



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7208>

KESEHATAN MENTAL DALAM PROSES PEMBENTUKAN TENAGA PROMOSI KESEHATAN: STUDI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU

^KAni Asram¹, Yuli Rahayu², Nurul Ilmi³

^{1,2,3}Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

Email Penulis Korespondensi (^K): ani.asram@unm.ac.id

ani.asram@unm.ac.id¹, yuli.rahayu@unm.ac.id², nurul.ilmiallina@unm.ac.id³

ABSTRAK

Mahasiswa baru berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan perubahan lingkungan belajar, peran sosial, dan tuntutan kemandirian. Perubahan status menjadi mahasiswa baru sering memicu stres akibat penyesuaian akademik dan psikologis. Hal ini menjadi perhatian pada mahasiswa Program Studi D4 Promosi Kesehatan. Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dalam proses pembentukan calon tenaga promosi kesehatan, mengingat profesi ini menuntut kemampuan mengelola stres, menjaga kesejahteraan psikologis, serta menjadi teladan perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, Program Studi D4 Promosi Kesehatan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester satu tahun ajaran 2025/2026 pada Program Studi D4 Promosi Kesehatan. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang yaitu (81.7%), sementara sebagian kecil berada pada kategori stres ringan yaitu (11.7%) dan stres berat yaitu (6.7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa promosi kesehatan tetap rentan terhadap stres meskipun memiliki pengetahuan dasar mengenai kesehatan. Oleh karena itu, integrasi promosi kesehatan mental dalam proses pendidikan sejak semester awal menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa sekaligus memperkuat pembentukan kompetensi profesional calon tenaga promosi kesehatan.

Kata kunci : Tingkat stress; kesehatan mental; mahasiswa; promosi kesehatan.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 12 Januari 2026

Received in revised form : 14 Januari 2026

Accepted : 4 April 2026

Available online : 30 April 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

New students are in a transition phase from adolescence to early adulthood, marked by changes in the learning environment, social roles, and demands for independence. The change in status to new students often triggers stress due to academic and psychological adjustments. This is a concern for students in the D4 Health Promotion Study Program. Mental health is a fundamental component in developing prospective health promotion workers, as this profession requires the ability to manage stress, maintain psychological well-being, and serve as a role model for healthy living behaviors. This study aims to describe the stress levels of new students in the D4 Health Promotion Study Program. This study was conducted at the Faculty of Sport and Health Sciences, Makassar State University, D4 Health Promotion Study Program. This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. Respondents in this study were first-semester students in the 2025/2026 academic year in the D4 Health Promotion Study Program. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire. The results showed that the majority of respondents were in the moderate stress category (81.7%), while a small portion were in the mild stress category (11.7%) and severe stress (6.7%). These findings underscore the importance of early mental health support and encourage collaboration among educators and health professionals to enhance student well-being and professional growth.

Keywords : Stress levels; mental health; students; health promotion.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian dalam konteks pendidikan tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, tetapi merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya.(1) Dalam lingkungan perguruan tinggi, kesehatan mental mahasiswa menjadi aspek krusial karena berkaitan langsung dengan keberhasilan akademik, perkembangan psikososial, serta kesiapan mahasiswa memasuki dunia profesional.

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase perkembangan penuh tantangan. Perubahan peran sosial, tuntutan kemandirian, serta ekspektasi akademik dan nonakademik menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres. Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa stres merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa dengan prevalensi yang relatif tinggi. Ramon-Arbues et al. melakukan suatu penelitian dengan hasil bahwa bahwa lebih dari 50% mahasiswa universitas berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi.(2) Stallman juga menunjukkan bahwa stres dan distress psikologis dialami secara luas oleh mahasiswa lintas disiplin ilmu dan berpotensi berdampak pada fungsi akademik maupun kesejahteraan psikologis.(3) Penelitian Pascoe et al. menegaskan bahwa stres pada mahasiswa bersifat umum dan multidimensional, tidak terbatas pada satu sumber tekanan tertentu.(4)

Mahasiswa baru berada pada posisi yang lebih rentan dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut karena mereka sedang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Fase awal perkuliahan menuntut penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang lebih mandiri, ritme akademik yang lebih intens, serta lingkungan sosial yang baru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa periode awal perkuliahan merupakan fase kritis yang berkontribusi terhadap munculnya stres dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.(5,6) Kondisi ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa baru merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius, terutama dalam kerangka kesehatan mental

preventif.

Dalam konteks pendidikan kesehatan, isu kesehatan mental mahasiswa memiliki makna yang lebih strategis. Mahasiswa program studi promosi kesehatan dipersiapkan sebagai calon tenaga kesehatan masyarakat yang berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan, memberdayakan individu dan komunitas, serta menjadi agen perubahan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kondisi kesehatan mental mahasiswa promosi kesehatan tidak hanya berdampak pada keberhasilan studi, tetapi juga pada pembentukan sikap, nilai, dan identitas profesional mereka di masa depan.(1,7)

Pendekatan promosi kesehatan menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan individu dan komunitas. *Konsep health promoting university* menekankan bahwa perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial seluruh sivitas akademika melalui kebijakan, kurikulum, serta budaya institusi yang sehat.(8) Namun demikian, implementasi promosi kesehatan mental di perguruan tinggi masih menghadapi berbagai tantangan, termasuk keterbatasan data empiris mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa baru, khususnya pada program studi kesehatan.

Penelitian mengenai stres pada mahasiswa telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih melihat populasi mahasiswa secara umum tanpa menyoroti secara khusus konteks mahasiswa baru pada program studi promosi kesehatan. Padahal, pemahaman mengenai tingkat stres mahasiswa pada fase awal perkuliahan penting sebagai dasar pengembangan intervensi promosi kesehatan mental yang kontekstual dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat stress mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan pada semester pertama perkuliahan sebagai bagian dari upaya memperkuat promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Meskipun penelitian mengenai stres pada mahasiswa telah banyak dilakukan dalam lima tahun terakhir, sebagian besar kajian tersebut berfokus pada mahasiswa secara umum tanpa membedakan fase transisi awal perkuliahan. Penelitian yang secara khusus menelaah stres sebagai kondisi psikologis umum pada mahasiswa baru masih relatif terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian stres sebagai kondisi psikologis umum yang dialami mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan, tanpa membatasi stres hanya pada aspek akademik. Dengan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS), penelitian ini menilai persepsi subjektif mahasiswa terhadap tekanan hidup yang mereka alami secara menyeluruh, mencakup aspek personal, sosial, dan lingkungan kampus. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih holistik dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung mengkategorikan stres secara parsial.

Selain itu, penelitian ini menawarkan kontribusi konseptual dengan menempatkan kesehatan mental mahasiswa baru sebagai bagian integral dari proses pembentukan calon tenaga promosi kesehatan. Mahasiswa promosi kesehatan tidak hanya dipandang sebagai objek penelitian, tetapi juga sebagai calon agen perubahan yang diharapkan mampu mempromosikan kesehatan mental di masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kondisi stres sejak awal masa studi menjadi penting sebagai dasar penguatan kapasitas personal dan profesional. Pernyataan ini didukung dengan adanya hasil tinjauan literatur pada studi *scoping review* secara global mengenai mahasiswa yang mengalami gejala stres, kecemasan, dan

depresi yang signifikan yang melaporkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 20 % - 37 %, Selain itu data survei kesehatan mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 76 % mahasiswa melaporkan mengalami stres sedang hingga tinggi pada tahun 2024, menunjukkan bahwa tekanan psikologis lebih luas dan intensif dalam konteks sehari-hari mahasiswa(9). Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi pengembangan strategi promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional deskriptif menggunakan pendekatan cross-sectional dengan teknik *random sampling*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru Angkatan 2025 Program Studi D4 Promosi Kesehatan FIKK UNM yang berjumlah 83 orang. Penentuan jumlah sampel mengacu pada kaidah sampel minimal dalam penelitian kuantitatif, yaitu sekurang-kurangnya 30 responden untuk memperoleh gambaran data yang representative. Dalam pelaksanaannya, peneliti berhasil mengumpulkan data dari 60 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yaitu *Perceived Stress Scale* yang terdiri dari 10 item pernyataan. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan program SPSS untuk memperoleh Gambaran Tingkat stress mahasiswa baru jurusan Promosi Kesehatan FIKK UNM.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

| Karakteristik Responden | Jumlah (n) | Presentase (%) | Total | |
|-------------------------|------------|----------------|-------|-----|
| | | | n | % |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Laki-Laki | 12 | 20 | 60 | 100 |
| Perempuan | 48 | 80 | | |
| Usia | | | | |
| 17 Tahun | 7 | 11.7 | 60 | 100 |
| 18 Tahun | 39 | 65 | | |
| 19 Tahun | 13 | 21.7 | | |
| 20 Tahun | 1 | 1.7 | | |

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, jumlah laki-laki sebanyak 12 orang (20%) dan Perempuan sebanyak 48 orang (80%). Sedangkan untuk karakteristik responden untuk kategori usia, responden paling banyak berada pada usia 18 tahun yaitu 39 orang (65%) dan responden yang paling sedikit berada pada umur 20 tahun yaitu 1 orang (1.7%).

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Baru Jurusan Promosi Kesehatan FIKK UNM**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Keadaan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Jurusan Promosi Kesehatan FIKK UNM

| Variabel | Kategori | n | % |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Tingkat Stres | Ringan | 7 | 11.7 |
| | Sedang | 49 | 81.7 |
| | Berat | 4 | 6.7 |
| Total | | 60 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 total responden, yang berada pada tingkat stress ringan sebanyak 7 orang (11.7%), responden yang berada pada Tingkat stress sedang sebanyak 49 orang (81.7%) dan yang berada pada Tingkat stress berat sebanyak 4 orang (6.7). Tabel diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada keadaan stress dengan Tingkat yang sedang dan paling sedikit berada pada keadaan stress berat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat stres mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan pada fase awal perkuliahan melalui analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori stres ringan dan stres berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres merupakan kondisi psikologis yang umum dialami mahasiswa baru, bahkan pada kelompok mahasiswa yang secara keilmuan dipersiapkan untuk memahami dan mempromosikan.(1,10)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan berada pada kategori stres sedang (81,7%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa stres pada tingkat sedang merupakan kondisi yang paling umum dialami mahasiswa tahun pertama sebagai respons terhadap tuntutan awal pendidikan tinggi. Stres sedang dalam konteks ini mencerminkan adanya tekanan psikologis yang nyata, namun masih berada dalam kapasitas adaptasi mahasiswa.

Dominasi stres sedang pada mahasiswa baru dalam penelitian ini dapat dipahami melalui beberapa faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek perkembangan, akademik, sosial, maupun konteks lingkungan perguruan tinggi. Beberapa hasil penelitian terdahulu ikut menguatkan hasil penelitian ini bahwa stres mahasiswa pada fase awal perkuliahan bersifat multidimensional dan tidak disebabkan oleh satu faktor Tunggal.(11,12)

Mahasiswa baru berada pada fase adaptasi awal pendidikan tinggi yang menuntut penyesuaian cepat terhadap peran dan tanggung jawab baru. Hasil studi *World Mental Health International College Student Initiative* menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres psikologis akibat tuntutan adaptasi yang simultan pada awal masa studi(10). Kondisi ini menjelaskan mengapa sebagian besar mahasiswa memiliki hasil ukur stres pada tingkat sedang, sebagai bentuk respons adaptif terhadap perubahan yang sedang berlangsung.

Selanjutnya, tuntutan akademik pada semester awal perkuliahan merupakan sumber stres yang

signifikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa peralihan dari sistem pembelajaran sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang ditandai dengan meningkatnya beban tugas, tuntutan kemandirian belajar, dan evaluasi akademik yang lebih kompleks, berkontribusi besar terhadap persepsi stres mahasiswa tahun pertama.(13,14) Stres akademik pada tahap ini umumnya berada pada tingkat sedang karena mahasiswa masih berada dalam proses penyesuaian strategi belajar.

Faktor sosial dan lingkungan kampus juga turut berperan dalam tingginya proporsi stres sedang. Penelitian terkini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial, pembentukan relasi baru, serta adaptasi terhadap budaya dan iklim akademik kampus merupakan sumber tekanan psikososial yang umum dialami mahasiswa baru.(11,15) Namun, keberadaan dukungan teman sebaya dan lingkungan kampus yang relatif suportif dapat menahan tekanan tersebut agar tidak berkembang menjadi stres berat.

Selanjutnya, dominasi stres sedang juga berkaitan dengan cara stres diukur sebagai persepsi subjektif terhadap tekanan hidup secara umum. Studi-studi terbaru yang menggunakan instrumen pengukuran stres perseptual pada mahasiswa menunjukkan bahwa kategori stres sedang sering muncul sebagai representasi akumulasi tekanan akademik, sosial, dan personal yang masih berada dalam rentang adaptasi normal pada mahasiswa tahun pertama.(10,13)

Selain itu, karakteristik responden yang didominasi oleh mahasiswa usia transisi awal dan perempuan juga relevan. Laporan kesehatan mahasiswa terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan dan mahasiswa tahun pertama cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lain, meskipun mayoritas masih berada pada kategori stres sedang.(13) Secara keseluruhan, tingginya proporsi stres sedang pada mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan menunjukkan bahwa mereka berada pada fase adaptasi psikologis yang aktif.

Temuan dominasi stres sedang pada mahasiswa baru juga perlu dipahami dalam kerangka dinamika adaptasi awal pendidikan tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tidak selalu berada pada level yang sama pada setiap konteks dan populasi. Beberapa studi melaporkan bahwa sebagian mahasiswa baru justru menunjukkan tingkat stres yang relatif rendah, terutama pada institusi yang memiliki sistem dukungan akademik dan sosial yang kuat, lingkungan belajar yang suportif, serta mekanisme adaptasi yang terstruktur sejak awal masa studi.(13,14) Selain itu, adanya mahasiswa yang berada pada kategori stres berat, meskipun jumlahnya relatif kecil, tetap memiliki implikasi penting. Stres berat berpotensi mengganggu fungsi kognitif, emosi, dan sosial mahasiswa, serta berdampak negatif terhadap keterlibatan akademik dan kesejahteraan psikologis.(15) Dalam konteks mahasiswa baru, kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus karena dapat memengaruhi proses adaptasi jangka panjang dan keberlanjutan studi.

Dalam konteks promosi kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa promosi kesehatan tidak secara otomatis memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Meskipun mereka memiliki pengetahuan mengenai determinan kesehatan dan pentingnya kesehatan mental, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pengetahuan tersebut belum sepenuhnya terinternalisasi dalam bentuk keterampilan pengelolaan stres yang efektif.(7) Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Nutbeam dan Lloyd yang menyatakan bahwa literasi kesehatan merupakan

prasyarat penting, tetapi tidak cukup untuk menghasilkan perilaku kesehatan yang adaptif tanpa dukungan lingkungan dan keterampilan psikososial.(8)

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan promosi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pemberdayaan individu dan penciptaan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Konsep *health promoting university* menempatkan perguruan tinggi sebagai setting strategis untuk membangun kebijakan, sistem dukungan, dan budaya kampus yang kondusif bagi kesejahteraan mahasiswa.(16) Tingginya tingkat stres pada mahasiswa baru menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan mental perlu dimulai sejak semester awal perkuliahan sebagai upaya preventif. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif, seperti program orientasi yang berfokus pada adaptasi psikososial, pelatihan manajemen stres, serta layanan konseling yang mudah diakses, dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.(17) Bagi mahasiswa promosi kesehatan, intervensi tersebut juga memiliki nilai edukatif karena memberikan pengalaman langsung dalam mengelola kesehatan mental yang relevan dengan peran profesional mereka di masa depan.

Selain temuan yang sejalan, terdapat pula hasil penelitian terdahulu yang tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian ini. Beberapa studi melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres ringan atau bahkan tidak mengalami stres yang bermakna secara psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Garcia-Ros et al. menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mampu mempertahankan tingkat stres yang rendah melalui strategi koping adaptif dan dukungan sosial yang memadai.(11) Studi lain oleh Leung et al. juga melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung melaporkan persepsi stres yang lebih rendah, meskipun berada dalam lingkungan akademik yang menuntut.(18)

Perbedaan temuan antar penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa sangat dipengaruhi oleh konteks institusional, karakteristik individu, serta ketersediaan sumber daya psikososial. Dengan demikian, stres pada mahasiswa baru tidak dapat digeneralisasi secara mutlak, melainkan perlu dipahami secara kontekstual. Hasil penelitian ini memberikan gambaran kondisi stres pada mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan dalam konteks institusi dan lingkungan tertentu, sehingga interpretasinya perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut. Dalam perspektif promosi kesehatan, keberagaman temuan penelitian ini dan penelitian terdahulu justru menegaskan pentingnya pendekatan yang fleksibel dan kontekstual dalam merancang intervensi kesehatan mental di perguruan tinggi. Tidak semua mahasiswa membutuhkan bentuk intervensi yang sama, sehingga pemetaan tingkat stres melalui penelitian deskriptif seperti ini menjadi langkah awal yang krusial.(16,19)

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan, namun tingkat dan manifestasinya bersifat kontekstual serta dipengaruhi oleh dinamika adaptasi individu dan lingkungan. Dominasi stres sedang menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada fase penyesuaian psikologis yang masih berlangsung, yang membutuhkan perhatian dan dukungan agar tidak berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius. Pada saat yang sama, keberadaan temuan penelitian terdahulu yang tidak sejalan menguatkan pemahaman bahwa stres mahasiswa bukanlah fenomena tunggal yang dapat digeneralisasi,

melainkan perlu dipahami secara spesifik sesuai konteks institusi dan karakteristik mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan berada pada kategori stres sedang, sementara sebagian kecil berada pada kategori stres ringan dan berat. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa baru rentan mengalami stres pada fase awal perkuliahan sebagai bagian dari proses adaptasi akademik dan sosial.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar perguruan tinggi, khususnya program studi promosi kesehatan, mengintegrasikan upaya promosi kesehatan mental sejak semester awal perkuliahan. Upaya tersebut dapat berupa program orientasi yang berfokus pada adaptasi psikososial, penguatan keterampilan pengelolaan stres, serta penyediaan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Organization WH. Mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021.
2. Ramon-Arbues E, Gea-Caballero V, Granada-Lopez JM, Juarez-Vela R, Pellicer-Garcia B, Anton-Solanas I. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19):7001.
3. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):104–12.
4. Stallman HM. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Aust Psychol*. 2020;55(3):276–84.
5. Labrague LJ. Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *J Nurs Manag*. 2021;29(6):1562–70.
6. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*. 2021;290:1–8.
7. Farrer LM, Gulliver A, Bennett K, Fassnacht DB, Griffiths KM. Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalized anxiety disorder in Australian university students. *Early Interv Psychiatry*. 2020;14(1):1–9.
8. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Burnout and serious thoughts of dropping out of medical school: A multi-institutional study. *Acad Med*. 2020;95(6):970–7.
9. Roy S, Biswas A, Sharma M. Stress, Anxiety, and Depression as Psychological Distress Among College and Undergraduate Students: A Scoping Review of Reviews Guided by the Socio-Ecological Model. *Healthcare*. 2025;13(16):1948.
10. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P. WHO World Mental Health Surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Psychol Med*. 2021;51(1):1–10.
11. Barry MM, Clarke AM, Dowling K. Promoting mental health and wellbeing in higher education settings: A systematic review. *Health Promot Int*. 2021;36(3):1–12.
12. Organization WH. Guidelines on mental health at work and in education. Geneva: World Health

Organization; 2022.

13. Association ACH. National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2023.
14. Garcia-Ros R, Perez-Gonzalez F, Tomas JM. Development and validation of the academic stress questionnaire in university students. *Eur J Psychol Educ.* 2021;36(2):421–40.
15. Organization WH. Guidelines on mental health at work and in education. Geneva: World Health Organization; 2022.
16. Sharp J, Theiler S. A review of psychological distress among university students. *Aust J Gen Pract.* 2020;49(9):543–8.
17. Lovell B, Wetherell MA. The cost of caregiving: Endocrine and immune implications in caregivers. *Curr Psychol.* 2020;39:1–14.
18. Karyotaki E, Cuijpers P, Albor Y, Alonso J, Auerbach RP. Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students : Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. 2020;11:1–11.
19. Charter O. An international charter for health promoting universities and colleges. In Kelowna, CA: International Conference on Health Promoting Universities and Colleges; 2020.