadap kedua hal ini mencerminkan dinamika internal antara pikiran, tubuh, dan lingkungan sosial yang membentuk kesejahteraan mereka selama masa penyusunan skripsi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti aspek medis atau psikologis semata, tetapi juga mengangkat makna personal dan sosial di balik pengalaman stres dan *breakout* pada mahasiswa perempuan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi mahasiswa perempuan terhadap stres dan *breakout* selama proses penyusunan skripsi. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana stres akademik dimaknai secara emosional dan bagaimana kondisi fisik seperti *breakout* menjadi refleksi dari tekanan psikologis. Temuan ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan intervensi psikologis dan dukungan akademik yang lebih sensitif terhadap kebutuhan mahasiswa perempuan tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami pengalaman dan persepsi subjektif mahasiswa perempuan terhadap stres dan *breakout* selama penyusunan skripsi (Khalefa & Selian, 2021). Pendekatan fenomenologis dipilih karena berfokus pada pemaknaan pengalaman hidup individu sebagaimana yang mereka rasakan dan hayati secara langsung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan panduan pertanyaan terbuka, yang memungkinkan partisipan

menceritakan pengalaman mereka terkait stres, kondisi kulit, serta makna pribadi yang dikaitkan dengan fenomena tersebut dan melalui observasi nonpartisipan dilakukan untuk mencatat ekspresi, bahasa tubuh, dan perilaku partisipan selama proses wawancara, yang memperkaya pemahaman terhadap data verbal. Subjek penelitian ini melibatkan 3 partisipan yaitu mahasiswa perempuan tingkat akhir Fakultas Psikologi yang sedang atau baru saja menyelesaikan penyusunan skripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Mahasiswa Perempuan Terhadap Stres Yang Dialami Selama Proses Penyusunan Skripsi

Dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir terutama mahasiswa perempuan, masa penyusunan skripsi sering kali menjadi fase tersulit. Dimasa ini terdapat tekanan menyelesaikan tugas akhir yang mengakibatkan munculnya stres. Dari sudut pandang fisiologis, Hans Selye (1956) mendefinisikan stres sebagai respons tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap berbagai tuntutan, baik yang menyenangkan (*eustress*) maupun yang tidak menyenangkan (*distress*).

Stres yang dialami mahasiswa akhir ini juga menjadi faktor terjadinya *breakout* (jerawat). Na'im dan Meher, (2022) mengatakan bahwa perubahan kondisi fisik ketika menghadapi stres, salah satunya adalah munculnya *breakout* (jerawat) di wajah. *Breakout* wajah, khususnya jenis *acne vulgaris*, adalah masalah kulit yang umum terjadi terutama pada perempuan usia dewasa awal, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan skripsi.

Kedua fenomena diatas mempengaruhi cara mahasiswa perempuan mempersepsikan dirinya, terutama mahasiswa yang ditingkat akhir. persepsi adalah suatu proses yang digunakan individu untuk menginterpretasikan kesan-kesan dalam diri mereka guna memberi makna pada lingkungan mereka (Robbins & Coulter, 2021).

Penelitian ini dilakukan terhadap tiga partisipan, yaitu mahasiswa perempuan tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang sedang atau sudah menjalani proses penyusunan skripsi. Seluruh partisipan menggambarkan stres sebagai beban psikologis yang muncul karena tuntutan penyusunan skripsi, tekanan waktu, serta hubungan yang menegangkan dengan dosen pembimbing. Salah satu partisipan menyebutkan bahwa setiap kali menghadapi revisi atau bimbingan, ia merasakan kecemasan berlebih, sulit tidur, dan mudah menangis. Hal ini sesuai dengan pendapat Selian et al. (2020) bahwa stres akademik berkaitan dengan rasa takut gagal dan frustrasi terhadap tuntutan akademik.

Selain tekanan akademik, beban emosional juga muncul akibat ekspektasi keluarga dan perasaan tidak ingin mengecewakan orang tua. Partisipan mengaku sering merasa bersalah jika progres skripsinya lambat, yang kemudian memperburuk kondisi psikologisnya. Temuan ini mendukung pandangan Damanik, (2023) bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tekanan sosial dan emosional yang memengaruhi kesejahteraan mental.

Hubungan Antara Stres, Persepsi Diri, Dan Kondisi Breakout Pada Mahasiswa Perempuan Tingkat Akhir.

Peningkatan stres memicu pelepasan hormon kortisol yang merangsang produksi sebum berlebih sehingga memicu peradangan kulit. Mekanisme Biologis menegaskan bahwa gangguan kulit seperti *acne vulgaris* termasuk dalam kategori gangguan psikodermatologis, di mana stres emosional memengaruhi sistem saraf dan imun kulit. Ketiga partisipan mengalami *breakout* pada wajah atau tubuh yang secara jelas mereka yakini terkait dengan tingkat stres selama skripsi.

Breakout mulai disadari sejak fase intensif skripsi, Partisipan berinisial T mengatakan bahwa stres dan *breakout* terjadi sejak awal pengerjaan data serta saat memasuki bab penelitian. Selain fisik, Dampak psikologisnya ditandai dengan perasaan "berkecamuk", insecure, dan malu untuk keluar. Partisipan tersebut juga merasakan wajahnya menjadi sangat sensitif dan gatal, yang semakin memicu rasa tidak percaya diri.

Stres dan *breakout* yang partisipan alami menimbulkan persepsi diri yang negatif dan menurunkan kepercayaan diri. Perubahan fisik ini menimbulkan perasaan minder dan memperkuat stres yang sudah ada. Hal ini sesuai dengan temuan Fadilah, (2021) bahwa jerawat yang dipicu oleh stres dapat menimbulkan gangguan emosional seperti kecemasan dan rendah diri, terutama pada perempuan muda.

Salah satu partisipan bahkan mengungkapkan bahwa ia sempat tidak ingin keluar rumah karena merasa malu dengan wajahnya. Situasi ini menggambarkan siklus timbal balik antara stres dan persepsi diri negatif. Semakin tinggi stres, semakin parah *breakout*. *Breakout* akan menurunkan kepercayaan diri seseorang dan pada akhirnya akan memperburuk stres.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara stres dan munculnya *breakout* (jerawat) pada mahasiswa perempuan tingkat akhir. Tekanan akademik, emosional, dan sosial selama proses penyusunan skripsi memicu peningkatan stres yang kemudian berdampak pada perubahan fisiologis tubuh, khususnya peningkatan hormon kortisol yang menyebabkan produksi sebum berlebih dan peradangan kulit. Kondisi tersebut memunculkan *breakout* yang tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seperti menurunnya kepercayaan diri dan munculnya persepsi diri negatif. Dengan demikian, stres berperan sebagai faktor pemicu utama munculnya *breakout*, dan *breakout* pada gilirannya dapat memperkuat stres yang sudah ada, membentuk siklus timbal balik antara kondisi psikologis dan fisik mahasiswa perempuan tingkat akhir.

Penelitian ini berusaha menelusuri pengalaman batin mahasiswa perempuan dalam menghadapi stres selama penyusunan skripsi dan bagaimana tekanan tersebut memengaruhi kondisi fisik mereka, khususnya munculnya *breakout*. Melalui wawancara mendalam dengan tiga partisipan, tergambar kisah yang penuh pergulatan emosi, kelelahan mental, dan refleksi diri yang tumbuh di antara rasa takut, lelah, dan penerimaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman stres dan *breakout* pada mahasiswa perempuan tidak dapat dipisahkan dari konteks psikologis, sosial, dan budaya yang melingkupinya. Persepsi mereka terhadap stres bukan hanya reaksi terhadap beban akademik, tetapi juga konstruksi makna yang melibatkan emosi, citra diri, dan nilai sosial.

Pertama, stres akademik pada mahasiswa perempuan terbentuk dari kombinasi faktor internal dan eksternal. Tekanan untuk mencapai prestasi, ekspektasi keluarga, serta hubungan dengan dosen pembimbing menjadi sumber stres utama. Hal ini konsisten dengan model stres Lazarus dan Folkman (1984), di mana stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya. Dalam konteks ini, persepsi subjektif memainkan peran penting dalam menentukan intensitas stres. Bagi sebagian mahasiswa perempuan, penyusunan skripsi bukan sekadar proses akademik, tetapi perjalanan emosional yang menuntut keseimbangan antara tuntutan rasional dan perasaan. Salah satu partisipan menggambarkan fase ini sebagai masa penuh tekanan dan keraguan.

Dari perspektif fisiologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa perempuan tingkat akhir berpengaruh langsung terhadap kondisi kulit mereka. Aktivasi sumbu *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA axis) saat menghadapi stres menyebabkan peningkatan hormon kortisol dan androgen adrenal yang merangsang kelenjar sebaceous menghasilkan sebum berlebih. Produksi sebum yang tinggi berkontribusi pada penyumbatan pori-pori, meningkatkan koloni *Cutibacterium acnes*, dan memicu peradangan yang mengarah pada timbulnya *breakout*. Mekanisme ini menjelaskan keterkaitan antara kondisi emosional dan reaksi fisiologis tubuh, sebagaimana diuraikan dalam konsep psikodermatologi yang menegaskan bahwa stres emosional dapat memengaruhi sistem saraf, hormon, dan imun kulit (Sharif et al., 2024).

Kedua, hasil penelitian mengonfirmasi keterkaitan antara stres dan kondisi kulit melalui mekanisme psikodermatologis. Stres emosional memicu perubahan hormonal yang berdampak langsung pada kesehatan kulit, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian (Na'im & Meher, 2022)

Selain faktor biologis, persepsi dan emosi juga turut memperburuk kondisi kulit melalui perilaku maladaptif seperti begadang, mengonsumsi kafein berlebih, atau menyentuh wajah secara berulang. Seiring meningkatnya tekanan, tubuh mereka mulai memberi tanda. Wajah yang sebelumnya bersih mulai ditumbuhi jerawat. Tidak hanya diwajah bahkan juga dibadan.

Ketiga partisipan menyebutkan bahwa *breakout* mulai muncul atau semakin parah ketika tingkat stres meningkat, khususnya saat menghadapi fase kritis penyusunan skripsi seperti pengumpulan data dan revisi akhir. Fenomena ini menunjukkan adanya pola hubungan timbal balik antara stres dan kondisi kulit. Ketika stres meningkat, tubuh menghasilkan hormon yang memperburuk kondisi kulit, sedangkan ketika *breakout* muncul, individu merasa kurang percaya diri, cemas, dan tertekan, yang kemudian mempertinggi tingkat stres. Siklus ini disebut sebagai *psychophysiological feedback loop* (Bhaijmal & Nayak, 2023). Di mana pikiran dan tubuh saling memengaruhi secara berulang sehingga menghasilkan efek kumulatif terhadap kesejahteraan seseorang.

Dampak psikologis dari *breakout* juga tampak jelas dalam hasil penelitian ini. Dari perspektif psikologis, munculnya *breakout* memiliki efek signifikan terhadap konsep diri mahasiswa perempuan. Wajah merupakan bagian penting dari identitas sosial perempuan, sehingga perubahan kecil pada penampilan dapat menimbulkan reaksi emosional yang besar.

Ketiga partisipan juga menggambarkan bahwa jerawat yang mereka alami menimbulkan rasa malu, minder, dan enggan berinteraksi sosial. Salah satu partisipan bahkan mengaku sempat menghindari aktivitas di luar rumah karena merasa tidak percaya diri dengan kondisi wajahnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa *breakout* tidak hanya menjadi masalah dermatologis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis yang lebih dalam terkait dengan persepsi diri. Menurut Robbins dan Coulter, (2021) persepsi diri adalah proses di mana individu menginterpretasikan kesan dan pengalaman tentang dirinya untuk memberi makna pada lingkungannya. Dalam konteks ini, mahasiswa perempuan yang mengalami *breakout* cenderung menilai dirinya secara negatif karena merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar ideal yang diharapkan. Penurunan kepercayaan diri akibat jerawat ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Fadilah, 2021) yang menyatakan bahwa jerawat yang dipicu stres dapat memunculkan perasaan cemas, malu, dan rendah diri terutama pada perempuan muda yang lebih sensitif terhadap penilaian sosial.

Mahasiswa Perempuan Memaknai Munculnya Breakout Sebagai Dampak Fisik Dari Stres

Makna yang terkandung dalam pengalaman partisipan juga memperlihatkan keterkaitan antara kondisi emosional dan fisik secara mendalam. Bagi para partisipan, *breakout* tidak hanya dipahami sebagai reaksi kulit semata, melainkan juga sebagai tanda atau cerminan dari tekanan batin yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Dalam pendekatan fenomenologis, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tubuh berfungsi sebagai wadah ekspresi emosional. Ketika beban psikologis tidak tersalurkan, tubuh akan mengekspresikannya dalam bentuk gejala fisik, dalam hal ini berupa *breakout*. Pandangan ini sejalan dengan konsep *mind-body connection* (John et al., 2024) yang menjelaskan bahwa kondisi emosional seseorang dapat tercermin secara nyata melalui reaksi tubuhnya.

Selain itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bagaimana faktor sosial dan budaya memperkuat pengalaman stres dan *breakout*. Mahasiswa perempuan sering kali dihadapkan pada standar ganda mereka dituntut untuk berprestasi akademik sekaligus mempertahankan penampilan fisik yang sesuai dengan norma sosial. Ketika kedua tuntutan tersebut saling bertentangan, mereka mengalami konflik batin yang memperburuk kondisi psikologis. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga menimbulkan efek fisiologis yang memperparah *breakout*. Oleh karena itu, fenomena stres dan *breakout* tidak dapat dipahami secara terpisah, melainkan sebagai dua sisi dari pengalaman psikologis dan biologis yang saling memengaruhi.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep *mind-body interaction* yang dikemukakan oleh John et al. (2024) dalam psikologi kesehatan. Stres yang dialami mahasiswa

perempuan selama penyusunan skripsi tidak hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga termanifestasi dalam bentuk gangguan fisik seperti *breakout*. Interaksi antara faktor psikologis dan fisiologis ini menegaskan bahwa kesejahteraan tidak dapat dipahami secara terpisah antara pikiran dan tubuh.

Penelitian ini memperkuat konsep psikodermatologi dan menegaskan bahwa kesehatan kulit tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini juga memperluas pemahaman mengenai stres akademik, khususnya pada mahasiswa perempuan, dengan menyoroti aspek subjektif dan persepsi diri yang selama ini jarang dikaji dalam penelitian kuantitatif.

Dari sisi praktis, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan layanan konseling psikologis di lingkungan kampus. Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan ruang untuk mengekspresikan tekanan yang mereka alami tanpa rasa takut dihakimi. Pendampingan yang mengintegrasikan aspek emosional dan kesehatan fisik akan membantu mahasiswa, khususnya perempuan, dalam mengelola stres akademik dengan cara yang lebih sehat. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya dukungan psikologis yang komprehensif bagi mahasiswa tingkat akhir. Lembaga pendidikan perlu menyediakan layanan konseling, kelompok pendampingan sebaya, dan pelatihan manajemen stres agar mahasiswa dapat mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Pendekatan ini dapat membantu mahasiswa perempuan menjaga keseimbangan antara kesehatan mental, fisik, dan sosial selama masa penyusunan skripsi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya siklus timbal balik antara stres dan *breakout* yang sulit dipisahkan. Stres akademik, emosional, dan sosial menjadi faktor utama yang memicu munculnya *breakout*, sementara *breakout* yang terjadi memperburuk stres dan menurunkan persepsi diri. Kondisi ini membentuk lingkaran psikofisiologis yang kompleks antara pikiran, tubuh, dan lingkungan sosial. Dengan demikian, stres dan *breakout* bukanlah dua fenomena terpisah, melainkan dua manifestasi dari pengalaman psikologis yang saling memengaruhi secara dinamis. Pemahaman terhadap hubungan ini menjadi dasar penting bagi pengembangan intervensi psikologis dan program pendampingan yang lebih empatik, sensitif, dan kontekstual terhadap kebutuhan mahasiswa perempuan tingkat akhir.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa pengalaman stres dan *breakout* pada mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi merupakan fenomena psikologis dan fisiologis yang saling berkaitan. Stres tidak hanya muncul sebagai reaksi terhadap tekanan akademik, tetapi juga sebagai refleksi dari beban emosional dan sosial yang dialami mahasiswa perempuan. Dalam situasi tersebut, *Breakout* muncul sebagai tanda fisik dari ketegangan internal yang belum tersalurkan.

Persepsi mahasiswa perempuan terhadap stres menunjukkan bahwa mereka memaknai stres sebagai bagian tak terpisahkan dari proses akademik, namun sering kali sulit dikendalikan ketika ekspektasi diri dan lingkungan menjadi terlalu tinggi. Kondisi ini diperburuk oleh munculnya *breakout* yang tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga memengaruhi konsep diri dan kepercayaan diri. *Breakout* kemudian menjadi simbol visual dari tekanan psikologis yang dirasakan tubuh menjadi “bahasa” yang mengekspresikan perasaan stres yang terpendam.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, B. E. (2023). Pengaruh Minat Baca Dan Peran Dosen Pembimbing Terhadap Keberhasilan Penulisan Tugas Akhir. *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, 11(1), 28–39. <https://doi.org/10.26877/jmp.v11i1.2994>
- Elzeiny, S., & Qaraqe, M. (2020). Stress classification using photoplethysmogram-based spatial and frequency domain images. *Sensors (Switzerland)*, 20(18), 1–19. <https://doi.org/10.3390/s20185312>
- Eri Nurlaeli, Nining Rukiyah, & Eka Rokhmianti Wahyu Purnamasari. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Timbulnya Acne Vulgaris Pada Siswi Kelas XII DI MAN 2 Kota Bogor Tahun 2023. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 207–214.

<https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.299>

- Fadilah, A. A. (2021). Hubungan Stres Psikologis Terhadap Timbulnya Akne Vulgaris. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 390–395. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.625>
- Gede Nengah Osa Jayadiningrat, Luh Gede Pradnyawati, & Made Sudarjana. (2023). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan Akne Vulgaris pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 157–163. <https://doi.org/10.22225/amj.3.2.2023.157-163>
- John, E., Topang, V., Soekanto, A., Sugeng, M. W., John, E., Topang, V., Soekanto, A., & Sugeng, M. W. (2024). Studi Literatur : Hubungan Stres dengan Kejadian Akne Vulgaris pada Remaja Literature Study : The Relationship between Stress and the Incidence of Acne Vulgaris in Adolescents. *Calvaria Medical Journal*, 2(1), 36–41. <http://erepository.uwks.ac.id/id/eprint/17074>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://journal.isi.ac.id/index.php/IJCAS/article/download/5184/2208>
- Latifah, U., Maulida, I., & Henda K, A. (2024). The Influence of Stress on the Severity of Acne Vulgaris in Adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 117–124. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.4010>
- Na'im, Q., & Meher, C. (2022). Hubungan Derajat Stres Dengan Tingkat Keparahan Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2017. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 19–25. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i1.174>
- Rizwan A Bhaijama, S. P. S. N. (2023). Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 11(3), 143–150. <https://pdfs.semanticscholar.org/7b41/1163e5c01a2074627533ee249d52812508f8.pdf>
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2021). Management (15e). In *Pearson Education Limited*.
- Sekarini. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(1), 10–15. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i1.144>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020a). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well being among Indonesian postgraduate students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4), 2505–2527. <https://doi.org/10.47836/PJSSH.28.4.02>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020b). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belajar Universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57. <https://adum.um.edu.my/index.php/JUPIDI/article/view/23859>
- Sharif, S., & Samrah Tahir, Asma Fatimah Malik, Laiba Khan, Wareesha Ijaz, Rida Fatima, F. F. (2024). Prevalence of Acne and its Association with Stress in Female Medical Students. *PAKISTAN JOURNAL OF MEDICINE AND DENTISTRY*, 13(1), 69–74. <https://doi.org/10.36283/PJMD13-1/013>
- Wijayanti, N., Diana, E. D. N., & Irawanto, M. E. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Keparahan Akne. *Health and Medical Journal*, 5(1), 38–43. <https://doi.org/10.33854/heme.v5i1.1095>