Hasanuddin Journal of Public Health
Volume 7 Issue 2 | June 2026 | Hal 210-224
DOI: https://doi.org/10.30597/hjph.v7i2.49377
Website: http://journal.unhas.ac.id/index.php/hjph/

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA FKM UNHAS 2025

Factors Associated with Stress Levels among Faculty of Public Health Hasanuddin University Students in 2025

Novena Maylania[1*], Muhammad Arsyad Rahman[1], Sudirman Nasir[1]
[1]Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, FKM Universitas Hasanuddin
[*]Alamat Korespondensi: maylanianovena@gmail.com / 0852-4398-6924

Kata Kunci:
Stres mahasiswa;
beban akademik;
pendapatan keluarga;
dukungan sosial;
strategi koping;

Keywords:
Undergraduate student stress;
academic workload;
family income;
social support;
coping strategies;

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami mahasiswa, terutama akibat tuntutan akademik dan faktor psikososial selama masa perkuliahan. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat menunjukkan perlunya analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut. **Tujuan:** Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional.* Sampel penelitian berjumlah 253 mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS), *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *Brief COPE*, serta kuesioner pendapatan keluarga. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang (80,2%). Beban akademik dan dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya, pendapatan keluarga dan strategi koping tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor beban akademik & dukungan sosial dengan tingkat stress mahasiswa FKM Unhas. Tidak terdapat hubungan antara faktor pendapatan keluarga dan stategi koping dengan tingkat stress mahasiswa FKM Unhas.

ABSTRACT

Background: *Stress is a mental health problem commonly experienced by university students, particularly due to academic demands and psychosocial factors during the study period. The high prevalence of stress among students of the Faculty of Public Health highlights the need to examine factors associated with stress levels.* ***Purpose:*** *Analyze factors associated with stress levels among undergraduate students of the Faculty of Public Health, Hasanuddin University, in 2025.* ***Methods:*** *This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. A total of 253 students from the 2022 and 2023 cohorts were selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected online using the Perceived Stress Scale (PSS), Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Brief COPE, and a family income questionnaire. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-square test with a significance level of 0.05.* ***Results:*** *The results showed that most students experienced moderate stress levels (80.2%). Academic workload and social support were significantly associated with stress levels. In contrast, family income and coping strategies were not significantly associated with stress levels.* ***Conclusion:*** *There were significant associations between academic workload and social support and the stress levels of students at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. However, no significant associations were found between family income and coping strategies and the stress levels of these students.*

©2026 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

Stres merupakan permasalahan kesehatan mental yang semakin meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan modern. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan stres sebagai kondisi ketegangan mental yang muncul akibat tuntutan situasional yang memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis individu.[1] Stres bukan merupakan suatu penyakit, melainkan respons adaptif tubuh terhadap tekanan eksternal yang dapat berdampak negatif apabila berlangsung secara berkepanjangan.[2] Stres dapat dialami oleh seluruh kelompok usia, namun kelompok usia 18–24 tahun diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.[3] Periode usia ini umumnya bertepatan dengan transisi ke jenjang perguruan tinggi, di mana individu mulai menjalani peran sebagai mahasiswa dan menghadapi berbagai tekanan, termasuk perubahan peran sosial, adaptasi lingkungan baru, serta tuntutan akademik.

Secara global, mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan terhadap stres, dengan prevalensi stres harian mencapai 83% berdasarkan survei di 39 negara.[4] Amerika Serikat melaporkan

stres sebagai faktor utama kedua yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa.[5] Afrika, khususnya di Ethiopia menunjukkan prevalensi stres mahasiswa sebesar 37,64%, dengan angka tertinggi pada mahasiswa kesehatan (63,7%).[6] Sementara itu, di Asia, prevalensi stres akademik dilaporkan sebesar 84,4% di Pakistan dan 44,5% di Korea Selatan.[7,8]

Permasalahan stres di kalangan mahasiswa juga menjadi isu yang signifikan di Indonesia. Mayoritas Generasi Z dilaporkan mengalami gejala stres, seperti perubahan suasana hati, gangguan tidur dan gangguan impuls.[9] Temuan penelitian di Kota Makassar menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang cukup tinggi, terutama dipengaruhi oleh beban tugas, ujian, dan tuntutan perkuliahan.[10] Hal ini diperkuat oleh temuan lain yang menunjukkan bahwa 72% mahasiswa Makassar mengalami stress akademik dalam kategori sedang dan 25,3% mengalami stres kategori tinggi sehingga menegaskan bahwa stres akademik yang tidak tertangani secara optimal dapat menimbulkan konsekuensi yang serius.[11]

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.[12] 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.[13] Tingginya beban akademik menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan tekanan psikologis.

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.[14] Tekanan untuk menyelesaikan semua tanggung jawab tersebut dapat memunculkan kecemasan dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres.[15] Stres akademik secara umum muncul akibat kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi.[14,15]

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.[16] 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.[17] Pendapatan keluarga secara umum diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu pendapatan rendah yang hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar sehingga rentan terhadap ketidakstabilan ekonomi serta keterbatasan pemenuhan kebutuhan pendidikan dan kesehatan, pendapatan sedang yang mampu memenuhi kebutuhan dasar dan beberapa kebutuhan sekunder tetapi masih berisiko mengalami gangguan stabilitas ekonomi akibat

pengeluaran mendadak, serta pendapatan tinggi yang memungkinkan keluarga memenuhi kebutuhan dasar, sekunder, dan tersier yang memiliki lebih besar akses terhadap fasilitas pendidikan.[18]

Kondisi pendapatan keluarga yang tidak stabil dapat meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa akibat keterbatasan pemenuhan kebutuhan hidup dan biaya pendidikan.[19] Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis yang berdampak pada penurunan motivasi belajar serta konsentrasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang stabil cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini terbukti dari penelitian Refriza *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa kondisi pendapatan keluarga yang baik berkaitan dengan kesehatan mental, sehingga mahasiswa dengan pendapatan keluarga yang stabil cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan tidak mudah mengalami stres.[20]

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara individu maupun kelompok.[21] 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.[22] 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.[23] Selain itu, dukungan sosial dari teman, dukungan yang juga paling banyak diterima oleh mahasiswa, yaitu dukungan keluarga dan *significant other*.

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa merasa terkontrol dan aman dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional.[24] 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.[25] 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.[26] Dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan anggota keluarga terbukti memberikan efek positif dalam mengurangi tekanan yang dirasakan mahasiswa, serta memperbaiki kesejahteraan subjektif mereka.

Saat 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 koping. Mengatasi stres atau strategi koping terhadap stres adalah suatu usaha, untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi stress.[27] Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi koping stres dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *problem-focused coping*, yang merupakan upaya mengatasi stres dengan menyelesaikan masalah melalui pemecahan masalah (*problem solving*) dan konfrontasi (*confrontation*), serta *emotion-focused coping*, yang merupakan upaya mengelola respons emosional terhadap stres melalui menjaga jarak dari

masalah (*distancing*), penghindaran masalah (*escape avoidance*), dan penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) untuk mendukung pengembangan diri serta melibatkan aspek religious.[28]

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.[29] 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.[30]

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) berada dalam lingkup akademik yang menekankan pendekatan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan turut menghadapi tantangan akademik yang kompleks.[31] 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. Dilaporkan sebagian besar mahasiswa FKM Universitas Hasanuddin (Unhas) mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat.[32-34] Tingginya proporsi tingkat stres yang dialami mahasiswa FKM Unhas mengindikasikan perlunya langkah antisipatif dan strategi manajemen stres yang lebih optimal.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi promotif dan preventif yang lebih efektif dalam pengelolaan stres mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unversitas Hasanuddin (FKM Unhas) pada 11–27 September 2025. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa Program Studi S-1 Kesmas dan Ilmu Gizi angkatan 2022 dan 2023 sebanyak 686 orang, dengan jumlah sampel minimal 246 responden berdasarkan rumus *Lemeshow* dan total responden terkumpul sebanyak 253 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* berdasarkan angkatan, dengan kriteria inklusi mahasiswa aktif angkatan 2022 dan

2023 yang bersedia menjadi responden serta kriteria eksklusi mahasiswa yang sedang cuti akademik atau telah mengundurkan diri.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* yang meliputi *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres, *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) domain *academic related stressor* untuk mengukur stressor akademik, kuesioner pendapatan keluarga untuk mengukur pendapatan keluarga, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial, dan Brief COPE untuk mengukur strategi koping. Setiap variable diukur dan dikategorikan berdasarkan sistem skoring dan kriteria yang di tetapkan dalam definisi operasional penelitian, yaitu beban akademik diukur menggunakan 12 butir pernyataan dengan kategori ringan (skor 0–24) dan tinggi (skor 25–48). Pendapatan keluarga dikategorikan menjadi rendah (<Rp3.000.000/bulan), sedang (Rp3.000.000 - <Rp7.000.000/bulan) dan tinggi (≥ Rp7.000.000 per bulan). Dukungan sosial diukur menggunakan 12 butir dengan kategori rendah (12–23), sedang (24–35), dan tinggi (36–48). Strategi koping diukur menggunakan Brief COPE yang terdiri atas 28 butir pernyataan dengan skala kategori rendah (skor 0–27), sedang (skor 28–55), dan tinggi (skor 56–84). Tingkat stres diukur menggunakan 10 butir pernyataan dengan kategori rendah (0–13), sedang (14–26), dan tinggi (27–40).

Data diolah menggunakan perangkat lunak statistik melalui tahapan entri hingga tabulasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabulasi silang, dan narasi interpretatif.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis univariat karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berasal dari angkatan 2023 sebanyak 172 orang (68,0%), Program Studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 202 orang (79,8%), berusia 20 tahun sebanyak 135 orang (53,4%), dan berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 231 orang (91,3%). Sebagian besar responden berada pada kelompok UKT VI sebanyak 48 orang (19,0%), memiliki uang saku bulanan kategori rendah sebanyak 121 orang (47,8%), tidak menerima beasiswa sebanyak 187 orang (73,9%), serta tinggal di kos sebanyak 117 orang (46,2%). Berdasarkan karakteristik orang tua, mayoritas ibu berstatus sebagai ibu rumah tangga sebanyak 147 orang (58,1%) dan ayah bekerja sebagai wiraswasta/pengusaha sebanyak 83 orang (32,8%).

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis univariat variabel terhadap 253 responden menunjukkan bahwa sebagain besar responden memiliki tingkat beban akademik ringan, yaitu sebanyak 135 orang (53,4%). Mayoritas responden berasal dari keluarga dengan tingkat pendapatan sedang, yakni sebanyak 111 orang (43,9%). Sebagian besar responden memiliki dukungan sosial dengan tingkat sedang yakni sebanyak 147 orang (58,1%). Pada variabel strategi koping, sebagian besar responden menunjukkan

tingkat strategi koping sedang, yaitu sebanyak 231 orang (91,3%). Adapun pada variabel tingkat stres, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, dengan jumlah 203 orang (80,2%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Angkatan		
2022	81	32,0
2023	172	68,0
Program Studi		
Kesehatan Masyarakat	202	79,8
Ilmu Gizi	51	20,2
Usia		
19 Tahun	27	10,7
20 Tahun	135	53,4
21 Tahun	77	30,4
22 Tahun	13	5,1
23 Tahun	1	0,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	8,7
Perempuan	231	91,3
UKT		
Kelompok I	12	4,7
Kelompok II	11	4,3
Kelompok III	37	14,6
Kelompok IV	44	17,4
Kelompok V	38	15,0
Kelompok VI	48	19,0
Kelompok VII	33	13,0
Kelompok VIII	30	11,9
Uang Saku		
Rendah	121	47,8
Sedang	111	43,9
Tinggi	21	8,3
Sumber Dana Pendidikan		
Beasiswa	66	26,1
Non Beasiswa	187	73,9
Tempat Tinggal		
Rumah	105	41,5
Kos	117	46,2
Menumpang	31	12,3
Pekerjaan Ibu		
PNS	61	24,1
Petani/Pekebun	3	1,2
Wiraswasta/Pengusaha	20	7,9
Ibu Rumah Tangga	147	58,1
Lainnya	22	8,7
Pekerjaan Ayah		
PNS	47	18,6
Petani/Pekebun	38	15,0
Nelayan	2	0,8
Wiraswasta/Pengusaha	83	32,8
TNI/Polri	14	5,5
Karyawan Swasta	14	5,5
Lainnya	55	21,7
Total	**253**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian di FKM Unhas Tahun 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Beban Akademik		
Ringan	135	53,4
Tinggi	118	46,6
Pendapatan Keluarga		
Rendah	92	36,4
Sedang	111	43,9
Tinggi	50	19,8
Dukungan Sosial		
Rendah	4	1,6
Sedang	147	58,1
Tinggi	102	40,3
Strategi Koping		
Sedang	231	91,3
Tinggi	22	8,7
Tingkat Stres		
Ringan	25	9,9
Sedang	203	80,2
Berat	25	9,9
Total	**253**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis bivariat faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3. Berdasarkan hasil analisis terhadap 253 responden, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 203 orang (80,2%), sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan berat masing-masing berjumlah 25 orang (9,9%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa beban akademik berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (p = 0,001), di mana mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, dukungan sosial juga memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (p = 0,003). Sebaliknya, pendapatan keluarga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (p = 0,190), yang mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat pendapatan keluarga tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres. Demikian pula, strategi koping tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (p = 0,131), yang menunjukkan bahwa variasi strategi koping yang dimiliki mahasiswa belum cukup membedakan tingkat stres yang dialami.

Tabel 3a
Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi S1 FKM Unhas Tahun 2025

Variabel	Tingkat Stres						Total		*P-value*
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Beban Akademik									
Ringan	7	2,8	108	42,7	20	7,9	135	53,4	0,001
Tinggi	18	7,1	95	37,5	5	2,0	118	46,6	
Pendapatan Keluarga									
Rendah	13	5,1	73	28,9	6	2,4	92	36,4	0,190
Sedang	8	3,2	93	36,8	10	4,0	111	43,9	
Tinggi	4	1,6	37	14,6	9	3,6	50	19,8	
Dukungan Sosial									
Rendah	2	0,8	2	0,8	0	0,0	4	1,6	0,003
Sedang	14	5,5	125	49,4	8	3,2	147	58,1	
Tinggi	9	3,6	76	30,0	17	6,7	102	40,3	

Tabel 3b
Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi S1 FKM Unhas Tahun 2025

Variabel	Tingkat Stres						Total		*P-value*
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Strategi Koping									
Sedang	21	8,3	185	73,1	25	9,9	231	91,3	0,131
Tinggi	4	1,6	18	7,1	0	0,0	22	8,7	
Total	**25**	**9,9**	**203**	**80,2**	**25**	**9,9**	**253**	**100**	

Sumber: Data Primer, 2025

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, beban akademik merupakan tuntutan nyata yang dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menilai berbagai aspek, mulai dari kesulitan memahami materi, tuntutan ujian, beban tugas, hingga persepsi penilaian yang tidak adil sebagai faktor yang memicu munculnya stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan beban akademik tidak hanya sekadar kewajiban, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Kondisi ini muncul karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang berlapis dan berlangsung secara berkelanjutan, sementara kemampuan pengelolaan waktu, kesiapan akademik, serta dukungan yang diterima mahasiswa tidak selalu berada pada kondisi yang optimal.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori stres transaksional Lazarus & Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya.[28] Dalam konteks mahasiswa, beban akademik yang berat menjadi stresor eksternal, sedangkan kemampuan manajemen waktu, dukungan sosial, dan strategi koping merupakan sumber daya internal. Ketika tuntutan akademik tidak seimbang dengan kemampuan mahasiswa, akan timbul stres akademik. Ketidakseimbangan tersebut menjadi faktor utama yang memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Irvanti *et al.* (2025) menyatakan bahwa semakin tinggi beban tugas yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres yang mahasiswa alami.[35] Riset yang dilakukan Putra (2024) di FKM Unhas menunjukkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih besar.[34] Selain itu, Manik *et al.* (2023) menemukan bahwa 66.3% mahasiswa Kesmas mengalami stres akademik sedang hingga tinggi akibat tuntutan akademik yang berat dan jadwal kegiatan yang padat.[36]

Pendapatan keluarga mencakup keseluruhan pendapatan yang diperoleh oleh seluruh anggota keluarga dalam satu bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan besar-kecilnya pendapatan keluarga tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Secara teoritis, pendapatan keluarga sangat dikaitkan dengan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dasar, fasilitas pendidikan, serta akses terhadap dukungan finansial. Dalam teori stres transaksional Lazarus & Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki.[28] Namun, dalam konteks penelitian ini, pendapatan keluarga tampaknya

tidak menjadi sumber daya utama yang menentukan penilaian mahasiswa terhadap stresor, karena banyak mahasiswa yang berasal dari keluarga berpendapatan rendah tetap dapat mengelola stres dengan baik melalui hal seperti dukungan sosial, strategi koping, atau adaptasi personal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Eames *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa kondisi *sociodemographic* termasuk pendapatan keluarga tidak selalu berdampak langsung pada tingkat stres apabila mahasiswa memiliki sensitivitas kecemasan yang rendah dan kapasitas adaptif yang memadai.[37] Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Has & Ariestinigsih (2022), yang menemukan bahwa status ekonomi, dalam hal ini pendapatan keluarga tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres mahasiswa karena stres tetap dapat dialami oleh mahasiswa dari keluarga berpendapatan tinggi akibat tekanan akademik, manajemen waktu, dan tuntutan lingkungan kampus, sementara mahasiswa dari keluarga berpendapatan rendah pun tidak selalu mengalami stres tinggi apabila memiliki strategi koping yang adaptif dan dukungan sosial yang memadahi.[38]

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Cletus *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dari keluarga berpendapatan rendah memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik karena keterbatasan finansial meningkatkan kerentanan terhadap tekanan akademik maupun kebutuhan hidup.[39] Tak hanya itu, Gong *et al.* (2023) juga sepakat bahwa pendapatan keluarga berpengaruh signifikan terhadap *learning stress* mahasiswa, di mana mahasiswa berpendapatan rendah cenderung mengalami stres belajar yang lebih tinggi akibat keterbatasan fasilitas dan dukungan, sedangkan mahasiswa berpendapatan tinggi memiliki tingkat stres rendah karena akses yang lebih memadai terhadap sumber daya pendidikan dan bantuan psikologis.[40]

Dukungan sosial mencakup keluarga, teman serta orang spesial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa (p=0.003). Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami stres sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa keberadaan dukungan dari lingkungan sosial dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Temuan penelitian sesuai dengan Model Stres Stimulus Thoits (1994), yang menjelaskan bahwa stres dapat bersumber dari *life event, chronic strains*, dan *daily hassles*, seperti beban kuliah yang padat, tuntutan keluarga dan berbagai gangguan harian. Dukungan sosial berperan sebagai *social resource* yang membantu individu mengurangi dampak langsung dari stresor-stresor tersebut.

Selain itu, hasil ini juga sesuai dengan Model Transaksional Lazarus & Folkman (1984) yang menggambarkan bahwa penilaian individu terhadap stresor (appraisal) sangat menentukan munculnya stres. Dukungan sosial memengaruhi proses *secondary appraisal*, yaitu sejauh mana individu menilai dirinya memiliki sumber daya untuk mengatasi tuntutan yang dihadapi.[28] Jika mahasiswa merasa didukung oleh keluarga, teman sebaya, atau orang terdekat, mereka akan menilai bahwa situasi yang

menekan lebih mudah dihadapi, sehingga stres yang muncul cenderung lebih rendah. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa menilai stresor sebagai ancaman yang melebihi kapasitas dirinya.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan empiris sebelumnya, Audina (2023) melaporkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial tinggi memiliki tingkat stres akademik lebih rendah.[26] Temuan serupa ditunjukkan oleh Ellis *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan 0.000>0.05 antara dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa.[41] Selain itu, Wulandari *et al.* (2021) menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan *significant other* membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga informasi, motivasi, dan bantuan instrumental yang memfasilitasi proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan akademik.[25]

Strategi koping merupakan cara yang strategis dalam upaya untuk mengelola, menerima, mentorerir dan mengurangi tekanan maupun tuntutan yang membuat stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa (p = 0.131). Artinya, perbedaan strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa tidak cukup kuat untuk menjelaskan perbedaan tingkat stres yang mereka alami. Meskipun mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk menghadapi tekanan, strategi tersebut belum memberikan dampak yang jelas dalam menurunkan atau meningkatkan stres.

Strategi koping pada penelitian ini diukur menggunakan Brief COPE. Berdasarkan distribusi jawaban, mayoritas mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi koping yang bersifat adaptif seperti *active coping, planning, acceptance, dan religion*. Sementara strategi kurang adaptif seperti denial dan disengagement jarang digunakan. Kondisi ini membuat variasi strategi koping antar mahasiswa menjadi kecil, sehingga skor strategi koping tidak terlalu membedakan tingkat stres mereka.

Namun, seringnya mahasiswa menggunakan strategi koping adaptif tidak selalu berarti strategi tersebut efektif. Dalam konteks stresor akademik yang relatif sama, beberapa strategi yang dominan digunakan seperti *acceptance, positive reframing*, atau koping berbasis emosi yang tidak langsung menyelesaikan sumber masalah. Akibatnya, walaupun mahasiswa terlihat aktif melakukan koping, efektivitasnya tetap terbatas. Inilah yang mungkin menjelaskan mengapa hasil statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan.

Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menekankan bahwa efektivitas strategi koping bukan hanya ditentukan oleh jenisnya, tetapi juga apakah strategi tersebut cocok dengan stresor yang dihadapi.[28] Pada mahasiswa FKM Unhas, strategi yang sering digunakan belum tentu tepat untuk setiap situasi, sehingga pengaruhnya terhadap stres tidak terlihat. Penelitian sebelumnya juga mendukung hal ini. Misalnya, Azzahra *et al.* (2025) serta Mahardhani et al. (2020) menemukan bahwa strategi koping mahasiswa belum efektif bila tidak diarahkan secara khusus.[42,43] Selain itu, Rifai *et al.*

(2023) juga menyebutkan bahwa mahasiswa awal cenderung memilih koping pasif yang kurang memberi dampak pada stres.[44]

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Oktafiani & Aliwar (2021) dan Tanamas *et al.* (2023) yang menemukan hubungan signifikan antara strategi koping dan stres pada konteks mahasiswa akhir dan mahasiswa kedokteran. Perbedaan hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh jenis stresor, beban akademik, dan kedewasaan dalam memilih strategi koping.[45,46] Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping memang menjadi bagian dari respons mahasiswa dalam menghadapi tekanan, tetapi belum tentu memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat stres. Tanpa kemampuan appraisal yang tepat dan pemilihan strategi yang sesuai dengan kondisi, strategi koping tidak banyak membantu dalam mesnurunkan stres yang dirasakan mahasiswa.

KESIMPULAN & SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban akademik dan tingkat stres mahasiswa, di mana semakin tinggi beban akademik maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan, terutama akibat banyaknya tugas, kompleksitas materi, dan tuntutan akademik. Sebaliknya, pendapatan keluarga tidak memiliki hubungan dengan tingkat stres mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa stres lebih dipengaruhi oleh faktor psikososial dibandingkan kondisi ekonomi. Dukungan sosial terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat stres, di mana mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah, sementara strategi koping tidak menunjukkan hubungan yang bermakna karena pola penggunaannya relatif homogen. Secara umum, tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang sebagai kondisi yang paling dominan, mencerminkan adanya tekanan akademik yang cukup signifikan akibat padatnya tuntutan perkuliahan.

Implikasi dari temuan tersebut adalah institusi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin diharapkan mengembangkan manajemen beban akademik melalui pengaturan jadwal, tenggat tugas yang proporsional, serta kebijakan pencegahan *academic overload*, disertai peningkatan layanan konseling yang mudah diakses. Dosen dan tenaga pengajar perlu menyesuaikan proporsi materi dan intensitas tugas serta memberikan umpan balik akademik yang suportif dan komunikatif. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola beban akademik secara efektif melalui manajemen waktu, pemanfaatan dukungan sosial, serta keterlibatan dalam kegiatan positif untuk meningkatkan kemampuan koping adaptif.

REFERENSI

1. WHO. Stress. Geneva: World Health Organization. 2023. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
2. LeWine HE. Understanding the Stress Response. Harvard Health Publishing. 2024. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response
3. Statista. Percentage of Individuals Worldwide Reporting Moderate to Severe Symptoms of Stress, Depression, and Anxiety in 2022, By Age Group. 2023.

https://www.statista.com/statistics/1400861/percentage-of-individuals-reporting-symptoms-of-stress-depression-anxiety-by-age-group-worldwide/

4. WIN. Stress Levels Rise Around the World. Worldwide Independent Network (WIN) of Market. 2024. https://winmr.com/stress-levels-rise-around-the-world/
5. ACHA-NCHA. SPRING 2024 Reference Group Executive Summary. National College Health Assessment-America College Health Association, 2024. https://www.acha.org/wp-content/uploads/NCHA-IIIb_SPRING_2024_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
6. Bezie AE, et al. Prevalence of Stress and Associated Factors Among Students in Ethiopia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers Public Health*. 2025;13. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1518851
7. Asif S, Mudassar A, Shahzad TZ, Raouf M, Pervaiz T. Frequency of Depression, Anxiety and Stress Among University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences.* 2020;36(5):971-976. https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873
8. Statista. South Korea: Stress in School Life by School Level 2024. Korea: Statista, 2024. https://www.statista.com/statistics/1357850/south-korea-stress-in-school-life-by-school-level/
9. Santika EF. Ini Kondisi Terkait Kesehatan Mental yang Dialami Gen Z Indonesia. Databoks; 2025. https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/67827c65cf063/ini-kondisi-terkait-kesehatan-mental-yang-dialami-gen-z-indonesia
10. Adawiah RNM. Gambaran Stressor Akademik Mahasiswa di Kota Makassar pada Masa Pandemi Covid-19. Skripsi. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2021. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/21344/1/R.%20NUR%20MUTIAH%20ADAWIAH_70200117131.pdf
11. Leha W, Razak A, Ridfah A. Hubungan antara Perfeksionisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*. 2022;3(2):96–109. https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213
12. Aini AN, Lestari SP, Apriliyanti R. Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, dan Komunitas terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia.* 2024;12(1):49–60. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12771
13. Zahroh AH, Rahman DH, Santoso DB. Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan.* 2023;3(3):222-232. https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232
14. Abdullah T, Ali J, Alam A. Academic Stress and Its Impact on Students' Emotional Well-being and Performance at Universities. *Journal of Educational Psychology and Pedagogical Sciences (JEPPS).* 2024;4(1):13–30.
15. Fiqih A, Ratnawati V. Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri; 2023. https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704/2465
16. Andini, Suparto TA, Dharmansyah D, Puspita APW, Adam RJ. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan FPOK UPI. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic.* 2025;3(1):2988–3709. https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/view/95
17. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823
18. Asysyfa AA. Hubungan Pengetahuan, Personal Hygiene, Pendapatan Keluarga, Pola Makan dan Riwayat Penyakit Infeksi dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Kerja

Puskesmas Bontobangun Kabupaten Bulukumba. Skripsi. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2023.

19. Judijanto L, Mulyapradana A. Empirical Analysis of the Relationship Between Socioeconomic Status and Psychological Well-Being in Indonesia. *Sciences du Nord Humanities and Social Sciences.* 2024;1(02):77–84. https://doi.org/10.58812/snhss.v1i2.28
20. Refriza KS, Samudro BR, Mafruhah I. Mental Health and Economic Well-Being in Indonesia: A Literature Review from the Perspective of Circular and Cumulative Causation. *The Fourth International Conference on Government Education Management and Tourism (ICoGEMT-4).* 2025;1–10. https://expert.uns.ac.id/publication/11369?source=publication
21. Nugraha MF. Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. Jurnal P3K (Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan). 2020;1(1):1–7. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
22. Rahadiansyah MR, Chusairi A. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2021;1:1290–1297. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077
23. Lestari S. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah; 2017. https://digilib.unisayogya.ac.id/1029/
24. Lestari BS, Purnamasari A. Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan.* 2022;4(1):15-23. https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351
25. Wulandari AAS, Kamayani MO, Devi NLPS. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Community of Publishing n Nursing (COPING)*. 2021;9:691-699. https://ejournal2.unud.ac.id/index.php/coping/en/index
26. Audina M. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional.* 2023;5(3):1183–1190. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP
27. Priscilla M, Widjaja Y. Gambaran Pemilihan Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 2020;2(1):121-131. https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7848
28. Bsc Year 12 Psychology. 07. Stress-Lazarus and Folkman.
    https://sites.google.com/education.vic.gov.au/bsc-year-12-psychology/u3-aos-1-ns-and-stress/07-stress-lazarus-and-folkman?authuser=0
29. Derang I, Barus M, Manurung EM. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ners Saat Praktik Klinik Perdana di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*. 2024;4:3477-3490. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9606
30. Tasalim R, Cahyani AR. Stres Akademik dan Penanganannya. Banjarmasin: Guepedia the First On-Publisher in Indonesia; 2021;1–146.
    https://books.google.co.id/books/about/Stres_Akademik_dan_Penanganannya.html?id=SqpMEAAAQBAJ&redir_esc=y
31. Sutrio, et al. Ilmu Kesehatan Masyarakat (1st ed. Rahmadi A, editor). Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup; 2024; 1–256.
    https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/172/1/ILMU%20KESEHATAN%20MASYARAKAT.pdf
32. Rahmat DS. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Strata-1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2024.
    https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/37592/2/K011201056_skripsi_05-07-2024%201-2.pdf

33. Asram A. Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Tingkat Stres di Fakultas Kesehatan Masyarakat Univeristas Hasanuddin. Tesis. Universitas Hasanuddin; 2024. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/41737/1/K012221029_tesis_11-09-2024%201-2.pdf
34. Putra YWDSI. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Skripsi. Universitas Hasanuddin; 2024. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/43069/1/K011201030_skripsi_09-08-2024%20bab%20I-II.pdf
35. Irvanti RN, Khairunnisa Z, Nurhasanah N, Kosasi FI. Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial.* 2025;02(11):671–676. https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1900
36. Manik N, Suwarto S, Yuningrum H, Rosdewi NN. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati.* 2023;8(2):188-195. https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.506
37. Eames D, Thomas S, Norman K, Simanton E, Weisman A. Sociodemographic Disadvantage in the Burden of Stress and Academic Performance in Medical School: Implications for Diversity in Medicine. *BMC Medical Education*. 2024;24(1):1–15. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05263-y
38. Has DFS, Ariestinigsih ES. Hubungan Status Ekonomi dan Kejenuhan Belajar dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Masa Pandemi.
39. Cletus LK, et al. Depression, Anxiety and Stress among Tertiary Students in a Low Socio-Economic Settin. *Fortune Journal of Health Sciences*. 2024;7(4):715-724. https://doi.org/10.26502/fjhs.242
40. Gong Z, Wang H, Zhong M, Shao Y. College Students' Learning Stress, Psychological Resilience and Learning Burnout: Status Quo and Coping Strategies. *BMC Psychiatry*. 2023;23:389. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z
41. Ellis R, Sampe PD, Mahaly S, Makulua IJ. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan.* 2023;11(1):102–110. https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110
42. Azzahra AN, Mahardika Z, Aswara EM. Hubungan Strategi Koping dan Kualitas Hidup dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tahap Akademik di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. *Junior Medical Journal.* 2025;3(3):354–362. https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4497
43. Mahardhani FO, Ramadhani AN, Isnanti RM, Chasanah TN, Praptomojati A. Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP).* 2020;6(1):60–75. https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253
44. Rifai SI, Herawati I, Mulyani Y. Tingkat Stres Berhubungan dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5(1):83–92. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1355
45. Oktafiani NT, Aliwar A. Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari. Kulidawa. 2021;30(1):30–37. https://doi.org/10.31332/kd.v2i1.2729
46. Tanamas P, Ayu AP, Ekowati AL, Suryani E. Hubungan Strategi Koping dengan Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Damianus Journal of Medicine*. 2023;22(3):232–242. https://doi.org/10.25170/djm.v22i3.3099