

Hubungan antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

¹Azizatunnisah, ²Ratna Yunita Setiyani Subardjo

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

²Pusat Penelitian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor, Malaysia
azizatunnisaah@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic stress and mental health in university students. Academic stress is often a factor that affects mental health, especially in students who face pressure in academic achievement. This study used descriptive and inferential quantitative approaches with a simple correlation method. A total of 100 active students are currently studying at universities in Indonesia. Data were collected through an online survey google form that measures the level of academic stress and mental health, and distributed through social media and then analyzed using the classical assumption test, Pearson correlation test, and hypothesis testing. The results showed that there is a significant negative relationship between academic stress and students' mental health ($r = -0.440, p < 0.01$), which means that the higher the academic stress, the worse the mental health condition of students. To meet statistical assumptions, the data underwent linear transformation, which clarified the relationship between the two variables. Although this study went well, there were some limitations, such as the unbalanced number of subjects between genders. Therefore, it is recommended that future studies consider sample balance as well as using longitudinal methods to strengthen the findings. This study makes an important contribution to efforts to improve students' mental health through better academic stress management.

Keywords: *Academic Stress, Mental Health, University Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Stres akademik sering kali menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam pencapaian akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan inferensial dengan metode korelasi sederhana. Sebanyak 100 mahasiswa aktif yang ada sedang berkuliah di Perguruan Tinggi yang ada di Indonesia. Data dikumpulkan melalui *survey online google* formulir yang mengukur tingkat stres akademik dan kesehatan mental, dan disebarakan melalui media sosial kemudian dianalisis menggunakan uji asumsi klasik, uji korelasi person, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa ($r = -0.440, p < 0.01$), yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin buruk kondisi kesehatan mental mahasiswa. Untuk memenuhi asumsi statistik, data mengalami transformasi linear, yang memperjelas hubungan antara kedua variabel tersebut. Meskipun penelitian ini berjalan dengan baik, terdapat beberapa keterbatasan, seperti jumlah subjek yang tidak seimbang antara jenis kelamin. Oleh karena itu, direkomendasikan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan keseimbangan sampel serta menggunakan metode longitudinal untuk

memperkuat temuan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa melalui manajemen stres akademik yang lebih baik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kesehatan Mental, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Tahap mahasiswa adalah tahap yang rentan mengalami stres disebabkan oleh tekanan akademik yang meningkat maupun tuntutan sosial (Sze dkk., 2021). Menurut Ross, dkk (dalam Musabiq, 2018) dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, akademik, dan lingkungan. Menurut Sutijono (2019), Gejala-gejala yang muncul ketika mahasiswa mengalami stres akademik yaitu ditandai dengan gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku. Gejala fisik berupa sulit tidur, daya konsentrasi menurun, sedangkan gejala emosional berupa merasa takut, cemas, bingung, panik, dan mudah marah. Gejala perilaku berupa suka melamun, menyendiri, dan suka berjalan mondar-mandir (Sutijono, 2019).

Mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan mental yang parah berisiko tinggi mengalami kegagalan akademis dan tidak jarang memutuskan untuk berhenti kuliah (Madani, 2022). Menurut Nuansa (dalam Violeta, 2022) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, di antaranya faktor keluarga, pergaulan, pertemanan, gaya hidup, dan berbagai faktor lainnya. Gangguan kesehatan mental adalah perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas (Ardiansyah, 2022). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa diteliti oleh (Epi, dkk. 2019) terhadap 50 mahasiswa pendidikan akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia. 64% merasa mudah khawatir, 53% merasa takut, malu, dan bingung, 51% takut tidak memenuhi harapan orang tua, 42,22% melamun, 44,44% rendah diri, dan 33,33% tidak terbuka.

Jumlah kasus stres akademik dan depresi pada mahasiswa lebih besar dari sebelumnya, hal ini diperkuat dengan penelitian nasional terhadap 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 universitas (Lubis dkk., 2021). Mayoritas mahasiswa yang menderita gangguan mental biasanya memperlihatkan sikap negatif dan rendahnya kesadaran untuk mencari pertolongan (dalam Idham dkk, 2019). Wahyuni & Bariyyah (2019) menyatakan masalah kesehatan mental akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan mahasiswa sehingga dapat menghambat kesuksesan akademik mahasiswa. Sedangkan Widyastuti dan Maryam (2019) menyatakan bahwa kesehatan mental yang salah satu indikatornya adalah kesejahteraan psikologis menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Tinggi.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, karena belum banyak yang meneliti topik hubungan stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa.

TINJAUAN LITERATUR

A. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Menurut Veit dan Ware (dalam Talapesy 2023), kesehatan mental merupakan suatu kondisi terhindarnya seseorang dari gangguan atau tekanan psikologis seperti terhindar dari kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol dan kondisi positif individu yaitu memiliki emosi positif, rasa cinta dan kepuasan hidup. Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres (Putri dkk, 2015). Menurut Daradjat (dalam Mahmud, 2017), kesehatan mental adalah keharmonisan dalam berkehidupan yang terealisasi antara fungsi-fungsi kejiwaan, kecakapan dalam menangani masalah-masalah yang sedang dialami, dan sanggup untuk merasakan kegembiraan serta mampu untuk bersikap positif.

Menurut Pieper dan Uden (dalam Alfiya, 2016), kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan sejati antara fungsi mental dan tujuan membantu manusia, diri sendiri, dan orang lain menjalani kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia ini, berlandaskan keimanan dan pengabdian diri dan lingkungan. dan akhirat yang ingin dicapai (Hasneli 2014). Menurut Yusuf (2018), kesehatan mental adalah salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia untuk mencapai tujuan hidupnya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah individu yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal, tidak menunjukkan gejala gangguan mental yang mengganggu aktivitas sehari-hari, merasakan kepuasan dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal, serta merasakan kebahagiaan dan keselarasan antara fungsi mental dengan tujuan hidup.

2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Menurut Veit dan Ware (dalam Seimbiring, 2022), aspek-aspek kesehatan mental terdiri dari sebagai berikut:

a. *Psychological Well-being*

Kesehatan mental positif, diartikan sebagai aspek terbebasnya seseorang dari tekanan psikologis, seperti merasa kepuasan dalam hidup, kondisi emosional yang baik, serta adanya perasaan positif.

b. *Psychological Distres*

Kesehatan mental negatif, ini bisa berupa kecemasan yang berlebihan pada bidang kehidupan tertentu, seperti depresi, terutama seringnya perasaan tertekan, kehilangan kendali atas pikiran dan perilaku emosional, dan lain-lain.

3. Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Menurut Fakhriyani (2017), kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh :

a. Faktor Internal, terdiri dari faktor biologis dan faktor psikologis

Faktor biologis berhubungan dengan faktor keturunan atau genetik, kesehatan fisik individu. Faktor psikologis berhubungan dengan masalah, stresor yang dialami, Pengalaman masa lalu, dan kekhawatiran terhadap masa depan.

b. Faktor Eksternal, faktor yang bersumber dari luar dan lingkungan.

Peran Keluarga. Timbulnya gangguan psikologis sering kali didapatkan pada pribadi yang mempunyai lingkungan keluarga yang tidak melaksanakan perannya dengan baik. Lingkungan dan hubungan sosial. Lingkungan yang sangat berdampak pada kesehatan mental adalah keluarga, teman dan sekolah.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan siswa karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya, (Sun, dkk. 2011). Menurut Sararino (dalam Maharani & Budiman, 2020) stres akademik merupakan suatu pengaruh kecemasan, dampak fisik, mental dan sosial individu karena tuntutan mendapat nilai bagus dan beradaptasi dirimu berada di tempat yang buruk. Menurut Carveth (dalam Soyanti & Prihastuti 2017) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi mahasiswa tentang banyaknya ilmu yang harus dipelajari dan dampaknya yang tidak cukup waktu dilakukan.

Stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kapasitas adaptif individu yang mengalaminya, (Wilks dalam Tiyas, R.K., & Utami, 2021). Menurut Ohanaka (dalam Sutijono, 2019) Stres akademik didefinisikan sebagai situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus dilakukan siswa untuk memenuhi harapan akademik guru, orang tua, dan harapan akademik itu sendiri. Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang di dalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan

berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Dwi dkk. 2020).

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tingkat kecemasan individu terhadap tuntutan akademik, yang dapat berdampak pada kesehatan fisiologis seperti gangguan tidur dan pencernaan, gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan, dan perubahan dalam pola interaksi sosial seperti penarikan diri dari teman sebaya atau konflik interpersonal.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut (Sun dkk dalam, Ridevianti 2015), stres akademik dapat dibagi menjadi lima aspek, yaitu:

- a. Tekanan dari studi, merupakan tekanan yang dirasakan dari pembelajaran rutin di sekolah baik yang berasal dari sekolah, orang tua, kompetisi dengan sesama pelajar di kelas dan kekhawatiran pelajar tentang masa depannya.
- b. Beban kerja, merupakan persepsi tentang beban yang dihadapi oleh pelajar seperti pekerjaan rumah, tugas dari sekolah, dan ujian.
- c. Kekhawatiran mengenai nilai, merupakan emosi yang menimbulkan stres berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap nilai akademis.
- d. Tekanan dari ekspektasi diri, merupakan stres yang berkaitan dengan ekspektasi diri yang gagal untuk dipenuhi.
- e. Keputusan, merupakan penyebab stres akademis yang berkaitan dengan ketidakpuasan, kurangnya kepercayaan diri dan konsentrasi dalam bidang akademis, serta hilangnya harapan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Menurut Azwar (2017), penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada di antara variabel-variabel di mana penelitian ini mempelajari sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lainnya berdasarkan koefisiensi korelasi.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang ada di seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia. Karena populasi mahasiswa aktif yang ada di Indonesia tidak diketahui jumlahnya, maka rumus yang digunakan untuk mengetahui

jumlah sampel adalah menggunakan rumus (Lameshow dalam Rahmadina, 2015) yaitu:

Keterangan:

n= Jumlah sampel minimal yang diperlukan

$$n = \frac{Z\alpha^2 \times P \times Q}{L^2}$$

Z α = Nilai standar dari distribusi sesuai nilai $\alpha = 5\% = 1.96$

P= Prevalensi outcome, karena data belum di dapat maka dipakai 50%

Q= 1-P

L= Tingkat ketelitian 10%

Berdasarkan rumus , maka $n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.1)^2} = 96.04$

Sehingga mendapatkan hasil jumlah sampel 96 responden kemudian dibulatkan menjadi 100 responden.

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental (Reliance Available Sampling). Teknik sampling ini mengandalkan pada keberadaan subjek untuk dijadikan sampel yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dipandang cocok sebagai sumber data maka subjek tersebut dijadikan sampel (Retnawati, 2017).

Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode survei online melalui Google Formulir, Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian pertama berisi pertanyaan identitas responden (Nama, Jenis Kelamin, dan Usia), bagian kedua berisi skala Kesehatan mental (MHI-38), dan bagian ketiga berisi skala stres akademik. Kuesioner disebarakan melalui media sosial seperti *WhatsApp, Instagram, Facebook* kepada mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria sampel. Waktu pengumpulan data dilakukan selama satu bulan, yaitu dari tanggal 6 September sampai 5 Oktober 2024.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah stres akademik yang berasal dari skala diadopsi modifikasi dari skala stres akademik yang dibuat oleh Yunita Ridevianti (2015). Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang disusun berdasarkan pada teori (Sun dkk dalam Ridevianti, 2015). Skala stres akademik ini terdiri dari 15 item yang terdiri dari 15 item unfavorable. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah kesehatan mental, Skala yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental berasal dari skala modifikasi *The Mental Health Inventory* (MHI-38) yang diadopsi dari skala kesehatan mental yang ada dalam penelitian Syafira Aini (2020). Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental yang disusun berdasarkan pada teori (Viet & Ware dalam Aini, 2020). Skala kesehatan mental ini terdiri dari 38 item yang mana terdapat 24 item pernyataan

favorable dan 14 item unfavorable. Skala ini menggunakan skala *likert* (*likert rating scale*). Menurut Azwar (2017), skala Likert merupakan skala yang dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, atau setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial.

Transformasi Data

Menurut Ghozali (2011), apabila terdapat data yang tidak berdistribusi normal, maka dapat dilakukan cara transformasi agar data berdistribusi dengan normal. Transformasi data adalah upaya yang bertujuan untuk mengubah skala pengukuran data asli menjadi bentuk lain sehingga data dapat memenuhi asumsi-asumsi yang mendasari analisis ragam.

Analisis Data

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menghitung frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi dari variabel penelitian. Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu ada tidaknya hubungan stres akademik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa.

Teknik analisis yang digunakan adalah uji asumsi klasik, uji korelasi pearson dan uji hipotesis dengan menggunakan program SPSS versi 27.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Sunyoto (2016), adalah uji yang akan menguji data variabel bebas (X) dan data variabel (Y) pada persamaan regresi yang dihasilkan. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal, yakni distribusi data dengan bentuk lonceng (*bell shaped*) (Santoso, 2017). Kriteria pengujian normalitas menurut Singgih Santoso (2017) adalah:

- Jika (SIG) >0,05 maka variabel berdistribusi normal.
- Jika (SIG) <0,05 maka variabel tidak berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan (Azwar, 2015). Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier jika nilai signifikansi > 0,05.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah pada model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Dalam pengamatan ini dapat dilakukan dengan cara uji Glejser (Ghozali dan Ratmono, 2017).

Dasar pengambilan keputusan dengan uji gletser adalah:

- Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data tidak terjadi heteroskedastisitas.

- Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data terjadi heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Berdasarkan penjelasan yang sudah ditulis di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

HO : Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa

HI : Terdapat hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Maka uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi Product-moment dari Person. Perhitungan analisis data penelitian menggunakan metode statistic dengan bantuan IBM SPSS 27 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	33,0%
Perempuan	67	67%
Usia		
17-20 Tahun	65	65,0%
21-25 Tahun	30	30,0%
26-30 Tahun	2	2,0%
31-43 Tahun	3	3,0%
Jumlah	100	100%

Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa, dengan jumlah laki-laki 33 orang dan perempuan 67 orang. Subjek yang berusia 17-20 tahun berjumlah 65 orang, subjek yang berusia 21-25 tahun berjumlah 30 orang, subjek yang berusia 26-30 tahun berjumlah 2 orang, dan subjek yang berusia 31-43 tahun berjumlah 3 orang.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum	Std.Deviation
Stres Akademik	100	35.94	42	60	7.253
Kesehatan Mental	100	118.92	70	176	18.657

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang didapatkan adalah:

1. Variable stres akademik, dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 42 sedangkan nilai maksimum 60, nilai rata-rata stres akademik sebesar 35.94 dan Standar deviasi stres akademik adalah 7.253
2. Variable Kesehatan mental, dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 70 sedangkan nilai maksimum 176, nilai rata-rata stres akademik sebesar 118.92 dan Standar deviasi stres akademik adalah 18.657.

Jadi variable Kesehatan mental memiliki rata-rata yang jauh lebih tinggi dibandingkan variable stres akademik, artinya ukuran yang diukur oleh Kesehatan mental lebih besar dari stres akademik secara umum. Meskipun begitu, standar deviasi di stres akademik dan Kesehatan mental tersebut masih dalam kisaran yang cukup umum, dan variasi pada variabel stres akademik lebih terkonsentrasi di sekitar mean daripada pada variable Kesehatan mental.

Hasil Uji Asumsi Klasik
Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Stres Akademik * Kesehatan Mental	0.066	0.200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan memenuhi asumsi, sehingga tidak diperlukan transformasi data untuk analisis ini.

Uji Linieritas

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Stres Akademik * Kesehatan Mental	15.756	0.001	0.806	0.751	Linier

Transformasi data dilakukan untuk menguji linearitas antara stres akademik dan kesehatan mental. Setelah transformasi, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan Kesehatan mental adalah linear ($p = 0.751$). Hal ini mendukung asumsi bahwa analisis korelasi yang dilakukan adalah valid.

Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Koefisien Perbedaan	Sig (p)	Keterangan
Stres Akademik	0.427	0.670	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan bahwa stres akademik memiliki varians yang konstan. Setelah transformasi, hasil menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas ($p = 0.670$), yang berarti model regresi yang digunakan dapat diandalkan

Hasil Uji Korelasi Pearson

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Stres akademik * Kesehatan Mental	-0.383	0.001	Sangat Signifikan

Hasil analisis korelasi setelah transformasi data menunjukkan koefisien korelasi (r) -0.383 dengan signifikansi $p < 0.001$. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental. Artinya, ketika tingkat stres akademik meningkat, kesehatan mental mahasiswa cenderung menurun.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7. Uji Hipotesis

Uji	Statistik Uji (t)	Sig (p)	Tingkat Signifikansi	Keterangan
Uji t	-4.110	0.001	0.05	Menolak H0, menerima H1

Hasil analisis setelah transformasi data menunjukkan bahwa uji t menghasilkan nilai $t = -4.110$ dengan signifikansi $p = 0.001$. Dengan demikian, penelitian ini menolak H_0 dan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berstatus aktif di Perguruan Tinggi yang ada di Indonesia. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa. Semakin tinggi stres akademik, semakin buruk Kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stres akademik, semakin baik kesehatan mental pada mahasiswa. Dengan dilakukannya transformasi data, hubungan tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (t) sebesar -4.110 dan nilai signifikansi $p = 0.001$.

Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7-71.6%. Mahasiswa perguruan tinggi lebih rawan terkena stres karena harus mengatasi tuntutan akademis dan tugas lainnya (Firdaus dkk., 2023). Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire dalam Sosiady 2020). Stres berdampak pada tingkah laku yang muncul seperti merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas, malas kuliah, dan anarkis (Lubis dkk., 2021)

Berdasarkan penjelasan di atas, Sebagian besar dari subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengalami stres akademik, sehingga dapat menurunkan Kesehatan mental pada mahasiswa. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis dapat di terima.

Secara keseluruhan, penelitian ini telah dilaksanakan dengan baik dan terstruktur, meskipun terdapat beberapa kekurangan, seperti ketidakseimbangan jumlah subjek antara perempuan dan laki-laki. Untuk meningkatkan validitas hasil, penelitian ini secara hati-hati menerapkan transformasi data guna memenuhi asumsi analisis statistik yang diperlukan. Transformasi data ini tidak hanya memperkuat hasil analisis, tetapi juga memastikan bahwa temuan yang dihasilkan dapat diandalkan dan relevan. Meskipun demikian, penting untuk diakui bahwa

transformasi data dapat memengaruhi interpretabilitas hasil bagi pembaca yang mungkin tidak terbiasa dengan teknik ini. Di samping itu, potensi kehilangan informasi dari data asli harus diperhatikan. Dengan kesadaran terhadap kekurangan ini, penelitian ini tetap berkomitmen untuk memberikan wawasan yang mendalam dan berarti bagi pemahaman hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin buruk kondisi kesehatan mental mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik, semakin baik kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa stres yang disebabkan oleh tuntutan akademis dan tantangan lainnya dapat berdampak langsung pada kesehatan mental mahasiswa.

Dalam penelitian ini, proses transformasi data diterapkan untuk memastikan asumsi statistik terpenuhi, yang memperkuat validitas hasil. Meskipun transformasi data dapat memengaruhi interpretasi, hasil ini tetap menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya mengelola stres akademik guna menjaga kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dwi, Indah, Cahya Izzati, Fatwa Tentama, and Hadi Suyono. (2020). "European Journal of Education Studies ACADEMIC STRES SCALE : A PSYCHOMETRIC STUDY." 153–68. doi: 10.46827/ejes.v7i7.3161.
- Fakhriyani, D. V. (2017). *Kesehatan Mental*. Jawa Timur: Duta media Publishing.
- Firdaus, L., Sari, D. R., & Kartini, K. (2023). Analisis Kesiapan Mahasiswa Pada Transisi Pembelajaran Dari Menuju Pembelajaran Tatap Muka Pasca Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6 (1), 279-284.
- Ghozali, Imam dan Ratmono, Dwi. (2017). *Analisis Multivariat dan Ekonometrika dengan Eviews 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Ghozali, Imam., (2011) "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS", Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasneli (2014), *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Padang: Haifa Press.
- Idham, Dkk. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. Vol.11 No.1
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Madani, Ainun., dkk. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Online. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, V.18, N. 2, Hal. 72-81
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693-699. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24257>
- Mahmud, R. & Uyun, Z. (2017). Studi deskriptif mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Musabiq, dkk. (2018). Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal InSight*, Vol. 20 No. 2.
- Purti, V. M., (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademis dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Kuliah. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rahmadina, Hening. (2015). Perbedaan Perilaku Agresi Remaja Berdasarkan Gender yang Tinggal dengan Orang Tua Tunggal di Kota Sukabumi. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Retnawati, Heri. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel*. FMIPA Pend. Matematika UNY.

- Ridevianti, Y. (2015). Pengaruh Stres Akademik, Dukungan Sosial, Tingkat Pendidikan Orang Tua, dan Psychological Well-Being Pada Murid SMA. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Santoso, Singgih. (2017). Menguasai Statistik Dengan SPSS 24. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Seimbiring, Elmispa R.Br.(2022). Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental Setelah Pandemi Covid-19 Pada Siswa (Smp). *Thesis*. Univ.Pendidikan Ganesha
- Sofyanti, R., & Prihastuti. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Islam Desa Bades Kecamatan Pasuruan Kabupaten Lumajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, (6):24-39.
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, Vol 11. No. 1.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stres scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suntoyo, D. (2016). Metodologi Penelitian Akuntansi. PT Refika Aditama.
- Syafira, Aini (2020) *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK Kosgoro 1 Padang Tahun 2019*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- Talapesy, O.M., & Soetjningsih. (2023). Kebahagiaan dan Kesehatan Mental Korban Pelecehan Seksual di Mimika Papua. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol.5 No. 3
- Tiyas, R.K., & Utami, M,S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7 (2): 225-244.
- Violeta, Dea. (2022). *Mahasiswa dan Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Bangka Belitung.
- Wahyuni, E.N. & Barriyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 5 (1): 46-53
- Widyastuti & Maryam, E.W. (2019). *Sense of Community dan Wellness Pada Mahasiswa (Studi pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo)*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto: Psycho Idea.
- Yusuf L.N, Syamsu. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Bandung : Penerbit Rosdakarya.