

Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Tahun 2025

Maria M. Dwi Wahyuni¹, Santaliana Pakae²

^{1,2}Program studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: Santalianapake01@gmail.com¹

Article Info

Article history:

Received June 25, 2026

Revised July 18, 2026

Accepted July 26, 2026

Keywords:

Stress, Students, First Year

ABSTRACT

Stress is a psychological problem commonly experienced by university students, particularly during the transition period into higher education. This study aimed to identify the description of stress levels among first-year students of the Public Health Study Program, Faculty of Public Health. This was a descriptive study with a population consisting of all Public Health Study Program students of the 2025 cohort, totaling 170 individuals. Sampling was conducted using the total sampling method, and 90 respondents met the inclusion criteria. Stress levels were measured using a modified version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) instrument. The results showed that the majority of respondents were 18 years old (50%) and female (83.3%). The description of stress levels showed that most students fell into the moderate stress category (37.8%), followed by the normal category (26.7%), severe stress (18.9%), mild stress (14.4%), and extremely severe stress (2.2%). It can be concluded that more than half of first-year students experienced stress at moderate to extremely severe levels, indicating the need for psychological support efforts, particularly during the first-year transition period.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received June 25, 2026

Revised July 18, 2026

Accepted July 26, 2026

Kata kunci:

Stres, Mahasiswa, Tahun Pertama

ABSTRAK

Stres merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa, khususnya pada masa transisi menuju pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi seluruh mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2025 yang berjumlah 170 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, dan diperoleh 90 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) yang telah dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun (50%) dan berjenis kelamin perempuan (83,3%). Gambaran tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang (37,8%), diikuti kategori normal (26,7%), stres parah (18,9%), stres ringan (14,4%), dan stres sangat parah (2,2%). Dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tahun pertama mengalami stres pada

tingkat sedang hingga sangat parah, sehingga diperlukan upaya pendampingan psikologis khususnya pada masa transisi tahun pertama perkuliahan

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Corresponding Author:

Maria M. Dwi Wahyuni
Universitas Nusa Cendana
Email: santalianapake01@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu dasarnya stres tersebut normal dialami dan menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan (Dida et al., 2024). Namun, apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis seseorang.

Pada 2017, *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan 3,9% dari 8.899 remaja Indonesia pernah melakukan percobaan bunuh diri. Lima tahun kemudian, pada 2022, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Kemudian pada 2023, *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) menyebutkan, prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok remaja usia 15–24 tahun. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi; 3,7% mengalami kecemasan; 0,9% mengalami post traumatic syndrome disorder (PTSD); dan 0,5% mengalami attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) (Winurini, 2025).

Secara nasional, prevalensi depresi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) untuk usia ≥ 15 tahun berada pada peringkat ketiga secara nasional, dengan prevalensi usia 15-24 tahun sebesar 8,4% (Ganis, 2024). Dari data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Kupang pada tahun 2023 sebanyak 78% remaja Kota Kupang mengalami gangguan kesehatan mental (Gani & Yusuf Bisilisin, 2025).

Tidak hanya pada remaja, stres juga banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya mereka yang menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kehidupan kampus. Berdasarkan hasil data dari *The American College Health Association's National College Health Assessment* (NCHA) dalam Sakinah (2023) terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, ditemukan bahwa 53% mahasiswa mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir. Sementara itu, prevalensi stres yang dialami mahasiswa Indonesia adalah 36,7-71,6%. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sekitar 39,6%- 61,3%. Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa dilakukan di beberapa universitas. Di Indonesia kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres (Dida et al., 2024).

Gejala stres meliputi gejala psikologis, fisik dan perilaku. Gejala psikologis berupa kecemasan dan ketegangan. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung, tekanan darah sakit kepala dan mual (Nursadrina et al., 2025). Gejala perilaku adalah penurunan kualitas hubungan antara manusia baik hubungan dengan teman maupun anggota keluarga. Menyebutkan bahwa distress secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh

secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Penelitian lain menyebutkan bahwa tingginya tingkat distress, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Dida et al., 2024)

Stres pada mahasiswa sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, lingkungan sosial yang kurang mendukung, serta kondisi psikologis internal. Lingkungan yang tidak kondusif atau adanya konflik dengan orang sekitar dapat memperburuk kondisi stres. Selain itu, faktor internal seperti rasa tidak percaya diri, masalah keluarga, dan hubungan interpersonal yang tidak sehat juga berperan besar dalam menambah tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran stres pada mahasiswa tahun pertama di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan Tahun 2025, yang berjumlah 170 orang. Penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu mengambil seluruh data dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2025 yang bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner yang telah disediakan, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang menolak menjadi responden, mahasiswa yang tidak bersedia mengisi kuesioner dan mahasiswa yang belum menyelesaikan pengisian kuesioner. Dari 170 mahasiswa yang menjadi populasi penelitian, terdapat 90 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap, sehingga jumlah sampel akhir yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 90 orang. Sebanyak 80 mahasiswa lainnya dieksklusi karena menolak menjadi responden atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) yang telah dimodifikasi untuk mengukur tingkat stres. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada para responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dari responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
17	10	11,1
18	45	50
19	28	31,1
20	6	6,7
22	1	1,1
Total	90	100

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat berdasarkan tabel diatas dari 90 responden yang berpartisipasi, sebagian besar berada pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 45 responden (50%). Kelompok usia terbanyak berikutnya adalah 19 tahun dengan 28 responden (31,1%). Selanjutnya, responden yang berusia 17 tahun berjumlah 10 orang (11,1%), sedangkan

responden berusia 20 tahun sebanyak 6 orang (6,7%). Sementara itu, usia 22 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 1 orang (1,1%).

Tabel 2.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	15	16,7
Perempuan	75	83,3
Total	90	100

Berdasarkan jenis kelamin responden terlihat bahwa dalam penelitian ini lebih banyak responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 75 (83,3%) responden dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 (16,7%) responden.

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) didapatkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di Program Studi Kesehatan Masyarakat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3.

Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	24	26,7
Ringan	13	14,4
Sedang	34	37,8
Parah	17	18,9
Sangat Parah	2	2,2
Total	90	100

Berdasarkan tabel distribusi tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di Program Studi Kesehatan Masyarakat menunjukkan bahwa, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 34 responden (37,8%). Selanjutnya, 24 responden (26,7%) berada pada kategori normal, 17 responden (18,9%) berada pada kategori stres parah, dan 13 responden (14,4%) mengalami stres ringan. Sementara itu, kategori stres sangat parah merupakan kategori dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 2 responden (2,2%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama Program Studi Kesehatan Masyarakat berada pada kategori stres sedang (37,8%), diikuti kategori normal (26,7%). Temuan ini sejalan arahnya dengan penelitian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, di mana mayoritas mahasiswa tingkat pertama mengalami stres kategori sedang dengan stresor akademik dan hubungan belajar-mengajar sebagai stresor tertinggi (Wahyudi R et al., 2017). Kesamaan pola ini mengindikasikan bahwa fase transisi ke pendidikan tinggi, terlepas dari program studi, cenderung memunculkan tekanan psikologis yang cukup besar pada tahun pertama perkuliahan.

Selain itu adapun hasil penelitian pada mahasiswa baru di Universitas Udayana, dimana sebagian besar responden (70,2%) juga mengalami stres akademik tingkat sedang. Hal ini menegaskan bahwa masa transisi menuju perguruan tinggi adalah periode yang secara universal penuh dengan tekanan (Putu et al., 2025).

Tingginya proporsi stres sedang-berat pada mahasiswa baru dapat dijelaskan oleh berbagai faktor risiko yang telah diidentifikasi pada penelitian lain. Dukungan sosial dan efikasi diri yang rendah, komunikasi orang tua-anak yang kurang baik, kesulitan penyesuaian diri, gaya mengajar dosen, jadwal perkuliahan yang padat, serta relasi dengan teman menjadi faktor risiko utama stres akademik pada mahasiswa baru (Deborah & Immanuel, 2024). Faktor-faktor tersebut relevan dengan konteks penelitian ini, mengingat mahasiswa tahun pertama Kesehatan Masyarakat juga tengah beradaptasi dengan sistem pembelajaran, tuntutan tugas, dan lingkungan sosial baru di lingkungan kampus.

Selain itu karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas mahasiswa berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 45 (50%) orang dan usia 19 tahun, sebanyak 28 (31,1%). Kelompok usia ini adalah mahasiswa tahun pertama, yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru. Hal ini sejalan dengan penelitian di Universitas Negeri Gorontalo yang menyatakan bahwa kelompok usia muda memiliki kebutuhan khusus dalam adaptasi sosial dan akademik yang berdampak pada tingkat stres mereka (Cita Ibrahim et al., 2025).

Dari sisi karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (83,3%). Namun demikian, hubungan antara jenis kelamin dan tingkat stres akademik dalam literatur belum konsisten. Beberapa penelitian melaporkan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, karena setiap individu memiliki mekanisme koping yang relatif seimbang dalam menghadapi tekanan akademik (Sagita et al., 2021), sementara penelitian lain menyebut perempuan lebih rentan mengalami stres akademik (Deborah & Immanuel, 2024). Oleh karena desain penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak menguji hubungan antarvariabel secara statistik, dominasi responden perempuan sebaiknya dibaca sebagai gambaran komposisi sampel, bukan sebagai bukti bahwa jenis kelamin menjadi determinan tingkat stres.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi institusi pendidikan. Sejalan dengan rekomendasi pada penelitian serupa, pihak fakultas diharapkan dapat mengoptimalkan unit bimbingan konseling sebagai tempat pendampingan bagi mahasiswa agar dapat mengurangi stres yang dialami (Wahyudi R et al., 2017). Program orientasi akademik, pendampingan sebaya (peer support), serta pelatihan manajemen stres pada masa transisi tahun pertama dapat menjadi langkah preventif yang relevan diterapkan di Program Studi Kesehatan Masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 mahasiswa tahun pertama Program Studi Kesehatan Masyarakat, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun (50%) dan didominasi oleh jenis kelamin perempuan (83,3%). Gambaran tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang (37,8%). Dengan demikian, lebih dari separuh mahasiswa tahun pertama mengalami stres pada tingkat sedang hingga sangat parah. Temuan ini menegaskan bahwa masa transisi menuju pendidikan tinggi merupakan periode rentan yang memicu tekanan psikologis pada mahasiswa, sejalan dengan hasil penelitian serupa pada mahasiswa baru di institusi pendidikan tinggi lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Cita Ibrahim, M., Pomalango, Z. B., & Suleman, I. (2025). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Dalam Menjalani Perkuliahan Di Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(11), 7036–7048.
<https://doi.org/10.56338/jks.v8i11.9248>
- Deborah, E., & Immanuel, A. S. (2024). Faktor Risiko dan Perbandingan Stres Akademik Mahasiswa Baru Sebelum dan Sesudah COVID-19 (Risk Factors and Academic Stress

- Comparison in Freshman Before and After COVID-19) Evangeline. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 01(02), 37–50.
- Dida, M. D., Takaeb, A. E. L., & Romeo, P. (2024). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 130–139. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.2764>
- Gani, R., & Yusuf Bisilisin, F. (2025). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Mental Pada Remaja Kota Kupang Menggunakan Metode Certainty Factor. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 9(5), 7766–7773. <https://doi.org/10.36040/jati.v9i5.14862>
- Ganis, A. I. (2024). Hubungan Antara Perilaku Hidup Tidak Sehat Dengan Depresi Pada Remaja di Provinsi Nusa Tenggara Timur (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018) (Y. S. Prabandari, Ed.). Universitas Gadjah Mada.
- Nursadrina, C., Rahmayanti, K., Sofia, M., Herawati, Asyura, S., & Pardi. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 701–705.
- Putu, N., Santika, N., Saputra, I. K., & Juniarta, I. G. N. (2025). Gambaran Tingkat Dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama Pskppn Dalam Menjalani Semester Awal. 13, 110–118.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 9–16. [https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862](https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862)
- Wahyudi R, Bebasari E, & Nazriati E. (2017). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107–113.
- Winurini, S. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Mental Gratis bagi Remaja. In *Isu Sepekan Bidang Kesra, Komisi IX. Pusat Analisis Keparlemenan, Badan Keahlian DPR RI*.