

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Stres menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang semakin relevan dengan pesatnya perkembangan peradaban dan kehidupan modern yang semakin kompleks. Di berbagai belahan dunia, stres menjadi gangguan yang sangat umum. Menurut *World Health Organization* (WHO), stres merupakan kondisi ketegangan mental yang timbul sebagai dampak dari situasi penuh tantangan yang mempengaruhi pikiran dan tubuh (WHO, 2023). Stres bukanlah penyakit, tetapi respons fisiologis tubuh terhadap tekanan eksternal yang memicu pelepasan hormon untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi tersebut (LeWine, 2024). Dalam kehidupan modern yang penuh tuntutan, stres tak hanya sekadar respons fisiologis, tetapi juga mencerminkan berbagai dinamika dan tantangan yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari.

Stres dapat dialami oleh siapa saja tanpa mengenal batasan usia, gender, atau latar belakang (Tsabitah & Hasan, 2022). Namun, tingkat stres dapat bervariasi tergantung pada kelompok usia. Kelompok usia remaja akhir, yaitu 18-24 tahun, diketahui mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (STATISTA, 2023). Dalam tahap ini, individu seringkali menghadapi berbagai tekanan yang muncul akibat transisi kehidupan, seperti perubahan status dari remaja menuju dewasa awal, perubahan lingkungan sosial, serta tuntutan akademik di perguruan tinggi. Sebagian besar mahasiswa dalam kelompok ini merantau ke kota lain untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, dan sekitar 20% mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental akibat stres adaptasi yang lebih tinggi dibandingkan individu non-mahasiswa pada kelompok usia yang sama (Asram, 2022; Nair et al., 2024).

Secara global, mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang paling rentan terhadap stres. Menurut survei tahunan *The Worldwide Independent Network* (WIN) yang melibatkan lebih dari 33.000 responden di 39 negara, ditemukan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang paling sering mengalami stres setiap hari, dengan persentase 83% (WIN, 2024). Di Amerika Serikat, stres menjadi faktor kedua yang paling berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa, sebagaimana tercatat dalam survei *American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) yang melibatkan lebih dari 100.000 mahasiswa (ACHA-NCHA, 2024). Di Afrika, khususnya di Ethiopia, prevalensi stres pada mahasiswa bahkan mencapai 37.64%, dengan angka tertinggi pada mahasiswa kesehatan yang mencapai 63.7% (Bezie et al., 2025). Kondisi serupa terjadi di Asia, dimana 84.4% mahasiswa di Pakistan dan 44.5% mahasiswa di Korea Selatan dilaporkan mengalami stres terkait aktivitas kuliah (Asif et al., 2020; STATISTA, 2025).

Di Indonesia, stres di kalangan mahasiswa juga menjadi masalah yang umum. Berdasarkan Laporan Jakpat tahun 2024, mayoritas Generasi Z di

Indonesia yang berada dalam rentang usia 12-27 tahun, menunjukkan gejala stres, seperti perubahan suasana hati (61%), gangguan tidur (54%), dan gangguan impuls (38%) (Databoks, 2025). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adawiah (2021), ditemukan bahwa mahasiswa di Kota Makassar mengalami stres akademik yang cukup tinggi, dengan faktor-faktor penyebab utama berupa beban tugas, ujian, mata kuliah, aktivitas belajar, dan interaksi dengan dosen. Hal ini diperkuat oleh penelitian Leha et al. (2022) yang menunjukkan bahwa 72% mahasiswa Makassar mengalami stres akademik dalam kategori sedang, dan 25.3% mengalami stres dalam kategori tinggi. Bahkan pada November 2022, seorang mahasiswi di Makassar dilaporkan meninggal akibat bunuh diri yang dipicu oleh tekanan akademik, khususnya beban tugas akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Kanit Reskrim Polsek Tamalanrea (Berita JPNN.com, 2022).

Stres beban akademik, yaitu stres yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan, dapat menurunkan kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Tuntutan untuk meraih nilai tinggi, kecemasan dalam menghindari kegagalan, serta beban perkuliahan yang meliputi ujian, praktik lapangan, penulisan laporan praktikum, belajar mandiri, dan tugas akademik lainnya dengan tenggat waktu tertentu dapat berkontribusi pada meningkatnya tekanan waktu yang dialami mahasiswa. (Abdullah et al., 2024). Tekanan untuk menyelesaikan semua tanggung jawab tersebut dapat memunculkan kecemasan dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres (Fiqih & Ratnawati, 2023). Dalam beberapa kasus, stres ini dapat berdampak buruk pada prestasi akademik mahasiswa. Stres akademik dapat muncul akibat beban tugas yang banyak, ujian yang menekan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi (Astuti et al., 2021; Putri et al., 2021).

Faktor ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi tidak stabil sering kali merasa terbebani oleh tekanan finansial, terutama ketika harus memenuhi kebutuhan dasar seperti biaya hidup, tempat tinggal, dan Uang Kuliah Tunggal (UKT). Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis yang berdampak pada penurunan motivasi belajar serta konsentrasi akademik. Keterbatasan uang saku bulanan, tidak adanya dukungan tambahan seperti beasiswa, dan latar belakang pekerjaan orang tua yang berpenghasilan rendah turut memperparah beban mental yang dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang stabil cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Judijanto & Mulyapradana (2024) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu sangat dipengaruhi oleh status sosial ekonomi keluarga di Indonesia, serta didukung oleh penelitian Refriza et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan timbal balik antara kesejahteraan ekonomi dan kesehatan mental masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki

pendapatan keluarga yang stabil cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik mereka dan terhindar dari stres yang berlebihan (Nadiyah et al., 2021).

Faktor dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres mahasiswa. Dukungan dari teman, keluarga, atau dosen dapat membantu mahasiswa merasa lebih terkontrol dan aman dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional (B. S. Lestari & Purnamasari, 2022; Zahra & Rahman, 2024). Sebuah penelitian oleh Audina (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, di mana mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan anggota keluarga terbukti memberikan efek positif dalam mengurangi tekanan yang dirasakan mahasiswa, serta memperbaiki kesejahteraan subjektif mereka.

Selain dukungan sosial, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres juga sangat dipengaruhi oleh strategi koping yang mereka terapkan. Strategi koping merujuk pada cara-cara yang digunakan individu untuk mengatasi atau mengurangi dampak negatif dari stres. Sebuah strategi koping yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik yang mereka alami dengan cara yang lebih adaptif dan sehat. Strategi seperti manajemen waktu yang efektif, teknik relaksasi, atau perubahan pola pikir yang positif merupakan beberapa contoh strategi yang dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres akademik. Dengan kata lain, meskipun dukungan sosial berperan penting, mahasiswa juga harus memiliki keterampilan koping yang baik untuk menghadapi tantangan secara internal (Patricia et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Derang et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping yang tepat dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki strategi koping yang memadai cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi, yang akhirnya menyebabkan peningkatan stres. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres dengan baik sering kali merasa kewalahan, yang dapat berdampak pada penurunan motivasi, kinerja akademik yang menurun, dan bahkan masalah kesehatan mental yang lebih serius (Derang et al., 2024). Strategi koping yang buruk atau kurang efektif dapat memperburuk keadaan, memperpanjang periode stres, dan menurunkan efektivitas mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, selain dukungan sosial yang diberikan oleh teman, keluarga, atau dosen, mahasiswa harus secara aktif mengembangkan keterampilan koping yang baik (Taslim & Cahyani, 2021). Dengan demikian, selain faktor eksternal seperti dukungan sosial, faktor internal berupa keterampilan koping yang dimiliki oleh mahasiswa sangat berpengaruh terhadap tingkat stres.

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) sebagai bagian dari lingkungan akademik yang menekankan pendekatan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan, turut menghadapi tantangan akademik yang kompleks

(Sutrio et al., 2024). Kurikulum yang padat, tuntutan untuk menguasai ilmu dan seni Kesehatan Masyarakat (Kesmas) secara seimbang, serta keterlibatan dalam kegiatan lapangan yang menuntut kesiapan fisik dan mental, menjadi beban tersendiri yang berpotensi memicu stres. Meskipun mahasiswa di bidang ini memiliki pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, kenyataannya mereka tetap rentan terhadap stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Manik et al. (2023) menunjukkan bahwa 66.3% mahasiswa Program Studi Kesmas Universitas Respati Yogyakarta mengalami stres akademik dengan tingkat sedang, dan 18.5% mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang kesmas, faktor-faktor akademik dan sosial tetap mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami.

Hal yang sama juga dialami oleh mahasiswa FKM Universitas Hasanuddin (Unhas), penelitian yang dilakukan Rahmat (2024) menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami stres sedang (57.4%) hingga berat (42.6%). Temuan serupa juga terdapat dalam penelitian Asram (2024), menunjukkan prevalensi tingkat stres kategori sedang sebanyak 140 orang (78.2%) dan tingkat stres berat 19 orang (10.6%). Tingginya proporsi tingkat stres yang dialami mahasiswa FKM Unhas mengindikasikan perlunya langkah antisipatif dan strategi manajemen stres yang lebih optimal. Penelitian (Putra, 2024), juga menemukan hal yang sama bahwa terdapat 52 responden (16.6%) dengan tingkat stres tinggi dan 205 responden (66.8%) dengan tingkat stres sedang.

Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk penurunan akademik, meningkatkan risiko perilaku negatif, kesehatan mental, serta fisik mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, agar intervensi yang tepat dapat diterapkan, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres di kalangan mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai stres yang dialami mahasiswa, serta memberi dasar bagi pengembangan strategi promotif dan preventif yang lebih efektif dalam mengelola stres.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat hubungan antara beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025?
- b. Apakah terdapat hubungan antara pendapatan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025?

- c. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025?
- d. Apakah terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025?

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan antara beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan antara pendapatan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dijabarkan, penelitian ini diharapkan:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang kesmas dan gizi, khususnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas kesehatan mental dalam konteks stres akademik mahasiswa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Mahasiswa**

Memberikan pemahaman kepada mahasiswa Prodi Kesmas dan Gizi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres, sehingga dapat mendorong pengembangan strategi koping dan upaya pengelolaan stres yang lebih efektif.

##### **b. Bagi Institusi Pendidikan FKM Unhas**

Sebagai masukan untuk mengembangkan program promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti

program konseling, pengelolaan beban akademik, atau peningkatan dukungan sosial di lingkungan kampus.

c. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dalam mengaplikasikan metode penelitian kesehatan masyarakat, serta pengembangan keterampilan dalam menganalisis hubungan antar variabel psikososial dan akademik.

## 1.5 Kajian Teori

### 1.5.1 Tinjauan Umum Tentang Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu keadaan dinamis yang muncul ketika individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang berkaitan dengan tujuan atau keinginannya, dimana hasil dari situasi tersebut dipersepsikan sebagai tidak pasti namun memiliki signifikansi yang tinggi bagi individu tersebut (Ibnu, 2017). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang dimaksud dengan stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Stres adalah respon tubuh terhadap perubahan atau tuntutan dari lingkungan yang dapat mempengaruhi fisik, psikologis, dan emosional individu. Menurut *American Psychological Association* (APA), stres bisa terjadi ketika tuntutan dari lingkungan dianggap melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (APA, n.d.).

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) memandang stres bukan sekedar reaksi otomatis terhadap ancaman, melainkan sebagai hasil dari interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Stres terjadi ketika seseorang menilai bahwa tuntutan situasi yang dihadapi melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Proses penilaian sangat subjektif, sehingga dua individu yang menghadapi situasi yang sama bisa merasakan tingkat stres yang berbeda, tergantung pada persepsi dan evaluasi pribadi mereka terhadap situasi (Acoba, 2024; Education Vic Gov, n.d.).

b. Teori Stres

Secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut (Amalia et al., 2024; Fadia et al., 2023; Gaol, 2016), sebagai berikut:

1) Stres Model Stimulus

Model stres stimulus melihat stres sebagai variabel bebas, yaitu tekanan lingkungan yang langsung dirasakan tanpa penilaian. Menurut Bartlett, sumber stres ini memengaruhi seberapa besar stres yang dialami dan bisa menyebabkan gangguan kesehatan jika sering terjadi. Contoh pemicunya antara lain: beban kerja, suhu

ekstrem, kebisingan, bau menyengat, cahaya terang, lingkungan kotor, dan ventilasi buruk.

Menurut Thoits (1994), stresor terbagi menjadi tiga, yakni:

- a) Life events: perubahan besar dalam waktu singkat yang menuntut penyesuaian cepat dan bisa memicu kecemasan, seperti mahasiswa baru yang rentang terhadap adaptasi lingkungan.
- b) Chronic strain: kesulitan berulang seperti tuntutan pekerjaan dan rumah yang mempengaruhi kesehatan. Di kampus, contohnya tekanan akademik.
- c) Daily hassles: masalah kecil harian yang butuh penyesuaian cepat, seperti kemacetan, tugas mendesak, atau konflik ringan. Stres yang ditimbulkan bersifat sementara dan tidak berdampak serius

## 2) Stres Model Respons

Model ini disebut pula dengan physiological approach (pendekatan fisiologis) yang didasarkan pada model triphase dari Hans Selye. Ia lahir di Vienna Montreal. Ia mengembangkan konsep yang lebih spesifik tentang reaksi manusia terhadap stresor, yang ia namakan *General Daption Syndrome (GAS)*, yaitu mekanisme respons tipikal tubuh dalam merespon rasa sakit, ancaman, atau stresor lainnya.

GAS terdiri atas tiga tahap. Pertama, reaksi alarm (tanda bahaya), yang terjadi ketika organisme merasakan adanya ancaman, yang kemudian meresponnya dengan melawan atau melarikan diri. Kedua, resistance (perlawanan), yang terjadi apabila stres itu berkelanjutan. Di sini, terjadi perubahan fisiologis yang melakukan keseimbangan sebagai upaya mengatasi ancaman. Ketiga, exhaustion (kelelahan), yang terjadi apabila stres berkelanjutan di atas periode waktu tertentu, sehingga individu mengalami sakit (menurut Selye, individu memiliki keterbatasan untuk melawan stres).

Selye mendefinisikan stres sebagai *the state which manifests itself by the GAS*, atau *the nonspecific response of the body to any demand made upon it*. Selanjutnya, ia mengemukakan bahwa stres merupakan hal yang esensial bagi kehidupan. Tanpa stres tidak ada kehidupan, namun kegagalan dalam mereaksi stresor merupakan pertanda kematian.

## 3) Stres Model Transaksional

Stres model transaksional menekankan interaksi antara individu dan lingkungan, serta peran penilaian kognitif dalam menentukan respon stres. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres muncul saat individu menilai situasi sebagai ancaman atau

melebihi kemampuannya. Proses ini disebut *appraisal*, yang terdiri dari dua tahap: *primary* dan *secondary appraisal*.

- a) *Primary appraisal* menilai apakah situasi relevan, positif, atau menekan. Bila menekan, stres bisa bersifat *harmful*, *threatening*, atau *challenging*, masing-masing memunculkan reaksi emosional berbeda.
- b) *Secondary appraisal* menilai strategi koping sebagai respons untuk mengatasi stres. Terdapat dua jenis coping, yakni *problem-focused coping* (menghadapi stres secara langsung) dan *emotion-focused coping* (mengelola emosi bila situasi tak dapat diubah).

c. Klasifikasi Stres

Kusmiyati & Desminiani mengungkapkan bahwa stres dapat diklasifikasikan menjadi stres fisik, kimiawi, mikrobiologi, fisiologi, pertumbuhan dan perkembangan serta psikosemosional (Asram, 2024):

1) Stres Fisik

Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.

2) Stres Kimiawi

Stres kimiawi, disebabkan oleh asam atau basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas.

3) Stres Mikrobiologi

Stres mikrobiologi, disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit yang menimbulkan penyakit.

4) Stres Fisiologi

Stres fisiologi, disebabkan oleh gangguan struktur fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh yang tidak normal.

5) Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan

Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

6) Stres Psikisemosional

Stres psikisemosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

d. Tanda dan Gejala Stres

Menurut *United Nations Children's Fund* (Unicef) dalam kondisi stres, tubuh merespon dengan melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol guna mempersiapkan tindakan segera. Proses ini dikenal sebagai respon 'melawan atau lari'. Efeknya terhadap pikiran dan tubuh individu (Unicef, 2022), antara lain:

- 1) Gejala Fisik: napas terengah-engah, berkeringat, jantung berdegup kencang, sakit kepala, pandangan berputar, sulit tidur, gangguan pencernaan, berat badan naik atau turun karena makan terlalu banyak atau sedikit, serta lebih sering sakit.
  - 2) Gejala Emosional dan Mental: mudah kesal, menarik diri dari keluarga atau teman, mengabaikan tanggung jawabnya, sulit berkonsentrasi, serta terus-menerus merasa sedih atau mudah menangis.
- e. Respon Stres

Menurut *Stressless*, stres merupakan suatu kondisi yang melibatkan interaksi antara respon psikologis, fisiologis, dan perilaku individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang. Respon stres mencakup aspek fisiologis, respon emosional dan kognitif, serta perilaku terhadap stimulus penyebab stres (*stressor*), yang dapat bersifat positif maupun negatif. Dalam kondisi tertentu, stres dapat memberikan manfaat, seperti meningkatkan energi dan kewaspadaan seseorang. Respon stres yang bersifat adaptif dan positif ini dikenal dengan istilah *eustress* (Rustam & Tentama, 2020).

1) Respon Stres *Physiologic* (Fisik)

Aspek ini berhubungan dengan pengalaman tubuh yang dirasakan seseorang ketika menghadapi tekanan, seperti rasa lelah, kesulitan berbicara dengan guru, sakit kepala saat belajar, bibir yang kering, dan detak jantung yang meningkat.

2) *Respon Stres Cognitive* (Kognitif)

Aspek ini berhubungan dengan cara seseorang menganalisis situasi stres yang dialaminya, seperti cenderung berpikir negatif tentang berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi, memikirkan orang lain saat belajar, merasa kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

3) *Respon Stres Behaviour* (Perilaku)

Aspek ini mencakup respons perilaku yang ditunjukkan seseorang ketika menghadapi stres, misalnya menangis, kesulitan mengungkapkan masalah kepada orang lain, melakukan tindakan yang tidak biasa saat stres, mengalami kesulitan tidur, gangguan pola makan, serta menarik diri dari lingkungan sekitar.

4) *Respon Stres Emotional* (Emosi)

Aspek ini berkaitan dengan perasaan yang dirasakan seseorang dalam situasi stres, seperti merasa tidak berdaya dalam menghadapi tekanan, menyimpan perasaan negatif saat belajar, enggan menghadapi tantangan belajar, serta mudah marah, sedih, bingung, dan murung.

f. Tingkat Stres

Menurut Suzanne dan Brenda stres dibagi dalam tiga (3) tingkat (Asram, 2024b) yaitu:

1) Stres Ringan

Pada fase ini seseorang mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, dan dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi secara serius.

2) Stres Sedang

Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Stres sedang biasanya terjadi lebih lama dari beberapa jam dan dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

3) Stres Berat

Stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun semakin sering dan lama situasi stres berlangsung, semakin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan.

g. Dampak Stres

Menurut Priyono yang dikutip oleh penelitian Suara & Yudiawati (2022), mengelompokkan dampak stres ke dalam tiga kategori utama, yaitu dampak fisiologis, psikologis, dan perilaku:

1) Dampak Fisiologis

Dampak ini mencakup gangguan pada fungsi organ tubuh akibat peningkatan aktivitas di sistem tubuh tertentu, antara lain:

a) Gangguan sistem tubuh yang bersifat hiperaktif, seperti: myopati otot (kondisi di mana otot tertentu mengalami ketegangan atau kelemahan), peningkatan tekanan darah yang dapat mengakibatkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah, serta gangguan pada sistem pencernaan, seperti penyakit maag dan diare.

b) Gangguan pada sistem reproduksi, meliputi: amenore atau terhentinya siklus menstruasi, gangguan ovulasi pada Wanita dan disfungsi ereksi pada pria, serta menurunnya dorongan seksual.

c) Gangguan fisik lainnya, seperti sakit kepala (migrain), ketegangan otot, dan perasaan bosan yang berkepanjangan.

2) Dampak Psikologis

Dampak psikologis dari stres meliputi kelelahan emosional dan kejenuhan, yang sering kali menjadi indikator awal munculnya

kondisi *burnout*. Stres juga dapat menyebabkan perasaan kewalahan secara emosional, penurunan pencapaian pribadi yang berdampak pada turunnya rasa percaya diri dan perasaan tidak mampu mencapai kesuksesan.

### 3) Dampak Perilaku

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi *distres*, yang memengaruhi perilaku individu, yakni: menurunnya kinerja atau prestasi belajar, gangguan kemampuan mengingat, serta cenderung untuk sering absen dan tidak aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

## 1.5.2 Tinjauan Umum Mahasiswa

### a. Definisi Mahasiswa

Menurut KBBI, mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Pengertian ini sejalan dengan yang tercantum dalam Undang-undang Dasar Republik Indonesia (UUD RI) Nomor 12 Tahun 2012, yang menyebutkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta. Dalam kedudukannya sebagai bagian dari sivitas akademika, mahasiswa dipandang sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran dan tanggung jawab pribadi dalam mengembangkan potensi diri guna mencapai kompetensi sebagai intelektual, ilmuwan, praktisi, maupun profesional.

Mahasiswa secara aktif berperan dalam mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, serta penguasaan, pengembangan, dan penerapan cabang ilmu pengetahuan dan teknologi, guna membentuk diri menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, atau profesional yang berkarakter dan berbudaya. Program sarjana merupakan pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan pendidikan menengah atau sederajat sehingga mampu mengamalkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi melalui penalaran ilmiah (UUD RI Nomor 12, 2012).

Mahasiswa berada dalam masa transisi antara remaja akhir menuju dewasa dengan rentang usia dimulai dari 18-24 tahun, yang secara psikososial menghadapi berbagai tantangan baru dalam aspek akademik, sosial, dan emosional *State Adolescent Health Resource Center (SAHRC), n.d.*). Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi guna mencapai prestasi akademik yang optimal. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berkompetisi dalam meraih hasil terbaik, menampilkan performa yang unggul, merancang arah karier secara matang, menguasai materi presentasi dengan baik, serta

memanfaatkan fasilitas pendukung perkuliahan secara maksimal (Zahara & Alfiandi, 2022).

b. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik mahasiswa ialah mulai memiliki (Sari & Sylvia, 2020):

- 1) Intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya
- 2) Memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya
- 3) Berkeinginan meningkatkan prestasi di kampus
- 4) Memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah
- 5) Mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan Masyarakat di mana dia berada

c. Peran Mahasiswa

Sebagai kalangan intelektual, mahasiswa semestinya dapat menjalankan empat peran utama dalam masyarakat (Cahyono, 2019), yaitu:

- 1) *Agent of Change* (Agen Perubahan), mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Mahasiswa berperan aktif dalam mendorong perbaikan sosial melalui perubahan positif yang dimulai dari diri sendiri dan meluas ke masyarakat.
- 2) *Social Control* (Kontrol Sosial), mahasiswa dituntut memiliki sikap kritis, peduli, dan aktif dalam merespons berbagai ketimpangan sosial. Mahasiswa diharapkan mampu menjadi penghubung antara dunia akademik dan realitas masyarakat, serta menyuarakan kebenaran secara rasional dan santun. Ketidakpedulian terhadap masyarakat akan menjauhkan mahasiswa dari fungsi sosialnya dan menghambat penerapan ilmu secara nyata.
- 3) *Iron Stock* (Generasi Penerus yang Tangguh), mahasiswa merupakan generasi penerus yang disiapkan untuk menggantikan peran pemimpin terdahulu. Mahasiswa perlu membekali diri dengan wawasan keilmuan, keahlian profesional, serta pengalaman organisasi dan kepemimpinan, agar mampu berperan aktif dalam pembangunan nasional.
- 4) *Moral Force* (Suri Tauladan), yakni teladan etis dalam kehidupan bermasyarakat. Perilaku mahasiswa akan selalu menjadi perhatian publik, sehingga penting bagi mereka untuk menjaga integritas, etika, dan menjunjung tinggi nilai-nilai luhur.

### 1.5.3 Tinjauan Umum Beban Akademik

#### a. Definisi Beban Akademik

Beban akademik merupakan tanggung jawab mahasiswa terhadap seluruh tugas, proyek, ujian, dan aktivitas pembelajaran yang harus diselesaikan dalam satu periode pendidikan. Beban ini mencakup jumlah mata kuliah, observasi, penelitian, presentasi, serta tuntutan dari dosen dan institusi pendidikan (Aini et al., 2024). Beban akademik biasanya diukur dalam Satuan Kredit Semester (SKS), yang mencerminkan jumlah jam belajar baik secara langsung di kelas maupun belajar mandiri di luar jam perkuliahan (Zahroh et al., 2023).

#### b. Dampak Beban Akademik pada Mahasiswa

Tingginya beban akademik menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan tekanan psikologis. Persepsi mahasiswa terhadap beban akademik yang berlebihan sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional mereka, seperti gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Sebaliknya, apabila beban akademik dipersepsikan positif, hal ini bisa menjadi tantangan yang memotivasi mahasiswa untuk lebih giat belajar dan mengembangkan diri (Susmiatin et al., 2024).

### 1.5.4 Tinjauan Umum Pendapatan Keluarga

#### a. Pengertian Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga merupakan jumlah keseluruhan pendapatan yang diperoleh oleh seluruh anggota keluarga dalam satu periode tertentu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, termasuk pendidikan anak (Andini et al., 2025). Pendapatan keluarga menjadi indikator utama dalam menentukan kesejahteraan ekonomi keluarga yang berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan akademik dan non-akademik selama masa studi (Pascoe et al., 2020).

#### b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga tidak muncul secara statis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Beberapa faktor utama, yakni:

- 1) Sumber dana dan jenis pekerjaan: pendapatan keluarga dapat berasal dari pekerjaan formal, pekerjaan informal, usaha sendiri, atau kombinasi beberapa sumber. Semakin stabil dan produktif pekerjaan (formal atau usaha), umumnya semakin besar pendapatan keluarga (Asyasyfa, 2023).
- 2) Kontribusi dari seluruh anggota rumah tangga: Pendapatan rumah tangga dapat merupakan penjumlahan dari seluruh penghasilan anggota keluarga, bukan hanya penghasilan dari kepala keluarga saja. Dengan demikian, apabila ada lebih dari satu anggota

keluarga yang bekerja, pendapatan total rumah tangga cenderung lebih tinggi (Suwarni et al., 2024).

- 3) Struktur rumah tangga dan beban tanggungan: Jumlah anggota keluarga, jumlah tanggungan, dan beban keluarga (misalnya biaya pendidikan, kebutuhan dasar, biaya hidup) akan memengaruhi bagaimana pendapatan dirasakan dan dicatat sebagai “pendapatan keluarga efektif”.

c. Klasifikasi Pendapatan Keluarga

Secara umum, pendapatan keluarga dapat dikategorikan sebagai berikut:

1) Pendapatan Rendah

Kelompok ini biasanya memiliki pendapatan yang hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar. Keluarga dalam kategori ini rentan mengalami ketidakstabilan ekonomi dan keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan pendidikan maupun kesehatan.

2) Pendapatan Sedang

Keluarga dengan pendapatan sedang mampu memenuhi kebutuhan dasar dan beberapa kebutuhan sekunder. Namun, stabilitas ekonomi kelompok ini dapat terganggu apabila terjadi pengeluaran mendadak.

3) Pendapatan Tinggi

Kategori ini memiliki kemampuan ekonomi yang baik, dengan pendapatan yang dapat memenuhi kebutuhan dasar, sekunder, bahkan tersier. Keluarga berpendapatan tinggi umumnya memiliki lebih besar akses terhadap fasilitas pendidikan, kesehatan dan investasi.

d. Pengaruh Pendapatan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Pendapatan keluarga yang rendah menjadi sumber tekanan dan kecemasan bagi mahasiswa karena keterbatasan dalam membiayai kebutuhan pendidikan seperti biaya kuliah, buku, transportasi, dan kebutuhan hidup lainnya (Andini et al., 2025). Sebuah studi di *BioMed Central (BMC) Public Health* menemukan bahwa mahasiswa dengan beban keuangan tinggi melaporkan kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi akademik secara lebih besar dibandingkan rekan mereka yang lebih stabil secara ekonomi (Nasr et al., 2024). Temuan serupa juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari keluarga berpendapatan cukup atau tinggi (Yunianti et al., 2025).

### 1.5.5 Tinjauan Umum Dukungan Sosial

#### a. Pengertian Dukungan Sosial

Terdapat banyak faktor yang dapat menurunkan tingkat stres, salah satunya adalah dukungan sosial (Salmon & Santi, 2021). Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara individu maupun kelompok (Nugraha, 2020). Dukungan sosial membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dicintai ketika dalam kondisi stres, membangkitkan harga diri, kompeten, bernilai dan membuat seseorang merasa mampu dalam menghadapi rintangan saat melakukan kegiatan (Rahadiansyah & Chusairi, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya dukungan sosial mahasiswa adalah berupa dukungan yang diterima dari keluarga, teman, dosen, lingkungan (tempat tinggal), dan masyarakat baik dukungan secara emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional (S. Lestari, 2017). Selain itu, dukungan sosial dari teman, dukungan yang juga paling banyak diterima oleh mahasiswa yaitu dukungan keluarga dan significant other. Saling memberikan bantuan, saling berdiskusi, berkeluh kesah, memberi nasihat, berbagi suka dan duka serta saling mendukung ketika mengalami masalah merupakan tindakan yang menyebabkan mahasiswa mempunyai dukungan sosial yang tinggi (Wulandari et al., 2021).

#### b. Bentuk-bentuk dukungan sosial

##### 1) Dukungan sosial keluarga

Dukungan sosial keluarga menurut Cohen dan Syme dalam Friedman 1998 merupakan keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain sehingga orang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Dukungan keluarga merupakan segala bentuk perilaku dan sikap positif yang diberikan keluarga kepada salah satu anggota keluarga yang membutuhkan. Dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan-dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan Erdiana, 2015 dalam (Saputri et al., 2019).

##### 2) Dukungan sosial teman sebaya

Menurut Sarafino dalam jurnal Sasmita & Rustika (2015) teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis

sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial. Menurut Saputro & Sugiarti (2021) dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang berasal dari teman dekat yang berupa empati, kasih sayang, perhatian, dan dapat memberikan informasi terkait hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan baik pada lingkungannya.

### 3) Dukungan Sosial *Significant Other*

Menurut Muflihah & Savira (2021) *significant other support* merupakan tempat untuk berbagi suka dan duka, serta dapat membuat individu merasa bahwa ia memiliki seseorang yang dapat diandalkan. Bentuk dukungan sosial dari orang sekitar dapat dirasakan dari sosok kekasih hati, tetangga rumah, dosen, guru, dan orang-orang sekitar lainnya yang mampu memberikan dukungan sosial kepada individu dalam merasakan perhatian dan kenyamanan.

## c. Jenis Intervensi Kesehatan Mental yang Efektif di Kampus

### 1) Intervensi Berbasis Teknologi Digital:

Tinjauan sistematis dan meta-analisis yang dipublikasikan di *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* menemukan bahwa intervensi kesehatan mental digital memiliki efek positif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Layanan ini bisa berupa aplikasi, konseling online, atau *chatbot* berbasis AI, seperti yang dikembangkan oleh mahasiswa UGM untuk mengatasi masalah kesepian (Gloriabarus, 2023).

### 2) Intervensi Berbasis *Mindfulness dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*:

Penelitian yang dipublikasikan (Worsley et al., 2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dan CBT terbukti efektif dalam mengurangi masalah kesehatan mental umum di kalangan mahasiswa, dan efeknya bisa bertahan lama.

### 3) Program Edukasi dan Literasi Kesehatan Mental:

Program yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental di sekolah dan kampus telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif mahasiswa terhadap kesehatan mental (Kirnan et al., 2025). Hal ini juga dapat meningkatkan niat mereka untuk mencari bantuan.

## d. Pentingnya Pendekatan Komprehensif (Public Health Approach)

Sebuah pendekatan yang lebih luas, sering disebut sebagai *public health approach*, disarankan untuk melengkapi layanan konseling tradisional. Pendekatan ini mengakui bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan institusional. Oleh karena itu, program kesehatan mental di kampus harus:

- 1.) Menciptakan Iklim Kampus yang Mendukung: Ini termasuk membangun rasa kebersamaan (*sense of belonging*) dan memastikan kebijakan kampus yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.
- 2.) Menggunakan Data untuk Pengambilan Keputusan: Kampus perlu secara rutin mengumpulkan data tentang penggunaan layanan dan tingkat kepuasan mahasiswa untuk memastikan layanan yang diberikan benar-benar efektif dan relevan.
- 3.) Memanfaatkan Berbagai Sumber Dukungan: Selain konselor profesional, kampus juga bisa mengoptimalkan peran dosen, staf, dan mahasiswa lain (dukungan sebaya) sebagai bagian dari sistem dukungan.

### 1.5.6 Tinjauan Umum Strategi Koping

#### a. Pengertian Strategi koping

Dalam kondisi tertekan, diperlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan untuk dapat mengurangi tekanan yang dirasakan. Individu akan menggunakan berbagai cara dalam menghadapi masalahnya. Cara-cara tersebutlah yang disebut *coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), koping adalah proses mengelola tuntutan baik internal maupun eksternal yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan individu. Koping mencakup upaya-upaya baik berorientasi pada tindakan dan intrapsikis, untuk mengatur (yaitu menguasai, bertoleransi, mengurangi, memperkecil) tuntutan serta konflik yang terjadi diantaranya.

Koping merupakan aspek penting dalam kesehatan mental. Mengatasi stres atau *coping* terhadap stres adalah suatu usaha, untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi stres (Priscilla & Widjaja, 2020). Strategi koping menurut King (2010) merupakan upaya dalam mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stres.

Menurut Lazarus dan Folkman strategi koping adalah suatu cara yang strategis dengan upaya untuk mengelola, menerima, mentolerir dan mengurangi tekanan maupun tuntutan yang membuat stres. strategi koping adalah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat merugikan, menghambat, menekan atau mengancam, baik secara fisik maupun psikis yang dapat membebani kemampuan dan ketahanan individu (Pusvitasari & Jayanti, 2021).

b. Bentuk-bentuk Strategi Koping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) bahwa terdapat dua bentuk koping stres yaitu:

1.) *Problem-focused coping*

*Problem-focused coping* adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalahnya dengan berusaha mencari jalan keluar atau solusi atau strategi untuk mengubah situasi yang dianggapnya sebagai sumber stres. Bentuk Koping ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Individu cenderung akan menggunakan *problem focused coping* ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Terdapat dua bentuk dari *problem-focused coping* yaitu *problem solving* dan *confrontation*:

- a) *Problem solving* merupakan upaya pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu.
- b) *Confrontation* merupakan upaya menggambarkan reaksi agresif atau menentang (konfrontasi) untuk mengubah keadaan dan pengambilan resiko yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi masalahnya.

2.) *Emotion-focused coping*

*Emotion-focused coping* mungkin terjadi ketika ada penilaian bahwa tidak dapat mengubah kondisi bahaya, atau tantangan lingkungan. Bentuk *problem-focused coping*, pada dasarnya adalah lebih mungkin dilakukan ketika kondisi dinilai dapat diubah.

Terdapat tiga bentuk dari *emotion-focused coping* yaitu *distancing*, *escape avoidance*, dan *positive reappraisal*:

- a) *Distancing* merupakan upaya mengatasi masalah dengan cara melepaskan diri atau berusaha tidak terlibat dalam permasalahan yang dihadapi individu, disamping itu juga menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- b) *Escape avoidance* merupakan upaya mengatasi masalah dengan melakukan hal-hal yang dianggap dapat mengurangi stres dan berkhayal jika masalah tersebut tidak terjadi atau jika masalah yang sedang dihadapi terselesaikan sebagai usaha untuk menghindari atau melarikan diri dari permasalahan yang dihadapinya.
- c) *Positive Reappraisal* merupakan upaya mengatasi masalah dengan menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan diri dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

### **1.5.7 Tinjauan Umum Stres pada Mahasiswa**

Stres pada mahasiswa merupakan suatu kondisi tekanan yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik dan non akademik yang melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Menurut Gadzella (2004), stres akademik merujuk pada kondisi individu yang berkaitan dengan stresor akademik serta respons yang timbul terhadap stresor tersebut (Christy & Soetjningsih, 2024). Definisi lain disampaikan oleh (Alimah & Khoirunnisa (2021), yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi seseorang yang merasakan tekanan akibat stresor akademik yang dianggap lebih berat. Selain itu, Sarafino dan Smith mengartikan stres akademik sebagai suatu keadaan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan, yang mengakibatkan perasaan tegang dan ketidaknyamanan (Christy & Soetjningsih, 2024).

## 1.6 Tabel Sintesa Penelitian

Tabel 1. 1  
Tabel Sintesa Penelitian

No	Penelitian (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1.	Kountul et al. (2018) <a href="https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22427">https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22427</a>	“Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado”  <i>Jurnal KESMAS</i>	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> .  Menggunakan Uji statistik <i>chi square</i> .	Mahasiswa FKM Sam Ratulangi semester 3 - semester 7 sebanyak 257 orang	Hasil penelitian yang didapatkan 90 responden laki-laki mengalami stres ringan (22.9%), dan 167 responden perempuan mengalami stres berlebihan (35%). Dan juga 186 responden yang memiliki pengaruh teman yang baik, 42.4% mengalami stres ringan sedangkan sebanyak 30.0% stres berlebih.
2.	Audina (2023) <a href="https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1673">https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1673</a>	“Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik”  <i>Jurnal Penelitian Perawat Profesional</i>	Penelitian ini menggunakan metode <i>systematic review</i> dengan sumber referensi pencarian laman <i>Google Scholar</i> , <i>ScienceDirect</i> , dan <i>pubmed</i> yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2011-2023.	20 jenis artikel berdasarkan kata kunci “faktor penyebab”, “hubungan”, “dukungan sosial”, dan “stres akademik”.	Didapatkan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari orang tua dan teman sebaya yang rendah atau buruk berkontribusi pada terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut karena mahasiswa tidak mendapatkan dukungan secara sosial untuk menyelesaikan dan menghadapi setiap masalah dan tuntutan akademik sehingga hal-hal tersebut menjadi beban yang bera bagi mahasiswa.
3.	Putra (2024)	“Faktor yang Berhubungan	Metode penelitian	Sebanyak 307 mahasiswa	Ditemukan bahwa beban akademik

	<a href="https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/43069/1/K011201030_skr_ipsi_09-08-2024%20bab%20I-II.pdf">https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/43069/1/K011201030_skr_ipsi_09-08-2024%20bab%20I-II.pdf</a>	dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin”  <i>Repository Unhas</i>	adalah kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik.  Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional.	program studi S-1 Angkatan 2018-2023 FKM Unhas	( $p=0.016$ ) dan trauma masa kecil ( $p<0.001$ ) berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa sedangkan jenis kelamin ( $p=0.298$ ) dan usia ( $p=0.319$ ) tidak berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa.
4.	Susanti et al. (2023) <a href="https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3702125">https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3702125</a>	“Identifikasi Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Mahasiswa/I FKM UINSU menghadapi Ujian Akhir Semester”  Jurnal <i>Kesehatan Tambusai</i>	Desain penelitian menggunakan metode deskriptif. <i>Non-probability sampling</i> dengan strategi conditional sampling (purposive sampling) merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini.	50 mahasiswa FKM UINSU	Ditemukan sebanyak 19 (38%) mahasiswa memilih stres ringan, 8 (16%) mengalami stres sedang. Selebihnya 7 mahasiswa (14%) mengidap stres yang berat, dan 3 responden (6%) mempunyai stres sangat berat. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU dalam menghadapi ujian akhir semester memperlihatkan tingkat stres tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang paling umum adalah tingkat stres, kecemasan, dan depresi normal.
5.	Derang et al. (2024) <a href="https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/9606">https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/9606</a>	“Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ners saat Praktik	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> .	Sebanyak 96 responden mahasiswa/i tingkat 2 di Klinik Perdana RS Santa Elisabeth Medan	Ditemukan sebanyak 83 responden (86.5%), strategi koping buruk 13 responden (13.5%), sedangkan tingkat stres sedang sebanyak 82 responden (85.4%), stres ringan sebanyak

		<p>Klinik Perdana di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023”</p> <p><i>INNOVATIV E: Journal of Social Science Research</i></p>			<p>14 responden (14.6%). Hasil Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji statistic <i>chi – square</i>. Hasil uji statistic <i>chi – square</i> diperoleh p – value = 0.001 (p &lt; 0.05) yang berarti adanya hubungan signifikan antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ners saat Praktik Klinik Perdana di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023.</p>
6.	<p>E Silva Ribeiro et al., (2020)  <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32321037/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32321037/</a></p>	<p>“<i>Stres Level Among Undergraduates Nursing Students Related to the Training Phase and Sociodemographic Factors</i>”</p> <p><i>Rev. Latino-Am. Enfermagem</i></p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>. Analisis statistik menggunakan <i>Pearson’s Chi-Square, Fisher’s exact dan Multiple Logistic Regression</i>.</p>	<p>Sebanyak 286 mahasiswa keperawatan semester 1 sampai 10 dari kota Salvador, Bahia, dan Brazil.</p>	<p>Tingkat stres tertinggi ditemukan pada semester 6 hingga semester 10, jenis kelamin perempuan, pendapatan bulanan <math>\leq</math> satu upah minimum dan pendapatan dianggap tidak mencukupi. Perempuan yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi dan kondisi ekonomi rendah menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dalam pendidikan akademis mereka.</p>
7.	<p>Rahmat (2024)  <a href="https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/37592/">https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/37592/</a></p>	<p>“Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji <i>chi-square</i></p>	<p>Mahasiswa S1 FKM Unhas angkatan 2020-2023 Program Studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 108 orang.</p>	<p>Hasil di peroleh sebanyak 62 orang (57.4%) yang mengalami stres sedang dan 46 orang (42.6%) yang mengalami stres berat. Adanya hubungan yang signifikan antara IPK dan status tempat tinggal dengan tingkat</p>

		Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin”  <i>Repository Unhas</i>			stres. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ( $p=0.533$ ) dan waktu belajar ( $p=0.465$ ) dengan tingkat stres pada mahasiswa
--	--	--	--	--	---

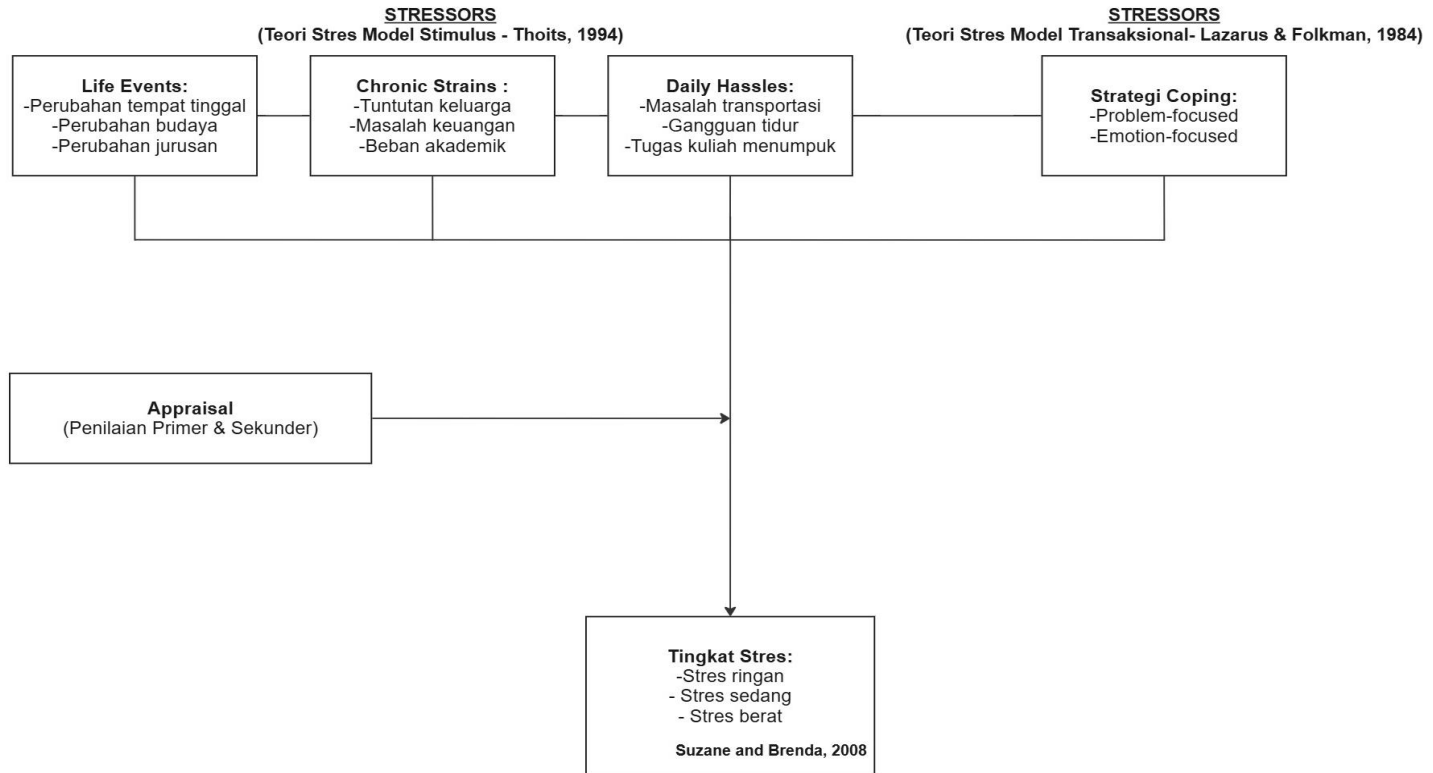
## 1.7 Kerangka Teori

Kerangka konsep ini menggambarkan alur terbentuknya stres pada mahasiswa berdasarkan teori stres stimulus Thoits (1994) dan teori stres transaksional Lazarus & Folkman (1984) (Gaol, 2016). Proses diawali dari keberadaan *stresor* atau sumber tekanan yang dialami mahasiswa. *Stresor* dalam kerangka ini terbagi menjadi empat kategori utama, yaitu: ***life events, chronic strains, daily hassles, dan strategi coping***. *Life events* mencakup peristiwa-peristiwa besar dalam kehidupan yang menyebabkan perubahan signifikan, seperti perubahan tempat tinggal, budaya, atau jurusan. *Chronic strains* mengacu pada tekanan yang bersifat jangka panjang, seperti beban akademik, tuntutan keluarga, dan masalah keuangan. Sementara itu, *daily hassles* adalah gangguan sehari-hari yang cenderung berulang, seperti gangguan tidur, masalah transportasi, atau tugas-tugas kuliah yang menumpuk.

Selain itu, strategi koping juga menjadi bagian penting dalam kerangka ini. Berbeda dengan stresor lain yang bersifat eksternal, strategi koping berfungsi sebagai mekanisme internal individu dalam merespons tekanan yang mereka alami. Strategi ini terbagi menjadi dua pendekatan, yaitu *problem-focused coping* (berfokus pada upaya menyelesaikan sumber masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada pengelolaan emosi akibat stres). Keberadaan strategi coping ini berperan dalam menentukan apakah individu akan mampu menurunkan dampak stresor atau justru memperparahnya.

Seluruh stresor, termasuk strategi coping, kemudian diproses melalui *appraisal*, yaitu penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi. Proses *appraisal* mencakup dua tahap: penilaian primer, yaitu sejauh mana situasi dianggap sebagai ancaman, dan penilaian sekunder, yaitu sejauh mana individu merasa memiliki kemampuan atau sumber daya untuk mengatasinya. Hasil dari proses ini akan memengaruhi tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa, yang dalam kerangka ini diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan: stres ringan, stres sedang, dan stres berat, berdasarkan model yang dikembangkan oleh Suzane dan Brenda (2008).

Kerangka teori ini mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut untuk menjelaskan bahwa tingkat stres mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal, seperti beban akademik dan kondisi ekonomi keluarga, tetapi juga sangat bergantung pada penilaian individu terhadap tekanan tersebut dan strategi koping yang digunakan, serta dukungan sosial yang tersedia sebagai sumber daya pelindung.



**Gambar 1. 1**  
**Kerangka Teori Penelitian**

Modifikasi Teori Stres berdasarkan Model Stimulus oleh Thoits (1994) dan Model Transaksional Stres dan Koping oleh Lazarus dan Folkman (1984)

## 1.8 Kerangka Konsep

### a. Beban Akademik

Sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik karena mereka menilai tingginya tuntutan akademik pada diri mereka. Tuntutan akademik ini terkait dengan ekspektasi akademik yang tinggi, beban perkuliahan, dan persepsi diri yang kurang mampu dalam memenuhi tuntutan akademik yang sedang ditempuh. Tuntutan akademik yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa FKM menghadapi beban tambahan dari praktik klinik yang intensif, observasi rutin, serta penyusunan laporan yang menuntut waktu dan energi.

### b. Pendapatan Keluarga

Pendapatan merujuk pada pendapatan mahasiswa yang berdasarkan tingkat pendapatan keluarga. Mahasiswa dengan kondisi keuangan yang baik cenderung mampu melaksanakan segala aktivitas pendidikan dengan lebih baik, yang dapat mengurangi risiko stres. Akses yang memadai terhadap sumber daya memungkinkan mereka untuk memenuhi kebutuhan akademis dan pribadi secara lebih efektif, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih stabil dan mendukung.

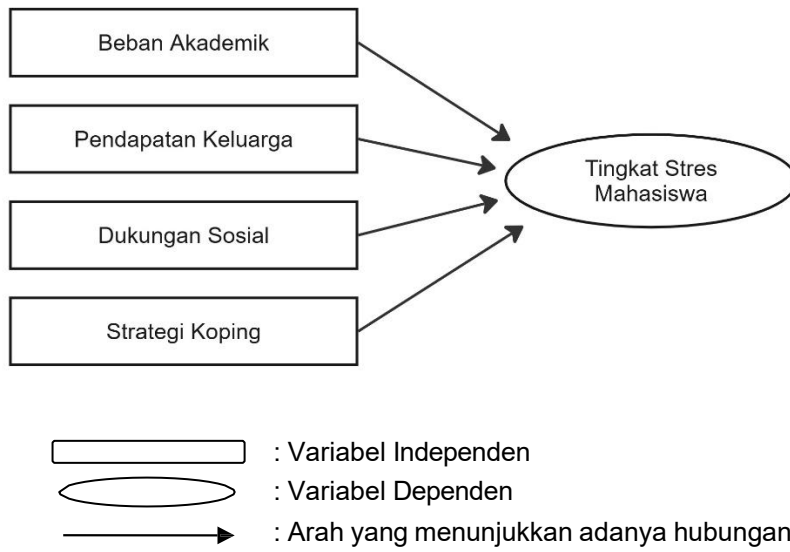
### c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dengan memberikan rasa nyaman, didukung, dan dicintai saat menghadapi kondisi stres. Hal ini juga membantu membangkitkan harga diri, rasa kompeten, nilai diri, serta keyakinan untuk mengatasi rintangan dalam kegiatan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat mereka cenderung mengalami penurunan tekanan atau hambatan terkait beban akademik. Oleh karena itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat diperlukan agar mahasiswa dapat terhindar dari stres selama menjalani proses akademik.

### d. Strategi Koping

Strategi koping adalah metode yang digunakan individu untuk mengurangi tekanan fisik maupun psikologis yang mengancam situasi mereka. Tuntutan akademik yang tinggi dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap mahasiswa. Apabila masalah atau kendala yang dihadapi mahasiswa tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif, hal ini dapat berdampak negatif, menimbulkan stres, dan mengganggu kestabilan emosi selama menjalani tugas-tugas perkuliahan.

Keterangan:



**Gambar 1. 2**  
**Kerangka Konsep Penelitian**

## 1.9 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

**Tabel 1. 2**  
**Definisi Operasional dan Kriteria Objektif**

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
1.	Beban akademik	Beban akademik berupa beban kerja akademik berupa menyelesaikan tugas, mengikuti ujian dan persaingan yang harus dikerjakan mahasiswa.	Instrumen <i>The Medical Student Stresor Questionnaire (MSSQ)</i> pada bagian <i>Domain1: Academic Related Stessor (ARS)</i> digunakan untuk mengukur tingkat stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Domain ini memuat 12 item pernyataan yang berkaitan dengan aspek akademik.	Skala: 0: Tidak memicu stres 1: Memicu stres rendah 2: Memicu stres sedang 3: Memicu stres tinggi 4: Memicu stres berat  Hasil penelitian dapat dikategorikan: 1. Ringan: Skor 0-24 2. Tinggi: Skor 25-48	Ordinal
2.	Pendapatan Keluarga	Pendapatan merujuk pada tingkat pendapatan keluarga dalam sebulan.	Kuesioner	1: < Rp 3.000.000 2: Rp 3.000.000 - < Rp 7.000.000/ bulan 3: ≥ 7.000.000/bulan  Kriteria hitung: 1: Pendapatan keluarga rendah 2: Pendapatan keluarga sedang 3: Pendapatan keluarga tinggi	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
3.	Dukungan sosial	Dukungan sosial adalah tersedianya orang-orang yang dapat diandalkan, orang-orang yang memperlihatkan bahwa mereka memperhatikan, menganggap bernilai dan mencintai individu.	<i>Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MPSS)</i> terdiri dari 12 item yang terdiri dari 3 sub skala yaitu keluarga, teman sebaya dan <i>significant other</i> dengan masing-masing subskala diwakili 4 item.	Skala: 1: Sangat tidak setuju 2: Tidak setuju 3: Setuju 4: Sangat setuju  Hasil penelitian dapat dikategorikan: 1. Rendah: Skor 12-23 2. Sedang : Skor 24-35 3. Tinggi: Skor 36-48	Ordinal
4.	Strategi Koping	Strategi Koping adalah suatu cara yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengurangi tekanan baik fisik maupun psikologi yang dapat mengancam situasinya.	Kuesioner <i>Brief COPE</i> terdiri dari 28 pertanyaan dengan 14 subskala.	Skala: 0: Tidak pernah 1: Jarang 2: Sering 3: Selalu  Hasil penelitian dapat dikategorikan: 1. Rendah: Skor 0-27 2. Sedang : Skor 28-55 3. Tinggi: Skor 56-84	Ordinal
5.	Tingkat Stres	Tingkat stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah situasi yang dialami dalam	Kuesioner <i>Perceived Stres Scale (PSS)</i> yang terdiri dari 10 pertanyaan yang	Hasil penelitian dapat dikategorikan: Tingkat Stres	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
		<p>kehidupan mahasiswa berdasarkan apa yang dirasakan dalam kurung waktu sebulan terakhir berupa perasaan tidak terkontrol (<i>feeling of unpredictability</i>) perasaan tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>) dan perasaan tertekan (<i>feeling of overloaded</i>).</p>	<p>meliputi tiga aspek: <i>feeling of unpredictability</i> sebanyak 4 pertanyaan, <i>feeling of uncontrollability</i> sebanyak 4 pertanyaan, dan <i>feeling of overloaded</i> sebanyak 2 pertanyaan. Terdapat (empat pertanyaan <i>favorable</i> yaitu pertanyaan no 4, 5, 7, 8) dan (enam pertanyaan <i>unfavorable</i> yaitu pertanyaan no 1, 2, 3, 6, 9, 10).</p> <p>Menggunakan skala <i>Likert Favorable</i> Skor:  4: Sangat Sering (SS)  3: Sering (SR)  2: Kadang-kadang (KD)  1: Jarang (JR)  0: Tidak Pernah (TP)</p> <p><i>Unfavorable</i> skor:  0: Sangat Sering (SS)  1: Sering (SR)  2: Kadang-kadang (KD)  3: Jarang (JR)  4: Tidak Pernah (TP)</p>	<p>1. Ringan: Skor 0-13  2. Sedang: Skor 14-26  3. Berat: Skor 27-40</p> <p>(Asram, 2024a)</p>	

## **1.10 Hipotesis Penelitian**

### **1.10.1 Hipotesis Null (H<sub>0</sub>)**

- a. Tidak ada hubungan beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.
- b. Tidak ada hubungan pendapatan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.
- c. Tidak ada hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.
- d. Tidak ada hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.

### **1.10.2 Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>)**

- a. Ada hubungan beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.
- b. Ada hubungan pendapatan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.
- c. Ada hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.
- d. Ada hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tahun 2025.

## **BAB II**

### **METODE PENELITIAN**

#### **2.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pada metode observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional study*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan observasi atau pengukuran variabel pada satu saat tertentu yang artinya bahwa tiap subjek hanyalah di observasi dan pengukuran subjek dilakukan satu kali saja (Adiputra et al., 2021).

Pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mencari adanya hubungan antara pajanan terhadap faktor risiko dan timbulnya penyakit sebagai akibat pajanan tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk melihat beban akademik, pendapatan keluarga, dukungan sosial dan strategi koping dengan kejadian stres pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dan ilmu gizi.

#### **2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **2.2.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di FKM Unhas. Alasan pemilihan lokasi penelitian ini adalah kurikulum yang padat, tuntutan untuk menguasai ilmu dan seni kesehatan masyarakat secara seimbang, serta keterlibatan dalam kegiatan lapangan yang menuntut kesiapan fisik dan mental, serta diharuskan mengikuti kegiatan non akademik seperti kepanitiaan, organisasi, Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dan atau Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) menjadi beban tersendiri yang berpotensi memicu stres. Oleh karena itu, FKM Unhas dipilih sebagai lokasi dalam penelitian ini.

##### **2.2.2 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2025.

#### **2.3 Populasi dan Sampel**

##### **2.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 Program Studi S-1 FKM Unhas, yang terdiri dari Prodi Kesmas dan Prodi Ilmu Gizi. Jumlah populasi penelitian ini berjumlah 686 orang.

##### **2.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel merupakan bagian karakteristik yang terdapat dalam populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Program Studi S-1 FKM Unhas dan bersedia menjadi responden penelitian ini. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel adalah sebagai berikut:

###### **a. Kriteria inklusi**

- Mahasiswa S-1 FKM Unhas Angkatan 2022 dan 2023
- Bersedia menjadi responden penelitian.

- b. Kriteria eksklusi
- Mahasiswa yang sedang cuti akademik
  - Mahasiswa yang sudah mengundurkan diri

Besar sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan rumus Lemeshow (1997):

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1)+Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

$n$  = Jumlah sampel penelitian

$Z$  = Tingkat kemaknaan dalam  $\alpha$  (untuk taraf kepercayaan 95% = 1.96)

$P$  = Proporsi terjadinya stres (0.5)

$Q$  = Proporsi tidak terjadinya stres (0.5)

$d$  = Derajat kesalahan (0.05)

Maka:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1)+Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = \frac{686 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,05)^2(686-1)+1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{658,8344}{2,6729}$$

$$n = 246,4867$$

Berdasarkan rumus tersebut diperoleh hasil jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 246.4867 maka dibulatkan menjadi 246 responden.

Penarikan sampel dilakukan dengan metode *proportionate stratified* random sampling, yaitu teknik yang digunakan bila populasi mempunyai unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2018). Menentukan jumlah sampel masing-masing angkatan dengan *proportional stratified random sampling*, dengan rumus :

$$ni = \frac{Ni}{N}n$$

Keterangan:

$ni$  = Besar sampel untuk strata ke-i

$Ni$  = Populasi untuk strata ke-i

$n$  = Besar sampel penelitian

$N$  = Populasi Total

**Tabel 2. 1**  
**Jumlah Populasi dan Sampel**

No	Angkatan	Populasi (Ni)	Sampel (n)
1	2022	308	$= \frac{308}{686} \times 246 = 110$
2	2023	378	$= \frac{378}{686} \times 246 = 136$
<b>Jumlah</b>		<b>686</b>	<b>246</b>

Berdasarkan tabel 4.1 jumlah sampel minimal dalam penelitian ini berjumlah 246 mahasiswa. Namun, dalam proses pengumpulan data, peneliti berhasil mendapatkan **253 sampel** sesuai kriteria penelitian. Peningkatan jumlah sampel ini memberikan keuntungan tambahan dalam penelitian, yaitu meningkatkan ketepatan hasil dan memperkuat validitas temuan, sampel yang lebih besar dari perkiraan membuat peneliti dapat melakukan analisis yang lebih mendalam dan memastikan bahwa hasil penelitian memiliki generalisasi yang lebih baik terhadap populasi yang lebih luas.

## 2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, baik numerik maupun kualitatif (Setyawati et al., 2023). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner melalui aplikasi google form. Kuesioner yang digunakan adalah PSS sub bagian stres menggunakan 5 skor yaitu 1: Sangat sering, 2: Sering, 3: Kadang-kadang, 4: Jarang, 5: Tidak pernah (Asram, 2024a).

Variabel beban akademik di ambil dari *The Medical Student Stresor Questionnaire* (MSSQ) Manual Domain 1: *Academic Related Stresor* (ARS) oleh Yusoff dan Rahim (2010) yang dimodifikasi dan diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Rahma (2024).

Variabel pendapatan keluarga diambil dari kuesioner total nominal pendapatan keluarga yang di dapatkan dalam satu bulan. Skor nominal dibagi menjadi 3 kategori yaitu 1: Rendah, 2: Sedang, 3: Tinggi.

Variabel dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MPSS) terdiri dari 12 item yang terdiri dari 3 sub skala yaitu keluarga, teman sebaya dan *significant other* dan masing-masing subskala diwakili 4 item. Seluruh item dalam MSPSS merupakan item favourable yang menggunakan skala Likert, yaitu nilai 1 “sangat tidak sesuai”, nilai 2 untuk “tidak sesuai”, nilai 3 untuk “sesuai”, nilai 4 untuk “sangat sesuai” (Hasbi & Alwi, 2022).

*Brief COPE* untuk mengukur strategi koping yang terdiri dari 28 pertanyaan dengan 14 subskala. Respon dari tiap pertanyaan diukur dalam 4 tingkatan yaitu

1 (belum pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), 4 (sangat sering) (Prajanti et al., 2021).

## 2.5 Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data dari dua sumber yaitu data primer dan data sekunder.

### 1. Data Primer

Data primer diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden berupa angket yang berisi beberapa pertanyaan mengenai variabel penelitian.

### 2. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah nama, nim, dan angkatan dari mahasiswa aktif S-1 angkatan 2022 dan 2023 yang diperoleh dari Bidang Akademik FKM Unhas.

## 2.6 Pengolahan dan Analisis Data

### 2.6.1 Pengolahan data

Pengelolaan data menggunakan program analisis statistik. Tahapan dalam pengolahan data yang dilakukan sebagai berikut:

#### a. *Entry Data*

Pada tahap ini semua data hasil penelitian dimasukkan ke dalam *Microsoft excel*. Dalam melakukan rekap data sangat diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan.

#### b. *Editing*

Pada tahap editing dilakukan pemeriksaan kembali data yang telah dikumpulkan. Hal yang harus diperhatikan adalah kelengkapan data (semua jawaban responden pada kuesioner sudah terjawab), relevansi data (pertanyaan dan jawaban responden harus sesuai), dan konsistensi jawaban (jika ada hal-hal yang saling bertentangan antara pertanyaan yang saling berhubungan). Pengeditan dilakukan karena kemungkinan data yang masuk (raw data) tidak memenuhi syarat atau tidak sesuai dengan kebutuhan. Pengeditan data dilakukan untuk melengkapi kekurangan atau menghilangkan kesalahan yang terdapat pada data mentah. Kekurangan dapat dilengkapi dengan mengulangi pengumpulan data. Kesalahan data dapat dihilangkan dengan membuang data yang tidak memenuhi syarat untuk dianalisis.

#### c. *Import Data*

Pada tahap ini yang dilakukan adalah memasukkan data yang akan diolah dan dianalisis dari luar ke dalam aplikasi program statistik yaitu data dari *Microsoft excel* lalu diekspor ke dalam aplikasi *stata*.

#### d. *Cleaning Data*

*Cleaning data* adalah pengecekan kembali data yang sudah diinput apakah sudah tepat atau ada kesalahan pada saat memasukkan data. Pada tahap *cleaning data* perlu diperhatikan apakah terdapat *missing*

data, variasi data yang diinput sudah benar atau salah, serta melihat konsistensi data dengan cara menghubungkan dua variabel.

e. *Transformasi Data*

Pada saat transformasi data beberapa hal yang akan dilakukan ialah mengubah data kategorik menjadi numerik (*recode variabel*) agar lebih memudahkan dalam pengolahan dan memberi label pada setiap variabel yang dianalisis.

f. *Tabulating*

Memasukkan data ke dalam tabel-tabel yang telah tersedia, baik tabel untuk data mentah maupun untuk data yang digunakan untuk menghitung data tertentu secara spesifik. Tabulasi data dilakukan untuk memudahkan dalam pengelolaan data ke dalam suatu tabel.

## 2.6.2 Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data terkumpul, diolah sedemikian rupa sampai pada kesimpulan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya, sehingga dapat dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Abubakar, 2021). Analisis data yang dilakukan ialah dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan program statistik SPSS.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik sampel dari setiap variabel dalam penelitian. Karakteristik variabel penelitian nantinya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel dependen dengan independen. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut adalah uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui adanya hubungan signifikan antara variabel dependen, yakni tingkat stres, dengan variabel-variabel independen yakni beban akademik, pendapatan keluarga, dukungan sosial, dan strategi coping. Uji *Chi-Square* dipilih karena semua variabel penelitian berskala kategori dan bertujuan untuk menguji apakah distribusi frekuensi pada tiap kategori variabel independen berasosiasi dengan kategori pada variabel dependen menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Untuk mengetahui ketetapan adanya hubungan antar variabel dilakukan Uji *Chi-Square* dengan interpretasi sebagai berikut:

1. Jika  $p\text{-value} < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

2. Jika  $p$ -value  $> 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

## **2.7 Penyajian Data**

Setelah menganalisis data, selanjutnya data tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (*one way tabulation*) untuk analisis univariat dan *cross tabulation* (*two-way tabulation*) untuk analisis bivariat serta disertai narasi yang berisi interpretasi dari informasi yang ada pada tabel.