

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN

Factors Associated with the Level of Stress Among S-1 Students in the Faculty of Public Health, Universitas Hasanuddin

Yuana Wira Dwi Satya I.P^{1*}, Rahma², Arif Anwar³

¹Departemen Biostatistik/KKB, FKM Universitas Hasanuddin, yuanawira215@gmail.com

²Departemen Biostatistik/KKB, FKM Universitas Hasanuddin, rahmafkmunhas@gmail.com

³Departemen Biostatistik/KKB, FKM Universitas Hasanuddin, arifanwar@unhas.ac.id

*Alamat Korespondensi: Departemen Biostatistik/KKB, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan KM 10, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 087762885946

Kata Kunci:

Stres;
beban akademik;
trauma masa kecil;

Keywords:

Stress;
academic burden;
childhood trauma;

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Stres dalam ilmu psikologi adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Mahasiswa memiliki beban akademik dan kegiatan kampus lainnya menjadi salah satu tanggung jawab yang harus dipenuhi dan tak jarang hal ini dapat memicu stres. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Metode:** Jenis Penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dan sampel sebanyak 307 yang dipilih secara *stratified random sampling*. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan dari 307 sampel yang diteliti terdapat 51 responden (16,6%) dengan tingkat stres tinggi, 205 responden (66,8%) dengan tingkat stres sedang, dan 51 responden (16,6%) dengan tingkat stres rendah. Hasil analisis lebih lanjut menggunakan uji *Chi-Square* dan ditemukan bahwa beban akademik ($p=0,016$) 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. **Kesimpulan:** Beban akademik dan trauma masa kecil merupakan faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa Program S-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Diharapkan pihak fakultas dapat melakukan pengembangan program bimbingan konseling yang lebih optimal untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat.

	ABSTRACT <i>Background: Stress is a phenomenon that all humans experience. Stress in psychology is a feeling of tension and mental strain. It is an individual's response to changes in situations or threatening situations. Students have academic burdens and other campus challenges that are part of their responsibilities, and these often lead to stress. Purpose: This study aims to identify factors related to the occurrence of stress among students in the Strata-1 Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Hasanuddin University. Method: This research is an observational study with a cross-sectional approach. The population in this study is all active students in the Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Hasanuddin University, and the sample is 307, selected using stratified random sampling. Univariate analysis uses frequency distribution, and bivariate analysis uses the Chi-square test. Results: The results show that among the 307 samples studied, 51 respondents (16.6%) have high stress levels, 205 respondents (66.8%) have moderate stress levels, and 51 respondents (16.6%) have low stress levels. Further analysis using the Chi-Square test found that academic burden ($p=0.016$) and childhood trauma ($p<0.001$) are related to the stress levels of students, while gender ($p=0.298$) and age ($p=0.319$) are not related to stress levels. Conclusion: Academic burden and childhood trauma are factors related to the stress levels of students in the Strata-1 Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Hasanuddin University. It is hoped that the faculty can develop more optimal counseling programs to help students overcome stress and develop healthy coping skills.</i> ©2025 by author. Published by Faculty of Public Health, Hasanuddin University. This is an open access article under CC-BY-SA license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
--	--

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar sedang belajar pada suatu perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa digolongkan sebagai remaja yang umumnya berumur 18-21 akhir dan dewasa awal berumur 22-24 tahun.¹ Mahasiswa pada tahap ini berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial. Beban akademik dan kegiatan kampus lainnya menjadi salah satu tanggung jawab sebagai “mahasiswa” yang harus dipenuhi dan tak jarang hal ini dapat memicu stres.² Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Stres dalam ilmu psikologi adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa atau permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat ketika masalah yang tidak menyenangkan tidak dapat diatasi.³

Data tahun 2019, 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum. Pada tahun 2020, jumlah

orang yang hidup dengan gangguan mental meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing sebesar 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam satu tahun.⁴ Survei yang dilakukan oleh Ipsos Global kepada 23.274 responden dewasa yang bertajuk *Health Service Monitor 2023* menunjukkan, sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia menilai bahwa kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan. Berkaitan dengan masalah mental, stres berada pada urutan ketiga sebagai masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan oleh 30% responden.⁵ Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Indonesia pada tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia pada umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan pada tahun 2013 dari 6,0% meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2018. Prevalensi gangguan mental emosional di Provinsi Sulawesi Selatan pada penduduk umur ≥ 15 tahun adalah sebanyak 12,83% (34.540 Jiwa). Kabupaten/Kota yang paling banyak memiliki gangguan mental emosional adalah Kota Makassar sebanyak 17,86% (5.963 jiwa). Karakteristik kelompok umur yang paling banyak menderita gangguan mental emosional adalah umur 15-24 tahun sebanyak 8.364 jiwa.⁶ Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase gangguan mental sebesar 6,2%. Gangguan mental akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari gangguan mental. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri.⁷

Stres sendiri dapat terjadi karena faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah berbagai peristiwa dalam kehidupan seseorang seperti lingkungan, trauma masa kecil, dan faktor-faktor fisik, pada lingkup mahasiswa yaitu penugasan yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk dan keterampilan sosial dan persaingan antar teman sebaya dan faktor internal merupakan faktor yang terjadi dalam diri individu seperti jenis kelamin, usia, karakter, keyakinan, dan pola pikir individu akan mempengaruhi bagaimana ia mengendalikan situasi.⁸ Faktor spesifik individu yaitu masalah manajemen keuangan, perubahan dalam suasana kehidupan, dan kesulitan mengelola kehidupan pribadi dan akademik.⁹

Jenis kelamin berhubungan dengan stres, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kountul et al., (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dikarenakan pengaruh hormon estrogen pada perempuan yang lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh B dan Hamzah (2020) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres pada mahasiswa hal ini dikarenakan usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik.¹¹ Beban akademik seperti penugasan yang berlebihan dan lainnya memiliki hubungan dengan stres yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmawati, Damansyah H (2023) yang menemukan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor tugas dengan tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa.¹² Trauma masa kecil merupakan salah satu peristiwa dalam kehidupan seseorang yang memiliki hubungan dengan stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Davies et al., (2022) yang menemukan korelasi positif antara trauma masa kecil dan kejadian stres pada seseorang.¹³

Berdasarkan latar belakang dan data stres pada mahasiswa di Kota Makassar, Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas di Universitas Hasanuddin yang fokus pada pengembangan pendidikan dalam bidang kesehatan masyarakat. Observasi dan survei awal yang dilakukan oleh peneliti menemukan kecenderungan stres pada mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat. Survei yang dilakukan pada 100 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat menunjukkan sebanyak 84% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, 12% tingkat berat, dan 4% tingkat ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi lebih dalam mengenai “Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin” sekaligus menganalisis hubungan antara faktor jenis kelamin, usia, beban akademik, dan trauma masa kecil dengan tingkat stres pada mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 1023 mahasiswa aktif sedangkan sampel sebanyak 307 mahasiswa yang dipilih secara *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan memberikan penjelasan singkat dan pengisian kuesioner secara langsung pada sampel yang terpilih. Kuesioner yang digunakan adalah *The Medical Student Stressor Questionnaire Manual Domain 1: Academic Related Stressor*, *Childhood Trauma Questionnaire-Short Form*, dan *Perceived Stress Scale-10*. Analisis data menggunakan salah satu aplikasi pengolah data. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* dan kemudian disajikan menggunakan tabel dan narasi.

HASIL

Hasil analisis dari distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 dan hasil penelitian menunjukkan distribusi responden berdasarkan karakteristik umur paling banyak adalah 18 dan 19 tahun dengan persentase masing-masing sebesar 19,2% responden sedangkan yang paling sedikit pada responden dengan umur 24 tahun yaitu 2,0% responden. Karakteristik responden berdasarkan angkatan paling banyak adalah angkatan 2023 sebesar 26,7% responden sedangkan angkatan 2018 paling sedikit dengan persentase 2,0% responden. Karakteristik responden berdasarkan departemen paling banyak adalah belum peminatan sebesar 49,2% responden sedangkan yang paling sedikit pada departemen Biostatistik/KKB yaitu 2,0% responden. Karakteristik responden berdasarkan uang kuliah

tunggal paling banyak adalah Rp3.500.000 sebesar 42,7% responden sedangkan uang kuliah tunggal Rp600.000-750.000 paling sedikit dengan persentase 0,7% responden.

Tabel 1.

Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Sebagai Mahasiswadi Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
17	26	8,5
18	59	19,2
19	59	19,2
20	50	16,3
21	48	15,6
22	48	15,6
23	11	3,6
24	6	2,0
Angkatan		
2018	6	2,0
2019	12	3,9
2020	64	20,8
2021	74	24,1
2022	69	22,5
2023	82	26,7
Departemen		
Belum Peminatan	151	49,2
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan	27	8,8
Biostatistik/KKB	6	2,0
Epidemiologi	28	9,1
Kesehatan dan Keselamatan Kerja	50	16,3
Kesehatan Lingkungan	14	4,6
Manajemen Rumah Sakit	21	6,8
Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku	10	3,3
Uang Kuliah Tunggal (UKT) (Rupiah)		
0-500.000	7	2,3
600.000-750.000	2	0,7
2.000.000	29	9,4
2.400.000	55	17,9
3.500.000	131	42,7
4.750.000	45	14,7
6.000.000	38	12,4
Total	307	100

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil analisis dari distribusi responden berdasarkan variabel yang diteliti dapat dilihat pada Tabel 2 dan hasil penelitian menunjukkan distribusi responden berdasarkan variabel penelitian. Jenis kelamin perempuan paling banyak sebanyak 91,5% responden sedangkan laki-laki hanya 8,5% responden. Umur ≥ 20 tahun paling banyak sebesar 53,1% responden sedangkan < 20 tahun paling sedikit dengan 46,9% responden. Beban akademik dengan kategori tinggi paling banyak sebesar 50,2% responden sedangkan beban akademik rendah hanya 49,8% responden. Trauma masa kecil dengan kategori tidak ada paling banyak sebesar 36,8% responden sedangkan kategori trauma tinggi paling sedikit hanya 4,9%. Tingkat

stres paling banyak dengan kategori sedang sebesar 66,8% responden sedangkan kategori ringan dan tinggi sama dengan masing-masing 16,6% responden

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti di Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	26	8,5
Perempuan	281	91,5
Umur (Tahun)		
≥20	163	53,1
<20	144	46,9
Beban Akademik		
Rendah	153	49,8
Tinggi	154	50,2
Trauma Masa Kecil		
Tidak Ada	113	36,8
Rendah	110	35,8
Sedang	69	22,5
Tinggi	15	4,9
Tingkat Stres		
Ringan	51	16,6
Sedang	205	66,8
Tinggi	51	16,6
Total	307	100

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil analisis bivariat faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3. Variabel jenis kelamin menunjukkan dari 26 responden dengan jenis kelamin laki-laki, terdapat 19,2% responden dengan tingkat stres tinggi sedangkan dari 281 responden dengan jenis kelamin perempuan, terdapat 16,4% responden yang mempunyai tingkat stres tinggi. Variabel usia menunjukkan dari 163 responden dengan umur ≥20 tahun, terdapat 16,0% responden dengan tingkat stres tinggi sedangkan dari 144 responden dengan umur <20 tahun, terdapat 17,4% responden dengan tingkat stres tinggi. Variabel beban akademik menunjukkan dari 153 responden dengan beban akademik rendah, terdapat 13,1% responden dengan tingkat stres tinggi sedangkan dari 154 responden dengan beban akademik tinggi, terdapat 20,1% responden dengan tingkat stres tinggi. Variabel trauma masa kecil menunjukkan menunjukkan dari 15 responden dengan trauma masa kecil tinggi, terdapat 53,3% responden dengan tingkat stres tinggi sedangkan dari 113 responden dengan tidak ada trauma, terdapat 7,1 % responden dengan tingkat stres tinggi.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square (continuity correction)*, didapatkan bahwa beban akademik ($p=0,016$) dan trauma masa kecil ($p<0,001$) berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa sedangkan umur ($p=0,319$) dan jenis kelamin ($p=0,266$) tidak berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa.

Tabel 3.

Hasil Analisis Bivariat (Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024)

Variabel	Tingkat Stres						Total		Nilai-p
	Ringan		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin									
Laki-Laki	7	26,9	14	53,8	5	19,2	26	100	0,266
Perempuan	44	15,7	191	68,0	46	16,4	281	100	
Umur (Tahun)									
≥20	32	19,6	105	64,4	26	16,0	163	100	0,319
<20	19	13,2	100	69,4	25	17,4	144	100	
Beban Akademik									
Rendah	34	22,2	99	64,7	20	13,1	153	100	0,016
Tinggi	17	11,0	106	68,8	32	20,1	154	100	
Trauma Masa Kecil									
Tidak ada	33	29,2	72	63,7	8	7,1	113	100	0,001
Rendah	15	13,6	83	75,5	12	10,9	91	100	
Sedang	2	2,9	44	63,8	23	33,3	88	100	
Tinggi	1	6,7	6	40,0	8	53,3	15	100	
Total	51	16,6	205	66,8	51	16,6	100		

Sumber: Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

Jenis kelamin adalah suatu perbedaan yang dibawa sejak lahir. Jenis kelamin membedakan perempuan dan laki-laki berdasarkan organ reproduksi yang merupakan ciptaan Tuhan dan tidak dapat dipertukarkan. Misalnya perempuan memiliki indung telur dan laki-laki memiliki sperma. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Proporsi tingkat stres tinggi pada laki-laki maupun perempuan hampir sama sehingga laki-laki maupun perempuan memiliki potensi yang sama untuk mengalami stres. Laki-laki dan perempuan memiliki potensi yang sama untuk mengalami stres. Mahasiswi perempuan lebih banyak jumlahnya dibandingkan laki-laki di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Peneliti berasumsi mahasiswa laki-laki berpotensi mengalami stres karena jumlah laki-laki lebih sedikit sehingga jaringan pertemanan di kampus tergolong kurang. Mahasiswa perempuan dapat mengalami stres karena beberapa faktor seperti hormon dalam tubuh perempuan dapat berfluktuasi secara signifikan selama tahap pubertas dan menstruasi.

Beberapa riset menunjukkan pola yang sama seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Tantri dan Roseline (2021) menyatakan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan dengan stres dikarenakan respon yang diberikan pada stressor tergolong sama.¹⁴ Penelitian lain yang dilakukan oleh Shintyar dan Widanarko (2021) menyatakan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan dengan stres karena tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam keterampilan memecahkan masalah dan menghadapi masalah.¹⁵ Riset yang dilakukan Song dan Dwiana (2022) memiliki pola yang berbeda, menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres dimana perempuan lebih signifikan

mengalami stres yang diperengaruhi oleh sulitnya memperoleh support system sehingga dapat memicu stres.¹⁶ Penelitian lain yang dilakukan oleh Wilujeng et al., (2023) yang menyatakan adanya hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres menunjukkan bahwa pada jenis kelamin laki-laki lebih banyak termasuk dalam kategori stres sedang sedangkan pada jenis kelamin perempuan lebih banyak termasuk dalam kategori stres berat.¹⁷ Umur adalah jumlah tahun yang telah dilewati seseorang sejak dilahirkan, umur diukur dari tanggal kelahiran hingga tanggal kini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengelompokkan umur dalam 5 kategori yaitu bayi dan balita (<5 tahun), anak-anak (5-9 tahun), remaja (10-19), Dewasa (20-59 tahun), Lansia (60+ tahun). Kelompok umur remaja merupakan tahap persiapan menjadi dewasa (usia produktif) sehingga kesehatan mental dan emosional menjadi salah satu hal penting yang harus dijaga sedangkan kelompok umur dewasa merupakan usia produktif yang dimana kesehatan penting untuk dijaga kesehatannya salah satunya adalah pengelolaan stres yang efektif.¹⁸

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Proporsi tingkat stres tinggi umur ≥ 20 tahun dan < 20 tahun hampir sama sehingga umur dibawah 20 tahun dan 20 tahun keatas memiliki potensi yang sama untuk mengalami stres. Riset ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saifudin et al., (2023) yang menyatakan bahwa usia tidak berhubungan dengan stres karena usia hanya masalah angka, akan tetapi tidak dengan kedewasaan.¹⁹ Riset lain yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2019) menyatakan bahwa usia tidak berhubungan dengan stres karena usia muda dan tua dapat mengalami stres tetapi usia muda pekerja masih bisa mengontrol diri dari rutinitas pekerjaan mereka sehingga mereka mampu mengendalikan gejala-gejala yang dapat menyebabkan terjadinya stres. Usia muda dalam melakukan aktivitas dan produktivitas pada saat mereka bekerja masih baik dari segi fisik, ingatan, mental dan sosialnya, tetapi pada usia yang lebih tua tidak menutup kemungkinan untuk bekerja lebih baik sama halnya dengan usia muda karena pada dasarnya usia tua lebih banyak pengalaman.²⁰ Riset ini tidak sejalan yang dilakukan oleh B dan Hamzah (2020) menyatakan bahwa usia berhubungan dengan tingkat stres yang terjadi karena usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama.¹¹

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zulkifli et al., (2019) menyatakan bahwa usia berhubungan dengan tingkat stres yang terjadi karena semakin tua usia seseorang maka akan menyebabkan organ dan kondisi fisik menurun, faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar sehingga lebih rentan untuk mengalami stres.²¹ Beban akademik merupakan ukuran kuantitatif kegiatan pembelajaran yang meliputi perkuliahan, tutorial, seminar, kerja praktek, kerja lapangan, belajar mandiri, dan ujian untuk mencapai seperangkat hasil belajar. Akademik menjadi salah satu dari empat sumber stres pada mahasiswa. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai

ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit.²²

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Proporsi tingkat stres tinggi pada beban akademik tinggi dan rendah berbeda dimana beban akademik tinggi lebih besar sehingga seseorang dengan beban akademik yang tinggi lebih berpotensi untuk mengalami stres. Mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat pada umumnya memiliki beban satuan kredit semester dengan total sebanyak 144 mata kuliah termasuk praktik belajar lapangan selama 3 kali, kegiatan PKM/PMW yang wajib diikuti, skripsi (seminar proposal, seminar hasil, dan ujian tutup) rangkaian kegiatan perkuliahan tersebut berpotensi menyebabkan terjadinya stres.

Beberapa riset menunjukkan pola yang sama seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Hutabarat et al., (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor tugas dan beban pembelajaran dengan tingkat stres karena mahasiswa menjadi khawatir mendapat hasil yang tidak memuaskan, banyaknya tekanan dan tugas yang diberikan selama pembelajaran, selain itu mahasiswa beranggapan apa yang dilakukan pada saat kurang memuaskan dan merasa bosan saat proses pembelajaran.²³ Riset lain yang dilakukan oleh Firmawati et al., (2023) menyatakan bahwa tugas atau beban kerja memiliki pengaruh pada tingkat stres yang terjadi karena semakin rendah tugas atau beban kerja yang diberikan, maka semakin rendah juga tingkat stres yang dialami mahasiswa.¹² Studi ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raditya et al., (2023) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara ujian dengan tingkat stres pada mahasiswa karena mahasiswa mampu menghilangkan penyebab stres saat ujian blok atau perkuliahan, misalnya melalui *active coping strategies*. Mahasiswa dapat merencanakan dan membuat pilihan yang positif untuk mengeliminasi penyebab stres.²⁴ Trauma masa kecil atau *childhood trauma* adalah kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami peristiwa buruk atau kurang menyenangkan di masa kecil. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa takut yang biasanya berkaitan dengan tindakan kekerasan yang berbahaya atau bahkan mengancam nyawa. *Childhood trauma* adalah kondisi yang kerap memengaruhi kesehatan mental seseorang hingga ia beranjak dewasa.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara trauma masa kecil dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Proporsi tingkat stres tinggi pada trauma masa kecil berbeda. Trauma masa kecil tinggi lebih besar sehingga seseorang dengan trauma masa kecil tinggi lebih berpotensi mengalami stres. Peristiwa yang dialami seorang anak dan sifatnya mengancam kehidupan merupakan hal-hal yang bisa membentuk perilaku-perilaku di masa dewasa. Pelecehan seksual, perundungan, atau kekerasan dari orang tua merupakan beberapa trauma masa kecil yang mengakibatkan stres pada anak dan dapat berdampak pada masa depan anak di usia dewasa.²⁵

Riset ini sependapat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wenny et al., (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara trauma masa kecil dan stres, serta

semakin tinggi skor trauma masa kecil seseorang maka semakin tinggi pula skor stres yang terjadi. Penyebabnya adalah segala bentuk kekerasan pada anak akan memberi dampak yang negatif terhadap anak tersebut. Anak-anak yang mengalami kekerasan, di masa depan dapat tumbuh menjadi individu yang penuh dengan kecemasan, ketidakpercayaan, pesimisme atau sebaliknya menjadi anak yang pemberontak, agresif dan nakal. Trauma masa kecil yang dialami oleh anak akan menjadi suatu trauma bagi anak tersebut yang nantinya berdampak saat dewasa. Pengalaman ini membuat anak mengalami penurunan harga diri, stres berkepanjangan dan menarik diri dari lingkungan sosial.²⁶ Riset ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Makshmudah et al., (2019) menyatakan bahwa tidak adanya hubungan trauma masa kecil dan stres karena dalam beberapa kasus, trauma masa kecil dapat berdampak pada stres, tetapi ini bukan berarti bahwa stres adalah akibat langsung dari trauma masa kecil. Stres dapat terjadi karena berbagai faktor, dan trauma masa kecil hanya salah satu dari banyak faktor yang dapat meningkatkan risiko stres. Trauma masa kecil dan stres adalah dua konsep yang terkait dengan psikologi, tetapi tidak memiliki hubungan langsung. Trauma masa kecil dapat berdampak pada perkembangan otak dan emosi, serta meningkatkan risiko gangguan kejiwaan, sedangkan stres adalah respons tubuh terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau menakutkan.²⁷

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dan pembahasan yang telah diuraikan, maka penulis menarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan umur dengan tingkat stres mahasiswa, artinya laki-laki maupun perempuan dan mahasiswa yang berumur <20 tahun maupun ≥ 20 tahun memiliki peluang yang sama untuk mengalami stres. Ada hubungan yang bermakna antara beban akademik dan trauma masa kecil dengan tingkat stres mahasiswa, artinya beban akademik yang tinggi dan trauma masa kecil yang tinggi lebih berpotensi mengalami stres. Penulis menyarankan kepada mahasiswa dalam menghadapi stres dapat melakukan berbagai cara seperti aktif berolahraga dan gerakan fisik, menjaga pola makan sehat, istirahat yang cukup, membuat jadwal atau to-do list untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara terstruktur dan efektif dapat membantu, dan terapi dengan ahli psikolog atau psikiater untuk membantu memahami, mengelola, dan mengembangkan cara yang spesifik untuk menghilangkan stres. Saran untuk Fakultas Kesehatan dapat melakukan pengembangan program bimbingan konseling yang lebih optimal untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan koping yang sehat. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian *case control* atau *kohort*. Peneliti juga diharapkan dapat melanjutkan penelitian terkait topik stres menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh informasi secara mendalam.

REFERENSI

1. Hayati H, Alwi W, Sauddin A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). JMSA (Mat dan

- Stat serta Apl). 2021;9(1):37.
2. Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight J Ilm Psikol.* 2018;20(2):74.
 3. Hidayati LN, Harsono M. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *J Ilmu Manaj.* 2021;18:20–30.
 4. World Health Organization. Mental Disorders [Internet]. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
 5. Muhamad N. Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang paling dikhawatirkan warga (Juli-Agustus 2023) [Internet]. 2023. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>
 6. Riskesdas Kab/kota. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas [Internet]. Vol. 110, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 129 p. Available from: <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
 7. Rachmawati. Alfina Ayu. Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja [Internet]. EGSAUGM. 2020. Available from: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
 8. Ayuningtyas N, Jumhur AA, Fardani AL. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *J Pendidik.* 2021;22(2):134–40.
 9. Reddy KJ, Menon KR, Thattil A. Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol J.* 2018;11(1):531–7.
 10. Kountul YP, Kolibu FK, Korompis GEC. Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas* [Internet]. 2018;7(5):1–7. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
 11. B H, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indones J Heal Sci.* 2020;IV(2):59–67.
 12. Firmawati, Damansyah H, Niken M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dalam Menjalani Praktik Profesi. *Termom J Ilm Ilmu Kesehat dan Kedokt* [Internet]. 2023;2(1):57–63. Available from: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/1293/1266>
 13. Davies E, Read J, Shevlin M. The impact of adverse childhood experiences and recent life events on anxiety and quality of life in university students. *High Educ* [Internet]. 2022;84(1):211–24. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00774-9>
 14. Tantri SN, Roseline CN. Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *E-Jurnal Akunt.* 2021;31(7):1783.
 15. Shintyar AR, Widanarko B. Analisis Hubungan Antara Karakteristik Pekerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pt Lti Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2021. *PREPOTIF J Kesehat Masy.* 2021;5(2):664–72.
 16. Song AM, Dwiana A. Hubungan Stres Psikologis Dengan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *J Kesehat dan Kedokt Tarumanagara* [Internet]. 2022;1(1):1–6. Available from: <http://repository.uki.ac.id/5641/1/HUBUNGANTINGKATSTRESDENGANINDEKMASSATUBUH.pdf>
 17. Wilujeng CS, Habibie IY, Ventyaningsih ADI. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Soc Empower J.* 2023;3(1):6.
 18. Kemenkes RI. Kategori Usia [Internet]. 2018. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/bayi-dan-balita>
 19. Azwar S. Penyusunan Skala Psikologi. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2012.
 20. Hidayat MI, Yuniarti, Rachmi A. Age Relationship and Employment Towards Stress in The

- Production Part of Pt . Multi Garmentama Bandung dengan psikologis pekerja , yang Metode analitik Garmentama Bihbul Kabupaten inklusi dan ekslusi . dengan survei pada populasi . memenuhi kriteria inklu. Pros Pendidik Dr. 2019;5(1):368–74.
21. Zulkifli, Rahayu ST, Akbar SA. Hubungan Usia , Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT . ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak PENDAHULUAN Kesehatan mempunyai peranan kesehatan perseorangan , kelompok ataupun masyarakat (Depkes RI , 2011). Konfere. J Kesehat Masyarakat. 2019;5(1).
 22. Ross SE, Niebling BC, Heckert TM. Sources Of Stress Among College Students. Coll Stud J [Internet]. 1999; Available from: https://www.thefreelibrary.com/_/print/PrintArticle.aspx?id=62839434
 23. Hutabarat NS, Elita V, Utomo W. Hubungan Tugas Dan Beban Pembelajaran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Di Masa Pandemi. Jom Fkp. 2022;9(2):319–26.
 24. Raditya, Nurikhwan PW, Sanyoto DD, Bakhriansyah M, Limantara S. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Nilai Ujian Blok Mahasiswa Pskps Fk Ulm. Homeostasis. 2023;6(2):485–93.
 25. Kim JS, Jin MJ, Jung W, Hahn SW, Lee SH. Rumination as a mediator between childhood trauma and adulthood depression/anxiety in non-clinical participants. Front Psychol. 2017;8(SEP):1–11.
 26. Wenny BP, Indriani Z, Sarfika R. Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) dengan Stres , Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas. J Vokasi Keperawatan. 2023;140–7.
 27. Makshmudah S, Subandi, Paramstri I, Andayani B. Hubungan antara Trauma Masa Anak, Stres dan Dukungan Sosial terhadap Psychotic Like Experience (PLE) Remaja [Internet]. Gadjah Mada; 2019. Available from: <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/182913>