

Hubungan Stress Akademik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Della Puspita Sari¹, Wahidah Sukriani², Sofia Mawaddah³

^{1, 2, 3} Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: dellapuspitasaki177@gmail.com ¹⁾, wahidahsukriani@polkesraya.ac.id²⁾, sofizline@gmail.com ³⁾

Abstract – Academic stress is one of the factors that affects the mental health of students. The pressure arising from the demands of completing final assignments, preparing for exams, as well as expectations of graduation and the transition to the workforce, can lead to a decline in psychological well-being, which may adversely impact students' mental health. This study aims to describe the level of academic stress and the mental health condition of students at Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. The research uses a quantitative approach with a descriptive design, involving 73 respondents selected using stratified random sampling. The instruments used include the PSS-10 (Perceived Stress Scale) stress scale questionnaire and the SRQ-20 (Self-Rating Questionnaire) mental health questionnaire. The results of the study show that 49 respondents (67.1%) experienced moderate academic stress, 17 respondents (23.3%) experienced mild stress, and 7 respondents (9.6%) experienced severe stress. Meanwhile, 40 respondents (54.8%) were categorized as potentially experiencing mental health disorders, while 33 respondents (45.2%) were not at risk. Based on statistical tests, a P value of 0.000 was obtained, indicating a significant relationship between academic stress and students' mental health. These findings suggest that the majority of students experience moderate academic stress and are at risk of mental health issues. Therefore, special attention is needed to maintain the psychological well-being of students.

Keywords: Academic Stress, Mental Health, PSS-10, SRQ-20

Abstrak – Stress akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tekanan yang muncul akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir, persiapan sidang, serta ekspektasi kelulusan dan transisi menuju dunia kerja dapat menyebabkan penurunan kondisi psikologis yang berisiko berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stress akademik dan kondisi kesehatan mental mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang melibatkan 73 responden yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala stress, yaitu PSS-10 (Perceived Stress Scale), dan kuesioner kesehatan mental SRQ-20 (Self-Rating Questionnaire). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 49 responden (67,1%) mengalami stress akademik tingkat sedang, 17 responden (23,3%) mengalami stress ringan, dan 7 responden (9,6%) mengalami stress berat. Sementara itu, 40 responden (54,8%) berada dalam kategori berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan 33 responden (45,2%) tidak berpotensi. Berdasarkan uji statistik, diperoleh nilai P = 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stress akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik dengan tingkat sedang dan berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, perhatian khusus diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Stress Akademik, Kesehatan Mental, PSS-10, SRQ-20

PENDAHULUAN

Pada mahasiswa tingkat akhir, menyelesaikan tugas akhir, menghadapi ujian akhir, dan merencanakan langkah karir setelah lulus merupakan tugas yang wajib dijalani (Danu et al., 2024). Salah satu masalah di lingkungan akademik adalah stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola tekanan akademik sering kali menunjukkan gejala stres yang mempengaruhi fisik dan emosional (Slimmen et al., 2022).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, gangguan kesehatan jiwa dan mental pada penduduk berusia ≥ 15 tahun yang diukur menggunakan SRQ masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 2%. Sebanyak 0,25% di antaranya memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir. Tingkat depresi tertinggi, sebesar 1,4%, pada kelompok usia 15-24 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2024). Hasil survei I-NAMHS (*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey*) tahun

2022, menunjukkan bahwa sekitar 34,9% dari total remaja di Indonesia atau setara dengan 15,5 juta orang mengalami minimal satu bentuk masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, sekitar 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental dalam kurun waktu yang sama (KemenPPPA, 2023). Sedangkan prevalensi stres secara global cukup tinggi, sekitar 350 juta orang mengalami stres, tingkat prevalensi stres di kalangan siswa di seluruh dunia mencapai 38,91%, sementara di Asia angka tersebut lebih tinggi, yaitu 61,3%. Di Indonesia, prevalensi stres pada siswa tercatat sebesar 71,6% (Zairista et al., 2024).

Stres akademik adalah tekanan atau beban pikiran yang dirasakan mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan, terutama saat harus menghadapi berbagai tuntutan akademik. Tekanan tersebut bisa membuat mahasiswa merasa cemas, lelah secara mental, bahkan kehilangan motivasi. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Indria dan Intarti, 2023). Gejala stres dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik secara fisik, psikologis, maupun perasaan (Mulyah et al., 2020).

Stres akademik dapat menjadi pemicu utama gangguan kesehatan mental. Ekspektasi yang tinggi dari sekolah dan keluarga juga dapat memicu stres yang berlebihan. Remaja yang merasa gagal sering kali mengalami stres, rasa tidak percaya diri, cemas, atau bahkan putus asa (Meliala, 2024). Kesehatan mental yang dikelola dengan baik dapat membantu remaja mengatasi stres. Sebaliknya, kesehatan mental yang terganggu dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental seperti depresi hingga bunuh diri (Simangunsong, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif yang dipilih untuk mengetahui gambaran stress akademik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir kelas reguler program studi Sarjana Terapan jurusan Kebidanan, D-III Keperawatan, D-III dan Sarjana Terapan jurusan Gizi dengan jumlah populasi keseluruhan adalah 200 mahasiswa tingkat akhir. Total jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengambilan sampel secara *stratified random sampling*. Penelitian dilaksanakan selama bulan April-Mei 2025.

Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan nomor layak etik No.548/VI/KE.PE/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Berpotensi	33	45,2%
Berpotensi	40	54,8%
Total	73	100%

Sumber: Data Premier, 2025

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui dari 73 responden, sebanyak 40 responden (54,8%) mengalami gangguan kesehatan mental yang berpotensi terganggu, sedangkan sebanyak 33 responden (45,2%) berada pada kategori tidak berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Stress Akademik pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Stress Ringan	17	23,3%
Stress Sedang	49	67,1%
Stress Berat	7	9,6%
Total	73	100%

Sumber: Data Premier, 2025

Berdasarkan Tabel 2 diatas dari total 73 responden diketahui bahwa sebanyak 17 responden (23,3%) mengalami stress akademik kategori ringan, 49 responden (67,1%) berada pada kategori stress sedang, dan 7 responden (9,6%) mengalami stress berat.

Tabel 3 Hubungan Stress Akademik Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Stress Akademik	Kesehatan Mental				Total	<i>p-value</i>	
	Tidak Berpotensi		Berpotensi				
	n	%	n	%	n		%
Stress Ringan	14	82,4	3	17,6	17	100	<i>p</i> -0.000
Stress Sedang	19	38,8	30	61,2	49	100	
Stress Berat	0	0,0	7	100,0	7	100	
Jumlah	33	45,2%	40	54,8	73	100	

Sumber: Data Premier, 2025

Berdasarkan tabel 3 mayoritas dengan stress berat sebanyak 7 responden (100%) berada dalam kategori berpotensi gangguan kesehatan mental. Pada kategori stress sedang, sebanyak 30 responden (61,2%) juga mengalami potensi gangguan kesehatan mental. Sedangkan, mayoritas responden pada kategori stress ringan, sebanyak 14 responden (82,4%) berada dalam ketegori tidak berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$.

Pembahasan

Gambaran Kesehatan Mental pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dari 20 soal SRQ-20 (*Self-Reporting Quesioennaire-20*) dengan jumlah 73 reponden menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden, yaitu sebesar 54,8% berpotensi mengalami kesehatan mental terganggu. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang berada dalam kondisi baik dan tidak berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi ini mencerminkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami berbagai gejala gangguan

psikologis, seperti stress berlebihan, kecemasan, hingga depresi, yang tentunya dapat memengaruhi kualitas hidup dan pencapaian akademik mereka.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Nur et al. (2023) terhadap 220 mahasiswa di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus dan AKPER Krida Husada Kudus, diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan menggunakan instrumen Self Reporting Questionnaire 20 (SRQ-20), penelitian ini menunjukkan bahwa 56,82% mahasiswa berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan hanya 43,18% mahasiswa yang tidak berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental (Nur et al., 2023).

Penelitian lainnya oleh Aloysius dan Salvia (2021), diperoleh gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 46% mahasiswa tercatat memiliki kesehatan mental dalam kategori sangat buruk, sedangkan 41% lainnya berada pada kategori buruk. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki kesehatan mental cukup baik (11%) dan sangat sedikit yang berada dalam kategori baik (2%) (Aloysius dan Salvia, 2021).

Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa stress pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dari 10 soal *Precivied Stress Scale* (PSS-10) pada 73 responden menunjukkan bahwa sebagian besar (67,1%) berada dalam kategori stress sedang. Sementara itu, sebanyak (23,3%) responden termasuk dalam kategori stress ringan, dan (9,6%) lainnya mengalami stress berat. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stress sedang dan terdapat pula mahasiswa yang mengalami stress berat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ilhamsyah et al. (2023) yang dilakukan terhadap 90 mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya Angkatan 2022, diperoleh data bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 62 mahasiswa atau

68,9% termasuk dalam kategori stres sedang, dan 16 mahasiswa atau 17,8% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, hanya 12 mahasiswa atau 13,3% yang berada pada tingkat stres rendah (Ilhamsyah et al., 2023).

Hubungan Stress Akademik Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dengan stress ringan mayoritas tidak menunjukkan potensi gangguan kesehatan mental (82,4%), sedangkan pada tingkat stress sedang, sebagian besar mahasiswa (61,2%) sudah mulai menunjukkan potensi gangguan. Kondisi yang lebih serius tampak pada mahasiswa dengan stress berat, di mana seluruhnya (100%) tergolong berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan hasil uji terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa.

Temuan dalam penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Gisela et al. (2025), yang meneliti 100 mahasiswa semester akhir yang mengalami keterlambatan kelulusan. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis (Gisela et al., 2025). Artinya, semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik dalam kategori sedang hingga berat cenderung banyak yang berada dalam kategori berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental, kondisi ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami penurunan kondisi kesehatan mental.

Beberapa faktor yang berpotensi menyebabkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi, kurangnya kemampuan manajemen waktu, serta ekspektasi yang terlalu

tinggi terhadap diri sendiri. Faktor eksternal mencakup beban tugas akademik yang berlebihan, tekanan dari keluarga, ketidakpastian dalam proses bimbingan skripsi, serta tuntutan untuk segera lulus dan memasuki dunia kerja (Tanjung Sari et al., 2024). Selain itu, Fiqih dan Ratnawati (2023) mengidentifikasi bahwa faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kesulitan dalam menyusun tugas akhir, keterbatasan referensi, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi-kondisi tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat memperparah kondisi stres akademik yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa (Djoar dan Anggarani, 2024).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stress sedang dan mayoritas responden memiliki kondisi kesehatan mental yang berpotensi terganggu. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada teman-teman kuliah yang telah menjadi rekan dan partner dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama penyusunan penelitian ini. Tidak lupa, apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S. dan Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., dan Toy, S. M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2024). Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2023. Palangka Raya: Dinkes Kalteng.
- Djoar, R. K. dan Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fiqih, A. dan Ratnawati, V. (2023). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding Semdikjar (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 6, 755–765.
- Ginata, A. J., Astuti, R. D. I., dan Hartati, J. (2023). Tingkat stres berdasarkan jenis stresor pada mahasiswa tingkat akhir tahap akademik Fakultas Kedokteran UNISBA. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., dan Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Hamid, A. M. Z. P. dan Martha, E. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dalam menyusun tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 283–289. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>
- Hardianti, R., Erika, E., dan Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Ilhamisyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., dan Alrefi. (2023). Gambaran umum stres akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 2(2), 71–78.
- Indria, R. dan Intarti, W. D. (2023). Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 95–104.
- KemenPPPA. (2023). Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS). Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan mental mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial. *Circle Archive: Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–11. <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/79>
- Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., dan Sitepu, S. S. W. (2020). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. *Journal GEEJ*, 7(2), 12–23.
- Nur, A. S., Ramadhan, R., dan Wulandari, I. (2023). Gambaran kesehatan mental mahasiswa menggunakan instrumen SRQ-20. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Simangunsong, D. P. (2024). Peran agama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(3), 1259–1265.
- Slimmen, S., Timmermans, O., Engel, M., dan Kok, G. (2022). How students cope with stress: A longitudinal study on the role of academic stressors, personal resources and student well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148780>
- Tanjung Sari, D., Afiati, E., dan Prabowo, A. S. (2024). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi (studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas

- Sultan Ageng Tirtayasa). Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP), 5(3), 737–741.
<https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>
- Yulianti, T. S. dan Andika, I. P. J. (2024). Analisis kesehatan mental mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala. KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(2), 1–10.
- Zairista, S. A., Faesal, M., dan Zulfa, V. (2024). The relationship of family harmony with stress levels in students of the Family Welfare Education Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan, 11(2), 557–565.