

# ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH Jakarta

***Analysis Of Stress-Related Factors In Student Of The Faculty Of Public Health, University Of Muhammadiyah Jakarta***

**Hardiman SG\*, Nadila Anggraeni**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, JIKH.Ahmad Dahlan, Cirendeuy, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten, 15419

\*Corresponding author: [hardiman.sg@umj.ac.id](mailto:hardiman.sg@umj.ac.id)

---

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Stres adalah kondisi kecemasan atau ketegangan yang muncul akibat situasi yang menantang. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh mengalami gangguan mental, yang mencakup sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Hasil observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa mengalami stres ketika mengerjakan tugas akhir, tugas mata kuliah, dan kegiatan organisasi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara stres dengan karakteristik pada mahasiswa FKM UMJ.

**Metode:** Penelitian ini merupakan metode penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara stres mahasiswa dengan usia dan jenis kelamin. Sampel penelitian terdiri dari 98 responden yang dipilih menggunakan metode total sampling, mencakup seluruh populasi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memenuhi kriteria penelitian.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara stres dengan usia ( $p = 1,000$ ) dan jenis kelamin ( $p = 2,267$ ), keduanya memiliki nilai  $p$  lebih besar dari 0,05. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan, dengan 63 dari 98 responden melaporkan gejala stres ringan.

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor usia dan jenis kelamin tidak berhubungan signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UMJ. Disarankan untuk penelitian selanjutnya menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti beban akademik atau dukungan sosial.

**Kata Kunci:** gejala ; mahasiswa ; stres

---

## ABSTRACT

**Background:** Stress is a condition of anxiety or tension that arises due to challenging situations. According to the Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), one in three Indonesian adolescents experiences mental health problems, while one in twenty suffers from mental disorders, covering approximately 15.5 million and 2.45 million adolescents, respectively. An initial observation conducted on students of the Faculty of Public Health (FKM) at the University of Muhammadiyah Jakarta (UMJ) revealed that 70% of students experience stress when working on final projects, course assignments, and organizational activities. This study aims to examine the relationship between stress and student characteristics at FKM UMJ.

**Methods:** This study employs a quantitative analytic research method with a cross-sectional approach and uses the chi-square test to examine the relationship between student stress and variables such as age and gender. The study sample consists of 98 respondents selected using total sampling, covering the entire population of FKM UMJ students who meet the research criteria.

**Result:** The results indicate no significant relationship between stress and age ( $p = 1.000$ ) and gender ( $p = 2.267$ ), both with p-values greater than 0.05. The majority of students experienced mild stress, with 63 out of 98 respondents reporting mild stress symptoms.

**Conclusion:** This study shows that age and gender do not significantly relate to stress levels among students at the Faculty of Public Health, University of Muhammadiyah Jakarta. Further research is recommended to explore other factors that may influence student stress levels, such as academic workload or social support.

**Keywords:** symptom ; student ; stress

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial, dan bukan sekadar terbebas dari penyakit, yang memungkinkan individu untuk hidup secara produktif [1]. Kesehatan mental mencakup lebih dari sekadar tidak adanya penyakit atau kecacatan; ini adalah kondisi kesejahteraan secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun sosial. Istilah ini memiliki implikasi yang signifikan, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental lebih dari sekadar kurangnya gangguan mental atau kecacatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menangani stres sehari-hari, bekerja secara efektif, berkontribusi pada komunitas, dan menyadari potensi diri mereka [2]. Transisi ke pendidikan tinggi adalah periode yang penuh tantangan dan transformatif, yang sering kali membawa mahasiswa menghadapi berbagai stresor yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Proses adaptasi ini melibatkan perubahan signifikan dalam lingkungan akademik dan sosial yang dapat memicu stres, terutama bagi mahasiswa yang pertama kali meninggalkan rumah atau menghadapi tanggung jawab baru. Di antara stresor-stresor yang muncul, faktor *interpersonal*, seperti membangun hubungan dengan teman-teman baru dan menyesuaikan harapan keluarga, memegang peran penting dalam kesejahteraan mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa hubungan *interpersonal* yang buruk dan tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan di kalangan mahasiswa [3,4]. Selain itu, stresor *intrapersonal* juga sering kali muncul seiring dengan meningkatnya tuntutan dalam mengelola waktu dan keuangan. Mahasiswa yang beradaptasi dengan tanggung jawab baru, seperti pekerjaan paruh waktu atau manajemen anggaran pribadi, sering mengalami perasaan cemas dan tidak berdaya [5,6]. Tak kalah penting, stresor akademik termasuk beban kerja yang lebih berat, ujian yang sering, dan standar evaluasi yang ketat merupakan tantangan utama yang dihadapi mahasiswa selama masa transisi ini. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa [7,8]. Memahami stresor-stresor yang multifaset ini sangat penting, karena tidak hanya memengaruhi mahasiswa secara individu, tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas pada sistem dukungan institusional yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan mahasiswa [9]. Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi kecemasan atau ketegangan yang disebabkan oleh keadaan yang menantang. Stres adalah reaksi normal manusia yang memotivasi kita untuk menghadapi tantangan dan bahaya. Setiap orang mengalami periode stres. Tetapi bagaimana kita menangani stres memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan kita secara umum [10].

Stres di kalangan mahasiswa pendidikan tinggi merupakan isu yang meluas di seluruh dunia, tercatat secara luas di berbagai negara dan budaya. Studi yang dilakukan di berbagai kawasan seperti Kanada, Australia, Jerman, Polandia, Turki, India, Malaysia, dan Mesir menunjukkan tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa universitas, yang seringkali terkait dengan tantangan kesehatan mental yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penggunaan zat [11–15]. Stresor akademik seperti beban kerja yang berat, keterbatasan waktu, sistem penilaian yang kompetitif, dan kesulitan beradaptasi telah diidentifikasi sebagai kontributor utama terhadap hasil psikologis ini [16]. Akibatnya, mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi sering melaporkan penurunan konsentrasi, kinerja akademik yang menurun, kemampuan pengambilan keputusan yang terhambat, dan peningkatan tingkat putus sekolah [17]. Laporan tahunan *American Psychiatric Association* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat semakin meningkat. Sebanyak 43% orang dewasa melaporkan merasa lebih cemas dibandingkan tahun sebelumnya, dengan peningkatan signifikan dari 37% pada tahun 2023 dan 32% pada tahun 2022. Rasa cemas ini terutama disebabkan oleh peristiwa terkini seperti masalah ekonomi (77%), pemilihan umum AS tahun 2024 (73%), dan kekerasan senjata (69%) [18]. Angka-angka ini mencerminkan tren global yang lebih luas terkait

dengan dampak stres pada kesehatan mental. Di Indonesia, tren yang serupa juga muncul. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh mengalami gangguan mental, yang setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja [19]. Selain itu, studi terbaru menunjukkan bahwa sekitar 37–53% mahasiswa sarjana Indonesia mengalami gejala stres tinggi [20], dengan penelitian spesifik yang melaporkan prevalensi stres akademik berkisar antara 51,1% hingga mencapai 90,9% di berbagai populasi mahasiswa Indonesia [21]. Sebagai contoh, sebuah penelitian di kampus yang baru berdiri di Jawa Timur menemukan bahwa 38,9% mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan [22]. Angka-angka ini sejalan dengan pola global, namun juga menyoroti tantangan lokal yang unik, seperti terbatasnya sumber daya kesehatan mental dan stigma yang mengelilingi dukungan psikologis di Indonesia [20]. Penyebaran stres yang luas di kalangan mahasiswa Indonesia ini menegaskan dampak penting terhadap kesejahteraan mahasiswa secara individu dan menuntut adanya sistem dukungan institusional yang lebih baik untuk mengatasi masalah kesehatan mental ini secara efektif.

Beberapa faktor risiko demografis dan akademik telah diidentifikasi sebagai kontributor utama terhadap stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa. Jenis kelamin sering kali menjadi faktor signifikan, dengan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama terkait masalah psikologis, hubungan sosial, dan keuangan [23,24]. Misalnya, penelitian di Kenya menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan tahun pertama mengalami stres lebih besar dibandingkan rekan laki-laki mereka [25]. Temuan mengenai tahun pendaftaran lebih bervariasi, dengan sebagian studi menyebutkan mahasiswa tahun pertama lebih rentan akibat tantangan transisi, sementara studi lain menunjukkan perbedaan tergantung pada konteks regional dan disiplin ilmu [23,26]. Stresor biologis dan psikologis, seperti pola hidup, kecerdasan, dan kontrol diri, juga berperan dalam meningkatkan stres mahasiswa [27]. Penelitian juga menunjukkan bahwa usia dapat menjadi faktor risiko, di mana mahasiswa yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademik berisiko tinggi mengalami gangguan stres, seperti yang ditemukan dalam studi di Stikes Graha Medika [28]. Keseluruhan temuan ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan berbagai faktor dalam penelitian kesehatan mental mahasiswa, agar intervensi yang tepat dapat dikembangkan untuk mendukung kesejahteraan mereka baik secara individu maupun institusional.

Hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa mengalami stres ketika mengerjakan tugas akhir, tugas mata kuliah, dan kegiatan organisasi. Sebagai perbandingan, sebuah penelitian di kampus yang baru berdiri di Jawa Timur menemukan bahwa 38,9% mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan, yang menunjukkan bahwa meskipun prevalensi stres sudah tinggi, faktor-faktor yang mempengaruhinya belum sepenuhnya dipahami [22]. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.”

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara simultan dari seluruh komponen yang terkait untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa berdasarkan variabel usia dan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara variabel-variabel yang diteliti pada waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Sampel diambil menggunakan metode total sampling, di mana semua individu yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 98 orang, yang dipilih secara langsung melalui pengisian angket pada bulan Desember 2024. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa seluruh mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini dapat memberikan representasi yang komprehensif terhadap populasi.

Data dikumpulkan melalui pengisian angket yang disebarluaskan langsung kepada responden. Angket tersebut dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dialami mahasiswa, serta variabel usia dan jenis kelamin. Angket tersebut telah diuji sebelumnya untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan dengan menggunakan metode analisis *univariat* untuk menggambarkan distribusi data masing-masing variabel. Untuk menguji hubungan antara variabel usia, jenis kelamin, dan tingkat stres mahasiswa, digunakan uji *chi-square* pada analisis *bivariat*. Uji ini dipilih karena kemampuannya untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara variabel kategorik.

## HASIL

Pada penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori usia  $\geq 21$  tahun, dengan persentase 99,0%, sementara kategori  $<21$  tahun hanya mencakup 1,0% responden. Ketimpangan jenis kelamin juga terlihat jelas, di mana jumlah perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki, dengan proporsi perempuan sebesar 75,5%, berbanding hanya 24,5% untuk laki-laki.

Selanjutnya, analisis terhadap tingkat stres di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta yang melibatkan 98 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 63 orang (64,3%), sedangkan 35 orang (35,7%) mengalami stres berat. Temuan ini menggambarkan gambaran umum mengenai tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Analisis *bivariat* menggunakan uji statistik *chi-square* mengungkapkan hubungan antara berbagai variabel dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Tabel 1 menggambarkan hubungan antara variabel usia dan jenis kelamin dengan tingkat stres mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 1** Hubungan antara setiap Variabel dengan Stres

Variabel	Stres										<b>Total</b>	<b>P Value</b>	
	Normal		Ringan		Sedang		Parah		Sangat Parah				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Usia													1.000
<21 Tahun	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100	
$\geq 21$ Tahun	32	33.0	12	12.4	45	46.4	5	5.2	3	3.1	97	100	
Jenis Kelamin													2.267
Laki-laki	12	41.7	2	8.3	11	45.8	0	0	1	4.2	24	100	
Perempuan	22	29.7	11	14.9	34	45.9	5	6.8	2	2.7	97	100	

Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel usia dan tingkat stres, yang ditunjukkan dengan nilai *p* sebesar 1.000. Sementara itu, analisis terhadap variabel jenis kelamin menghasilkan nilai *p* sebesar 2.267, yang menunjukkan adanya perbedaan proporsi tingkat stres antara laki-laki dan perempuan, meskipun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia atau jenis kelamin dengan tingkat stres di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Berdasarkan uji *chi-square*, *p-value* yang diperoleh adalah 1,000 untuk usia dan 2,267 untuk jenis kelamin, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut dengan tingkat stres mahasiswa. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Rizkia Dwina, yang berpendapat bahwa mahasiswa berusia 18 tahun berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Masa remaja seringkali dianggap sebagai periode pencarian identitas diri dan ambang menuju kedewasaan. Pada masa ini, individu sering menghadapi kesulitan dalam mengontrol emosi, yang mengarah pada kondisi emosional yang disebut sebagai '*sturm and drang*' (topan dan badai). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa usia, terutama pada masa transisi ini, berkaitan dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa [29]. Terkait dengan jenis kelamin, hasil penelitian ini juga berbeda dengan

asumsi awal peneliti yang menganggap bahwa jenis kelamin memiliki kaitan erat dengan tingkat stres mahasiswa. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizkia Dwina, yang menemukan bahwa tingkat stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden pria [29]

Penemuan ini memberikan informasi dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, yang seringkali dianggap dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti tekanan akademik dan lingkungan sosial, mungkin lebih menentukan tingkat stres di kalangan mahasiswa, daripada hanya bergantung pada variabel demografis. Temuan ini sangat penting untuk pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran, dengan lebih banyak perhatian pada faktor-faktor akademik dan sosial yang memengaruhi mahasiswa, daripada hanya memfokuskan pada usia dan jenis kelamin mereka. Salah satu penjelasan untuk temuan ini bisa jadi adalah bahwa mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, menghadapi tekanan akademik yang serupa, seperti banyaknya tugas, ujian, dan persiapan skripsi. Penelitian sebelumnya oleh Soemarko dkk. (2020) menunjukkan bahwa dalam beberapa konteks, baik usia maupun jenis kelamin tidak memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres di kalangan pekerja atau mahasiswa yang menghadapi tekanan serupa [30]. Oleh karena itu, meskipun jenis kelamin atau usia sering diasosiasikan dengan perbedaan dalam pengelolaan stres, di lingkungan akademik, tekanan tersebut mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor tugas dan beban kerja yang serupa di antara mahasiswa. Hasil penelitian ini memperpanjang penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres tidak selalu dipengaruhi oleh faktor demografis. Misalnya, penelitian oleh Putri dkk. (2020) juga menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti tekanan akademik lebih menentukan stres mahasiswa daripada usia atau jenis kelamin mereka [31]. Temuan ini memberi kontribusi penting pada penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa dengan memperluas variabel tentang stres di kalangan mahasiswa, bukan hanya dengan melihat faktor-faktor demografis, tetapi juga faktor lingkungan.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan variabel lain yang lebih relevan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti dukungan sosial, pola tidur, atau kebiasaan akademik dalam mengukur tingkat stres mahasiswa. Penelitian lebih lanjut harus mengeksplorasi faktor-faktor ini untuk merancang program intervensi yang lebih tepat guna. Misalnya, intervensi yang lebih menekankan pada pengelolaan tugas akademik, bukan hanya berdasarkan demografi. Penelitian mendatang juga sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan berasal dari berbagai universitas untuk memperkuat validitas temuan ini.

Penelitian lebih lanjut dalam bidang ini sebaiknya berfokus pada pendekatan yang lebih holistik terhadap stres mahasiswa, melihat faktor-faktor lingkungan dan akademik daripada faktor usia atau jenis kelamin. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa. Ke depan, sangat penting bagi peneliti untuk melihat stres mahasiswa dari perspektif yang lebih holistik, tidak hanya terbatas pada usia atau jenis kelamin, tetapi juga memperhitungkan aspek-aspek lain seperti interaksi sosial dan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia atau jenis kelamin dengan tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, strategi untuk mengatasi stres mahasiswa sebaiknya difokuskan pada faktor-faktor yang lebih relevan seperti beban akademik dan dukungan sosial daripada hanya memfokuskan pada karakteristik demografis mereka. Namun, penelitian ini terbatas pada sampel mahasiswa dari satu fakultas di satu universitas, yang mempengaruhi generalisasi temuan ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat stres di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia atau jenis kelamin dengan tingkat stres mahasiswa. Ringkasan temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berusia  $\geq 21$  tahun mayoritas mengalami stres sedang (46,4%), sedangkan 33% dari mereka mengalami stres normal. Untuk jenis kelamin, mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres sedang sebesar 45,9%, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih banyak mengalami stres normal (41,7%).

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor lain yang lebih relevan dalam mengukur tingkat stres mahasiswa, seperti tekanan akademik, dukungan sosial, dan kebiasaan akademik. Penelitian ini menekankan bahwa faktor-faktor eksternal tersebut mungkin lebih menentukan tingkat stres di kalangan mahasiswa daripada faktor demografis seperti usia atau jenis kelamin. Oleh karena itu, Fakultas Kesehatan Masyarakat perlu mengembangkan program-program yang tidak hanya fokus pada variabel demografis, tetapi juga pada faktor-faktor akademik dan sosial yang lebih relevan misalnya dengan memiliki program penurunan tingkat stres baik melalui sosialisasi, kuliah umum atau dimasukkan ke dalam kurikulum.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Presiden RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Undang-Undang 2023:1–300.
2. WHO. Mental health. 17 Juni 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
3. Mao Y, Zhang N, Liu J, et al. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC Med Educ* 2019;19:1–13. <https://doi.org/10.1186/S12909-019-1744-2/FIGURES/3>.
4. Masilamani R, Jabbar MA, Liang CS, et al. Stress, stressors, and coping strategies between pre-clinical and clinical medical students at universiti Tunku Abdul Rahman. *Malaysian Journal of Public Health Medicine* 2020;20:175–83. <https://doi.org/10.37268/MJPHM/VOL.20/NO.1/ART.503>.
5. Grakh K, Jadhav VJ, Panwar D, et al. Identification of stressors and validation of a questionnaire survey to quantify the stress among Veterinary Students of India 2022. <https://doi.org/10.21203/RS.3.RS-1241384/V1>.
6. Y. G, P. T, Fauzan N, et al. A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development* 2018;3:37–47. <https://doi.org/10.33736/JCSHD.787.2018>.
7. Sefotho MM, Onyishi CN. Transition to Higher Education for Students with Autism: Challenges and Support Needs. *International Journal of Higher Education* 2020;10:201. <https://doi.org/10.5430/IJHE.V10N1P201>.
8. Ren Z, Xin Y, Ge J, et al. Psychological Impact of COVID-19 on College Students After School Reopening: A Cross-Sectional Study Based on Machine Learning. *Front Psychol* 2021;12:641806. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.641806/BIBTEX>.
9. Bruffaerts R, Mortier P, Auerbach RP, et al. Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. *Int J Methods Psychiatr Res* 2019;28. <https://doi.org/10.1002/MPR.1764>.
10. WHO. stress. 21 February 2023. [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwsJO4BhDoARIsADDv4vA-IJlwHwQY0RZCsUJ3U49F6OR7Lwylnl0Fi8-uBlxyOhsX3lvV2NgaArr2EALw\\_wcB](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwsJO4BhDoARIsADDv4vA-IJlwHwQY0RZCsUJ3U49F6OR7Lwylnl0Fi8-uBlxyOhsX3lvV2NgaArr2EALw_wcB).
11. Kilkkinen A, Kao-philpot A, O'neil A, et al. Prevalence of psychological distress, anxiety and depression in rural communities in Australia. *Australian Journal of Rural Health* 2007;15:114–9. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2007.00863.x>.
12. Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2008;43:667–72. <https://doi.org/10.1007/S00127-008-0345-X>.
13. Adlaf EM, Gliksman L, Demers A, et al. The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *J Am Coll Health* 2001;50:67–72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>.

14. SIDIK SM, RAMPAL L, KANESON N. Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian university. *Asia Pac Fam Med* 2003;2:213–7. <https://doi.org/10.1111/J.1444-1683.2003.00089.X>.
15. Iqbal S, Gupta S, Venkataraao E. Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res* 2015;141:354–7. <https://doi.org/10.4103/0971-5916.156571>.
16. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, et al. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Front Psychol* 2022;13:886344. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.886344/PDF>.
17. Fai Yeung W, Artuch Garde R, Habib M, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry* 2022;13:869337. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2022.869337>.
18. American AP. American Adults Express Increasing Anxiousness in Annual Poll; Stress and Sleep are Key Factors Impacting Mental Health. 1 MEI 2024. <https://www.psychiatry.org/news-room/news-releases/annual-poll-adults-express-increasing-anxiousness>.
19. Gloria. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. 24 Oktober 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
20. Kotera Y, Lieu J, Kirkman A, et al. Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *Healthcare* 2022;10:1439. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE10081439>.
21. Zamroni, Nur H, M. Ramli, et al. Academic Stress and its Sources among First Year Students of Islamic Higher Education in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change* 2019;5:535–51.
22. Astutik E, Sebayang SK, Puspikawati SI, et al. Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 2020;16:270–7.
23. Ochnik D, Rogowska AM, Kuśnierz C, et al. Mental health prevalence and predictors among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic: a cross-national study. *Scientific Reports* 2021 11:1 2021;11:1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97697-3>.
24. Arcand M, Bilodeau-Houle A, Juster RP, et al. Sex and gender role differences on stress, depression, and anxiety symptoms in response to the COVID-19 pandemic over time. *Front Psychol* 2023;14:1166154. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1166154/BIBTEX>.
25. Aloka PJ. Effect of Gender on Stressful Experiences of First Year Students. An inside from a public university in Kenya. *Academicus International Scientific Journal* 2023:75–88.
26. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health* 2020;8:36. <https://doi.org/10.3934/PUBLICHEALTH.2021004>.
27. Dwiputri A. R, Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, et al. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal* 2023;4:567–77. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>.
28. Hamzah B. RH. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences* 2020;4:59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>.
29. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas* 2019;8:103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>.

30. Dewi Sumaryani S, Muhammad I, Martha L, et al. Assesment of Occupational Stressor and Stress Response among Election Officers (KPPS) in 2019. IJCOM 2024;3:141–9.
31. Putri Pratiwi SH, Martiana T, Arini SY. The Relation between Individual Characteristics and Job Stress in PT. PAL Indonesia. The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health 2020;9:248–57. <https://doi.org/10.20473/IJOSH.V9I3.2020.248-257>.