

IDENTIFIKASI FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH KECEMASAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS DHYANA PURA

Putu Asih Primatanti^{1*}, Ni Made Kurniati², Putu Anastasia Kharisma
Meirianthi³

^{1,2,3}Universitas Dhyana Pura

*Email Corresponding: dr.asih@gmail.com; dr.asih@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu bagian utama yang menjadi perhatian khusus di bidang pendidikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sumber stress dan menganalisis faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif *cross-sectional* menggunakan kuesioner terstruktur *Generalized Anxiety Disorder 7-item* (GAD-7). Hubungan antara variabel dianalisis dengan menggunakan uji Uji Chi-Square untuk analisis bivariat dan Uji Regresi Logistik Ordinal untuk analisis multivariat. Hasil dari penelitian dengan jumlah responden 192 ini menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa (38%) tinggal sendiri dan 13% tinggal bersama teman. Sumber yang menyebabkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres adalah masalah finansial, penugasan dan tugas akhir serta masalah keluarga. Analisis bivariat dan multivariat menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rekan tinggal mahasiswa dengan tingkat kecemasan. Ketika mahasiswa tinggal bersama teman akan meningkatkan odds kecemasan sebesar 1,9 lebih tinggi dibandingkan dengan tinggal bersama keluarga (OR = 1,9; p = 0,0001). Direkomendasikan kepada pihak kampus untuk memperkuat layanan konseling, program manajemen stres pada mahasiswa, pendampingan akademik yang lebih intensif dan pemberian dukungan sosial khususnya bagi mahasiswa yang tidak tinggal dengan keluarga.

Kata Kunci: Kecemasan, Mahasiswa, Undhira, Sumber Stress

1. Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu krusial yang kerap terabaikan dalam dunia pendidikan tinggi, meskipun kelompok ini menghadapi tekanan akademik intens, transisi menuju kemandirian, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Studi global menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi umum seusia mereka (Auerbach et al., 2018; Slavin, 2018).

Di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi depresi secara nasional adalah 1,4%, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia muda (15- 24 tahun) yaitu 2% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024). Riskesdas tahun 2018 juga mencatat prevalensi depresi pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 6,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024; Putri et al., 2013). Penelitian di berbagai universitas di Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi gejala kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Sebagai contoh, studi pada mahasiswa di Banyuwangi menemukan prevalensi kecemasan 51,1% dan depresi 25,0% (Astutik et al., 2020). Di Yogyakarta, 41,43% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional dan 33,65% melaporkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Astuti et

al., 2024). Bahkan, studi di Jakarta menunjukkan 79,7% mahasiswa terindikasi gangguan kesehatan mental, dengan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) 55,3% dan gangguan mental emosional 43% (Marceline & Sokang, 2025). Gangguan ini berdampak langsung pada performa akademik, motivasi belajar, hubungan sosial, dan risiko dropout (Fauziyyah & Ampuni, 2018; Kaligis et al., 2021).

Universitas Dhyana Pura di Kabupaten Badung saat ini belum memiliki data sistematis mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa. Tanpa data dasar yang akurat, intervensi sulit dirancang secara tepat sasaran, padahal tekanan psikologis mahasiswa di Bali dilaporkan semakin meningkat seiring bertambahnya beban akademik dan tekanan sosial (Kartikasari et al., 2025; O'Byrne et al., 2021). Hasil skrining dari penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang kebijakan dan intervensi kampus yang tepat sasaran.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif *cross-sectional* untuk mengukur prevalensi dan mengevaluasi hubungan antara faktor demografis dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa dipilih dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner terstruktur *Generalized Anxiety Disorder 7-item* (GAD-7) yang telah divalidasi di Indonesia untuk mengidentifikasi kecemasan (Budikayanti et al., 2019). Hubungan antara variabel dianalisis dengan menggunakan uji Uji Chi-Square untuk analisis bivariat dan Uji Regresi Logistik Ordinal untuk analisis multivariat.

3. Hasil dan Pembahasan

Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah 192 orang, dengan rentang usia terbanyak adalah 20–24 tahun (88%) dan sebagian besar responden adalah perempuan (78,6%). Mayoritas responden tinggal bersama keluarga (49%) dan sebagian besar responden masuk kuliah pada periode 2020–2023 (87,5%). Beberapa responden (22 orang) telah memiliki riwayat konsultasi ke psikolog/psikiater dan 7 orang (3,6%) diantaranya memiliki riwayat mengonsumsi obat. Berdasarkan hasil pengukuran dengan GAD-7 untuk menilai tingkat kecemasan, ditunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang, yaitu sebesar 40,1% dari total 192 mahasiswa, 18,2% mahasiswa berada pada kondisi kecemasan yang berat dan 6,3% mengalami kecemasan sangat berat (Tabel 1). Hasil lain yang diperoleh adalah terkait dengan sumber stress, mahasiswa menyampaikan bahwa sebagian besar masalah yang menyebabkan timbulnya stress dan kecemasan adalah masalah finansial, penugasan dan tugas akhir serta masalah keluarga. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa tugas akhir (skripsi) merupakan salah satu sumber kecemasan bagi mahasiswa. Oleh karena itu diperlukan dukungan sosial dari teman sebaya dalam menjalani masa pendidikan di tahun-tahun akhir saat mengerjakan tugas akhir (Misalia et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki masalah akademik juga berhubungan erat dengan meningkatnya risiko terjadinya kecemasan (Fauzi et al., 2021). Tingginya prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa melampaui estimasi prevalensi kecemasan pada populasi umum usia muda menunjukkan kerentanan populasi mahasiswa terhadap isu

kehatan mental. Hal ini merupakan isu krusial dan mendesak, sehingga memerlukan intervensi sistematis di dunia pendidikan tinggi karena berpotensi menurunkan performa akademik mahasiswa (Dinata et al., 2021; Pusvitasari & Jayanti, 2021).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi N=192	Perse ntase (%)
Usia		
- 17 - 19 Tahun	23	12,0
- 20 – 24 Tahun	169	88,0
Jenis Kelamin		
- Laki – laki	41	21,4
- Perempuan	151	78,6
Tempat Tinggal		
- Tinggal sendiri	73	38,0
- Tinggal bersama teman	25	13,0
- Tinggal bersama keluarga	94	49,0
Tahun masuk kuliah		
- 2020 - 2023	168	87,5
- 2024 - 2025	24	12,5

Riwayat konsultasi dengan
psikiater/psikolog

- Ya	22	11,5
- Tidak	170	88,5

Riwayat mengonsumsi obat

- Ya	7	3,6
- Tidak	185	96,4

Kece
masan

- Ringan	68	35,4
- Sedang	77	40,1
- Berat	35	18,2
- Sangat Berat	12	6,3

Pada hasil analisis hubungan antara karakteristik responden dengan tingkat kecemasan, tempat tinggal memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan ($p < 0,001$). Mahasiswa yang tinggal bersama teman/keluarga memiliki proporsi kecemasan sedang (47,9%) dan (32,0%) yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal sendiri (Tabel 2). Hal ini disebabkan oleh tumpang tindihnya peran sebagai mahasiswa dan anggota keluarga, adanya distraksi tugas rumah tangga, serta tekanan ekspektasi orangtua yang terpantau secara langsung setiap hari. Beban psikologis keluarga seringkali menjadi beban tambahan bagi mahasiswa yang tidak memiliki ruang privasi (Dinata et al., 2021). Beberapa penelitian melaporkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama teman sekamar, kurang privasi, dan memiliki kewajiban untuk selalu berinteraksi secara social dapat juga menguras energi mental. Pada intinya, kualitas lingkungan tempat tinggal sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup khususnya energi mental mahasiswa (Ahmed et al., 2023; Khan et al., 2025)(Tabel 2).

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal dengan Kecemasan Mahasiswa di Universitas Dhyana Pura Tahun 2025

	Kecemasan			P value Uji Chi Square
	Berat – Sangat Berat	Sedang	Ringan	
Jenis Kelamin				
- Perempuan	44 (84,6%)	72 (76,6%)	35 (76,1%)	0,468
- Laki - laki	8 (15,5%)	22 (23,4%)	11 (23,9%)	
Tempat Tinggal				
- Sendiri	24 (46,2%)	45 (47,9%)	4 (8,7%)	0,0001*
- Bersama Teman/Keluarga	28 (53,8%)	49 (52,1%)	42 (91,3%)	

*p value uji chi-square yang signifikan

Analisis bivariat dan multivariat (Tabel 3) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rekan tinggal mahasiswa dengan tingkat kecemasan. Ketika mahasiswa tinggal bersama teman akan meningkatkan odds kecemasan sebesar 1,9 lebih tinggi dibandingkan dengan tinggal sendiri (OR = 1,9; p = 0,0001).

Tabel 3. Analisis Multivariat Hubungan Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal dengan Kecemasan Mahasiswa di Universitas Dhyana Pura Tahun 2025

Variabel	Odds Ratio	p-value
Jenis Kelamin	1,5	0,457
Tempat Tinggal	1,9	0,0001*

4. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dapat bersumber dari masalah finansial, beban penugasan akademik dan tugas akhir, serta dinamika masalah dalam keluarga. Hasil analisis menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan, dimana mahasiswa yang tinggal bersama teman memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga. Hal ini menegaskan pentingnya keberadaan sistem dukungan keluarga sebagai faktor protektif bagi kondisi psikologis mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi. Oleh karena itu, direkomendasikan kepada pihak institusi untuk memperkuat layanan konseling, mengadakan program manajemen stres yang terintegrasi, serta memberikan pendampingan akademik yang lebih intensif dan dukungan sosial yang dikhususkan bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga guna memitigasi risiko gangguan kesehatan mental secara dini dan berkelanjutan.

5. Daftar Rujukan

- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-023-04645-8>
- Astuti, F. D., Heriyanto, M. J., Desvita, W. R., Rokhmayanti, R., Hastuti, S. K. W., Utami, B. B. K., & Azka, A. (2024). Mental health screening for university students in the Special Region of Yogyakarta. *Journal of Epidemiology and Public Health*

- Health*, 9(3), 343–353.
<https://doi.org/10.26911/JEPUBLICHEALTH.2024.09.03.08>
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Dwi Tama, T., Made, D., & Dewi, S. K. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 2636–9346.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). Screening of generalized anxiety disorder in patients with epilepsy: Using a valid and reliable Indonesian version of generalized anxiety disorder-7 (GAD-7). *Neurology Research International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5902610>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2024, November 25). Depresi pada anak muda di Indonesia. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Dinata, H., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2021). Kecemasan mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 385–392. <https://doi.org/10.24912/JMISHUMSEN.V5I2.11786.2021>
- Fauzi, M. F., Anuar, T. S., Teh, L. K., Lim, W. F., James, R. J., Ahmad, R., Mohamed, M., Bakar, S. H. A., Yusof, F. Z. M., & Salleh, M. Z. (2021). Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: The prevalence and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18063269>
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression tendencies, social skills, and loneliness among college students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98. <https://doi.org/10.22146/JPSI.36324>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18084046>
- Kartikasari, D., Andarini, S., Wardhani, V., & Windarwati, H. D. (2025). Factors associated with mental health disorders in undergraduate students: A meta-analysis. *Narra J*, 5(1), e1962–e1962. <https://doi.org/10.52225/NARRA.V5I1.1962>
- Khan, A., Gul, A., Rizwan, M., & Khan, S. H. (2025). Social anxiety disorder among university students: A narrative review of prevalence, impact and interventions. *Journal of Asian Development Studies*, 14(3), 925–933. <https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.3.76>
- Marceline, L., & Sokang, Y. A. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa aktif universitas X di Jakarta. *Psyche 165 Journal*, 178–185. <https://doi.org/10.35134/JPSY165.V18I2.557>
- Misalia, R., Zuhra, R. M., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi pada

- masa pandemi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 266. <https://doi.org/10.24843/COPING.2022.V10.I03.P05>
- O'Byrne, L., Gavin, B., Adamis, D., Lim, Y. X., & McNicholas, F. (2021). Levels of stress in medical students due to COVID-19. *Journal of Medical Ethics*, 47(6), 383–388. <https://doi.org/10.1136/MEDETHICS-2020-107155>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21–30. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1250>
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Herbawani, C. K. (2013). Depresi remaja di Indonesia: Penyebab dan dampaknya. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 10(2). <https://doi.org/10.32922/jkp.v10i2.502>
- Slavin, S. (2018). Medical student mental health: Challenges and opportunities. *Medical Science Educator*, 28(1), 13–15. <https://doi.org/10.1007/S40670-018-0622-6>