
**KECEMASAN, STRES DAN DEPRESI: DAMPAKNYA TERHADAP
PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Farras Nurul Agustin¹, Prastiwi Puji Rahayu², Slamet Riyanto³

farrasnurul16@gmail.com¹, prastiwipr13@gmail.com², slametriyanto@unisayogya.ac.id³

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa yang diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Desain penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif melibatkan 144 mahasiswa Program Studi Keperawatan angkatan 2021. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur kecemasan, stres, dan depresi, serta data IPK diperoleh dari hasil akademik mahasiswa. Hasil analisis Chi-Square menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK mahasiswa, dengan nilai $p = 0,011$ untuk kecemasan, $p = 0,029$ untuk stres, dan $p = 0,004$ untuk depresi, yang semuanya lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, stres, dan depresi, semakin rendah prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan sedang (24,3%), stres sedang (26,4%), dan depresi ringan (25%) cenderung meraih IPK sangat memuaskan. Penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan mental dapat mengganggu proses akademik dan mempengaruhi prestasi mahasiswa. Berdasarkan uji statistik Chi-Square, diperoleh nilai $p < 0,05$ untuk ketiga variabel, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kecemasan, stres, dan depresi dengan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: Depresi, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Kecemasan, Prestasi Akademik, Stres.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between anxiety, stress, and depression levels and academic performance, measured by the Cumulative Grade Point Average (CGPA) of students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The research employed a correlational design with a quantitative approach, involving 144 students from the Nursing Program of the 2021 cohort. Data were collected using the DASS-42 questionnaire to assess anxiety, stress, and depression, and CGPA data were obtained from the students' academic records. Chi-Square analysis results revealed a significant negative relationship between anxiety, stress, and depression with CGPA, with p -values of 0.011 for anxiety, 0.029 for stress, and 0.004 for depression, all of which were less than $\alpha = 0.05$. This indicates that higher levels of anxiety, stress, and depression are associated with lower academic performance. Students with moderate anxiety (24.3%), moderate stress (26.4%), and mild depression (25%) were more likely to achieve a very satisfactory CGPA. This study demonstrates that mental health issues can disrupt the academic process and affect students' performance. Based on Chi-Square statistical testing, p -values less than 0.05 for all three variables indicate a significant relationship between anxiety, stress, and depression with academic performance at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Keywords: Academic Performance, Anxiety, Cumulative Grade Point Average (CGPA), Depression, Stress.

PENDAHULUAN

Menurut WHO kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis di mana seseorang menyadari kemampuannya, mampu mengelola stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, bekerja dengan produktif dan memberi manfaat, serta dapat memberikan kontribusi bagi masyarakatnya (Deloitte, 2022). Sedangkan gangguan mental merujuk pada kondisi kesehatan mental yang membuat seseorang kesulitan atau bahkan tidak mampu mengatasi perasaan, pikiran, atau responsnya, yang dapat meliputi kecemasan, depresi, dan stres. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah fisik seperti kurang tidur, sakit kepala, atau gejala lainnya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik sosial, ekonomi, biologis, maupun lingkungan (Ardiansyah et al., 2023).

Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi sering kali muncul di kalangan mahasiswa akibat tekanan akademik yang tinggi, perubahan sosial, serta masalah pribadi lainnya. Gangguan-gangguan ini menjadi perhatian utama karena dapat memengaruhi kualitas hidup mahasiswa, terutama dalam mencapai prestasi akademik. Penelitian Wijaya & Lunanta (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, dengan kecemasan mencapai 47% pada tingkat parah dan sangat parah, depresi 25%, dan stres 14%. Selain itu, mahasiswa perempuan cenderung lebih banyak mengalami gangguan mental dibandingkan laki-laki.

Kecemasan (anxiety) merupakan salah satu gangguan emosional yang paling umum dialami oleh mahasiswa. Kecemasan sering kali muncul sebagai reaksi psikofisiologis terhadap situasi yang dianggap mengancam, meskipun ancaman tersebut mungkin tidak nyata. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi dalam belajar dan menyelesaikan tugas akademik. Seperti yang dijelaskan oleh Ramaiah (2003),

mahasiswa berada pada fase transisi psikologis dari masa remaja menuju dewasa muda, yang penuh dengan tantangan baru. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami kecemasan, terutama karena mereka harus mengatasi banyak perubahan dalam kehidupan pribadi dan akademik.

Stres, sebagaimana didefinisikan oleh Misra dan Castillo (2004), adalah beban mental yang muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada, yang pada gilirannya menimbulkan perasaan cemas dan tegang. Dalam konteks mahasiswa, stres sering kali disebabkan oleh tekanan akademik, ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri, dan masalah sosial yang dihadapi di lingkungan kampus. Penelitian Fitasari (2011; Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2017) menunjukkan bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa Indonesia sangat tinggi, mencapai 36,7%-71,6%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa mengalami stres, yang dapat mempengaruhi konsentrasi, kualitas tidur, dan kesehatan mental mereka. Selain itu, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya berpotensi mengurangi prestasi akademik mereka.

Depresi adalah kondisi yang ditandai dengan rasa kesedihan, apatisme, dan hilangnya minat pada kegiatan yang sebelumnya menyenangkan. Individu yang mengalami depresi merasa terhambat dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mengalami penurunan kualitas diri (Mayasari, 2020). Depresi pada mahasiswa sering kali dipicu oleh kombinasi antara stres akademik yang berkepanjangan, masalah pribadi, serta ketidakmampuan untuk mengatasi beban yang dihadapi. Penelitian Setyanto Arif et al. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa Indonesia juga cukup tinggi, dengan angka mencapai 41,5%-54,7%. Gejala depresi yang umum muncul antara lain penurunan minat belajar, gangguan tidur, serta perasaan putus asa yang berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami hubungan antara gangguan mental ini dengan prestasi akademik mahasiswa, mengingat keduanya saling mempengaruhi.

Masalah kesehatan jiwa yang melibatkan kecemasan, stres, dan depresi di kalangan mahasiswa dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Prestasi akademik diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), yang menjadi indikator utama dalam menilai kemampuan mahasiswa dalam mencapai tujuan pendidikan mereka. Dalam konteks ini, kesehatan mental mahasiswa yang terganggu dapat menurunkan kemampuan mereka untuk belajar dengan optimal, yang pada akhirnya berpengaruh pada penurunan IPK. Seperti yang dikemukakan oleh Hipjillah (2015), IPK berfungsi sebagai ukuran kinerja akademik mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini memperkuat dugaan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi, dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan desain cross-sectional untuk menguji hubungan antara kecemasan, stres, dan depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta kelas A,B dan C angkatan 2021 yang berjumlah 225 mahasiswa. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik probability sampling sehingga didapatkan total 144 sampel dengan kriteria inklusif dan eksklusif menggunakan metode random sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan, stres dan depresi yang diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42, sedangkan variabel terikat adalah prestasi akademik yang diukur menggunakan nilai indeks prestasi akademik (IPK) mahasiswa.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian informed consent kepada responden yang terpilih, diikuti pengukuran tingkat kecemasan, stres dan depresi dengan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) menggunakan media google formulir. Responden kemudian mengisi goole form yang telah diberikan oleh peneliti. Kemudian untuk mengetahui prestasi akademik mahasiswa diukur menggunakan nilai indeks prestasi (IPK) mahasiswa diambil dari semester 7. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan variabel penelitian dan bivariat untuk mengevaluasi hubungan terhadap tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada prestasi akademik mahasiswa berdasarkan dengan nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) dengan menggunakan uji regresi linear sederhana.

Penelitian ini dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip etik, salah satunya memberikan lembar persetujuan (informed consent) kepada responden sebelum dilakukan penyebaran google formulir. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 2026/KEP-UNISA/II/2025. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden dengan memberi tanda (0-3) pada kolom jawaban sesuai dengan pemahaman responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat dan bivariate. Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai hubungan tingkat kecemasan, stres dan depresi dan prestasi akademik mahasiswa. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan mulai dari 17 Januari – 21 Januari 2025 di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 144 responden. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan dalam bentuk narasi.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi

Kategori Tingkat	Kecemasan		Stres		Depresi	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%

Normal	46	31,9	49	34,0	40	27,8
Ringan	41	28,5	41	28,5	53	36,8
Sedang	49	34,0	52	36,1	48	33,3
Parah	4	2,8	1	0,7	2	1,4
Sangat Parah	4	2,8	1	0,7	1	0,7
Total	144	100,0	144	100,0	144	100,0

Berdasarkan tabel 1, responden dengan kategori tingkat kecemasan terbagi sebagai berikut: kategori normal sebanyak 46 orang (31,9%), kategori ringan sebanyak 41 orang (28,5%), kategori sedang sebanyak 49 orang (34,0%), kategori parah sebanyak 4 orang (2,8%), dan kategori sangat parah sebanyak 4 orang (2,8%). Kategori tingkat kecemasan yang paling dominan adalah sedang dengan jumlah 49 orang (34,0%).

Hasil kategori tingkat stres, responden terbagi sebagai berikut: kategori normal sebanyak 49 orang (34,0%), kategori ringan sebanyak 41 orang (28,5%), kategori sedang sebanyak 52 orang (36,1%), kategori parah sebanyak 1 orang (0,7%), dan kategori sangat parah sebanyak 1 orang (0,7%). Kategori tingkat stres yang dominan adalah sedang dengan jumlah 52 orang (36,1%).

Adapun untuk kategori tingkat depresi, responden terbagi sebagai berikut: kategori normal sebanyak 40 orang (27,8%), kategori ringan sebanyak 53 orang (36,8%), kategori sedang sebanyak 48 orang (33,3%), kategori parah sebanyak 2 orang (1,4%), dan kategori sangat parah sebanyak 1 orang (0,7%). Kategori tingkat depresi yang dominan adalah ringan dengan jumlah 53 orang (36,8%).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan yang paling dominan di kalangan responden adalah sedang (34,0%), diikuti dengan tingkat stres yang dominan juga pada kategori sedang (36,1%). Sedangkan untuk tingkat depresi, kategori yang paling dominan adalah ringan (36,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan, stres, dan depresi dengan tingkat yang moderat atau ringan.

Tabel 2. Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kategori Indeks Prestasi Akademik	Jumlah	%
Memuaskan	29	20,1
Sangat Memuaskan	95	66,0
<i>Cumlaude</i>	20	13,9
Total	144	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui responden dengan kategori indeks prestasi kumulatif memuaskan yaitu sebanyak 29 orang (20,1%), kategori sangat memuaskan sebanyak 95 orang (66,0%) dan kategori cumlaude sebanyak 20 orang (13,9%). Dari data di atas dapat diketahui bahwa kategori indeks prestasi kumulatif yang dominan pada penelitian ini adalah kategori indeks prestasi kumulatif sangat memuaskan yaitu sebanyak 95 orang (66%).

Tabel 3. Hasil Distribusi Hubungan Tingkat Kecemasan pada Prestasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan dengan IPK

Prestasi Akademik Tingkat Kecemasan	Prestasi Akademik						Total	%	P
	Memuaskan		Sangat Memuaskan		Cumlaude				
	N	%	N	%	n	%			
Normal	7	4,9	32	22,2	7	4,9	46	31,9	

Ringan	5	3,4	26	18,1	10	6,9	41	28,5	
Sedang	11	7,6	35	24,3	3	2,1	49	34,0	0,011
Parah	3	2,1	1	0,7	0	0	4	2,8	
Sangat Parah	3	2,1	1	0,7	0	0	4	2,8	
Total	29	20,1	95	66,0	20	13,9	144	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat kecemasan normal, prestasi akademik memuaskan diraih oleh 7 orang (4,9%), sangat memuaskan oleh 32 orang (22,2%), dan cumlaude oleh 7 orang (4,9%). Pada tingkat kecemasan ringan, prestasi memuaskan diraih oleh 5 orang (3,4%), sangat memuaskan oleh 26 orang (18,1%), dan cumlaude oleh 10 orang (6,9%). Pada tingkat kecemasan sedang, prestasi memuaskan diraih oleh 11 orang (7,6%), sangat memuaskan oleh 34 orang (24,3%), dan cumlaude oleh 3 orang (2,1%). Pada tingkat kecemasan parah, prestasi memuaskan diraih oleh 3 orang (2,1%) dan sangat memuaskan oleh 1 orang (0,7%). Sedangkan pada tingkat kecemasan sangat parah, prestasi memuaskan diraih oleh 3 orang (2,1%) dan sangat memuaskan oleh 1 orang (0,7%).

Tingkat kecemasan yang dominan adalah sedang (34%), dengan mayoritas mahasiswa meraih prestasi akademik yang sangat memuaskan (24,3%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan p value = 0,011 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 4. Hasil Distribusi Hubungan Tingkat Stres pada Prestasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan dengan IPK

Prestasi Akademik	Tingkat Stres						Total	%	P
	Memuaskan		Sangat Memuaskan		Cumlaude				
	N	%	N	%	n	%			
Normal	12	8,3	28	19,4	9	6,3	49	34,0	
Ringan	4	2,8	29	20,1	8	5,6	41	28,5	
Sedang	11	7,6	38	26,4	3	2,1	52	36,1	0,029
Parah	1	0,7	0	0	0	0	1	0,7	
Sangat Parah	1	0,7	0	0	0	0	1	0,7	
Total	29	20,1	95	66,0	20	13,9	144	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat stres normal, 12 orang (8,3%) meraih prestasi memuaskan, 28 orang (19,4%) sangat memuaskan, dan 9 orang (6,3%) cumlaude. Pada tingkat stres ringan, 4 orang (2,8%) memuaskan, 29 orang (20,1%) sangat memuaskan, dan 8 orang (5,6%) cumlaude. Pada tingkat stres sedang, 11 orang (7,6%) memuaskan, 38 orang (26,4%) sangat memuaskan, dan 3 orang (2,1%) cumlaude. Pada tingkat stres parah dan sangat parah, masing-masing 1 orang (0,7%) meraih prestasi memuaskan.

Tingkat stres yang dominan adalah sedang (36,1%), dengan mayoritas mahasiswa meraih prestasi akademik yang sangat memuaskan (26,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan p value = 0,029 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 5. Hasil Distribusi Hubungan Tingkat Depresi pada Prestasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan dengan IPK

Prestasi Akademik	Tingkat Depresi						Total	%	P
	Memuaskan		Sangat Memuaskan		Cumlaude				
	N	%	N	%	n	%			
Normal	9	6,3	25	17,4	6	4,2	40	27,8	

Ringan	5	3,5	36	25,0	12	8,3	53	36,8	
Sedang	12	8,3	34	23,6	2	1,4	48	33,3	0,004
Parah	2	1,4	0	0	0	0	2	1,4	
Sangat Parah	1	0,7	0	0	0	0	1	0,7	
Total	29	20,1	95	66,0	20	13,9	144	100	

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat depresi normal, 9 orang (6,3%) meraih prestasi memuaskan, 25 orang (17,4%) sangat memuaskan, dan 6 orang (4,2%) cumlaude. Pada tingkat depresi ringan, 5 orang (3,5%) memuaskan, 36 orang (25%) sangat memuaskan, dan 12 orang (8,3%) cumlaude.

Pada tingkat depresi sedang, 12 orang (8,3%) memuaskan, 34 orang (23,6%) sangat memuaskan, dan 2 orang (1,4%) cumlaude. Pada tingkat depresi parah, 2 orang (1,4%) memuaskan, dan pada tingkat depresi sangat parah, 1 orang (0,7%) memuaskan.

Tingkat depresi yang dominan adalah ringan (36,8%), dengan mayoritas mahasiswa meraih prestasi akademik yang sangat memuaskan (25%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan p value = 0,004 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat depresi dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Kecemasan pada Prestasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan dengan IPK

Berdasarkan Tabel 4, tingkat kecemasan yang dominan pada mahasiswa adalah tingkat kecemasan sedang (34%), dengan mayoritas mahasiswa memperoleh prestasi akademik yang sangat memuaskan (24,3%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cyntia et al. (2021), yang menemukan hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Penelitian tersebut melibatkan 143 responden, di mana kecemasan yang lebih tinggi berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih rendah. Uji bivariat menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah IPK yang diperoleh. Sebaliknya, kecemasan rendah cenderung dihubungkan dengan IPK yang lebih tinggi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan pada 134 mahasiswa PSKPS FK ULM menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross-sectional dan menggunakan kuesioner Beck Anxiety Inventory (BAI) serta teknik total sampling menghasilkan analisis Spearman dengan nilai $p < 0,05$ dan hubungan negatif ($r = -0,176$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa, semakin tinggi IPK yang mereka peroleh, dan sebaliknya (Saptarina et al., 2023). Hasil penelitian Vitasari et al., (2010; Kusumastuti, 2020) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan belajar tinggi dan kinerja akademik rendah pada mahasiswa teknik. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi (skor STAI > 95) cenderung memiliki IPK rendah (IPK < 2.50). Korelasi yang ditemukan adalah $r = -0,264$ dengan p-value = 0,000, yang menunjukkan hubungan yang jelas antara kecemasan dan prestasi akademik. Secara keseluruhan, kecemasan belajar tinggi dapat menghambat prestasi akademik mahasiswa.

Kusumastuti (2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi berhubungan dengan prestasi akademik yang rendah pada mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik. Selain itu, terdapat berbagai jenis kecemasan yang dialami mahasiswa, yang perbedaannya bisa dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing lingkungan pendidikan

yang mereka jalani. Sehingga dapat disimpulkan bahwa memang terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Semakin tinggi kecemasan, semakin rendah IPK yang diperoleh. Pengelolaan kecemasan yang baik dapat membantu meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Hubungan Tingkat Stres pada Prestasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan dengan IPK

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di beberapa universitas, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan penelitian ini, penelitian di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa stres sedang (36,1%) dominan di kalangan mahasiswa, dengan mayoritas meraih prestasi sangat memuaskan (26,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,029$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara stres dan prestasi akademik.

Penelitian serupa di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara oleh Helmahani & Biromo (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. Sebagian besar responden mengalami stres berat (52,5%) dan memiliki hasil belajar yang baik (55%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa tingkat stres mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Penelitian di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar oleh Usman (2010) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres rendah memiliki IPK yang lebih baik, sementara mahasiswa dengan stres ringan dan sedang cenderung memiliki IPK yang memuaskan atau sangat memuaskan dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan indeks prestasi pada mahasiswa semester akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. Meskipun hubungan tersebut tergolong rendah ($r_{xy} = 0,149$), stres dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa melalui penurunan konsentrasi dan kemampuan menyelesaikan tugas (Ramadhani dan Siregar, 2024).

Penelitian di Universitas Islam Sultan Agung Semarang oleh Darmawan (2023) menunjukkan korelasi yang kuat dan negatif (koefisien korelasi $-0,608$) antara stres dan IPK, yang berarti semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah IPK mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa stres yang tidak diatasi dengan baik dapat berdampak buruk pada prestasi akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa stres memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Stres yang tinggi cenderung berhubungan dengan penurunan kinerja akademik, terutama jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres dengan baik agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal.

Hubungan Tingkat Depresi pada Prestasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan dengan IPK

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hubungan antara tingkat depresi dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Depresi ringan (36,8%) dominan, dengan mayoritas meraih prestasi sangat memuaskan (25%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,004$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara depresi dan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Sonya GP dan Suhartomi (2022) menemukan bahwa depresi memiliki hubungan signifikan dengan IPK mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen ($p < 0,05$; OR [95% CI]: 4,207 [1,340-13,212]). Depresi terbukti sebagai faktor kesehatan mental yang paling mempengaruhi IPK mahasiswa di fakultas tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa depresi memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi pihak universitas untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental mahasiswa, khususnya

depresi, untuk mendukung pencapaian akademik yang optimal. Intervensi yang tepat untuk mengelola depresi diharapkan dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa di masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan, stres, dan depresi memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara ketiga faktor kesehatan mental tersebut dengan IPK mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan, stres, dan depresi, semakin rendah prestasi akademik yang diperoleh mahasiswa. Secara rinci, hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) untuk kecemasan, $p = 0,029$ ($p < 0,05$) untuk stres, dan $p = 0,004$ ($p < 0,05$) untuk depresi, yang semuanya mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara ketiga variabel dengan prestasi akademik. Tingkat kecemasan yang dominan adalah sedang (34%), tingkat stres yang dominan adalah sedang (36,1%), dan tingkat depresi yang dominan adalah ringan (36,8%). Sebagian besar mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres, dan depresi dengan tingkat moderat atau ringan meraih prestasi akademik yang sangat memuaskan. Oleh karena itu, penting bagi pihak universitas untuk memberikan perhatian lebih terhadap masalah kesehatan mental mahasiswa, termasuk penyediaan dukungan untuk mengelola stres, kecemasan, dan depresi, guna meningkatkan prestasi akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaydrus, Z., & Malik, R. (n.d.). Jurnal Kesehatan | 45 BINA GENERASI. JURNAL KESEHATAN EDISI, 14(2), 2023. <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (n.d.). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. In Jurnal Keperawatan Jiwa (Vol. 5, Issue 1).
- Ann Macaskill. (n.d.). The mental health of university students in the United Kingdom.
- Adha, A. S. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. JAROW: Journal of Ar-Raniry on Social Work, 1(1), 57-64.
- Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 9(2), 35-44.
- Atti, A., Kleden, M. A., & Lobo, M. (2021). Prediksi Lama Masa Studi Mahasiswa Program Studi Matematika Berdasarkan Ipk. Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika, 14(1), 113–124.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal), 7(2), 114-123.
- Azwar, S. (1995). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Babaev, O., Piletti Chatain, C., & Krueger-Burg, D. (2018). Inhibition in the amygdala anxiety circuitry. Experimental & Molecular Medicine, 50(4), 1–16.
- Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. Plos one, 15(11), e0241284.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal konseling dan pendidikan, 5(3), 143-148.
- Coughenour, C. et al. (2021) 'Changes in Depression and Physical Activity Among College Students on a Diverse Campus After a COVID-19 Stay-at-Home Order', Journal of Community Health, 46(4), pp. 758–766. doi: 10.1007/s10900-020-00918-5
- Farezqi, A., & Mahardika, A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Selama Covid- 19 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Lombok Medical Journal, 1(1), 14-16.
- Feriyanto, D. D., Sulistyani, S., Ichsan, B., & Herawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap

- Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110–119.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN: Factors that Influence the Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40-46.
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, R. (2019). Pengaruh tingkat gejala kecemasan terhadap indeks prestasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 11(3), 137-143.
- Helmahani, M. A., & Biromo, A. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Ebers Papyrus*, 28(2), 31-40.
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, R. (2019). Pengaruh tingkat gejala kecemasan terhadap indeks prestasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 11(3), 137-143.
- Helmahani, M. A., & Biromo, A. R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Ebers Papyrus*, 28(2).
- Hipjillah, A. (2015). Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu Di Uno Board Game Cafe. Universitas Brawijaya.
- Kadrianti, E., Kadir, A., & Ilham, M. (2020). Hubungan motivasi menjadi perawat dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa tingkat II di Akper Mappa Oudang Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 300-305.
- Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(7).
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22-33.
- Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022). Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89-98.
- Lionardi, S. K. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF PADA MAHASISWA PREKLINIK FKIK UNIKA ATMA JAYA. *Damianus Journal of Medicine*, 20(2), 144-151.
- Macaskill, A. (2013). The mental health of university students in the United Kingdom. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(4), 426-441.
- Maramis, W. F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mayasari, N. N. (2013). *Gambaran umum depresi*. Bali: SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar, 2(11), 2-4.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Mustafid, M. F., Wedi, A., & Adi, E. P. (2020). Perbedaan indeks prestasi kumulatif (ipk) berdasarkan gaya belajar pada mahasiswa jurusan teknologi pendidikan universitas negeri malang angkatan 2017. Universitas Negeri Malang.

- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjrin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *Lp2m Unugha Cilacap*, 3.
- Ngara, C. A. R. D., Amat, A. L. S. S., Manafe, D. T., & Koamesah, S. M. J. (2021). Hubungan Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Pada Mahasiswa Program Studi Arsitektur. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 178-184.
- Nurjannah, N., & Pamungkas, S. R. (2013). Hubungan Tingkat Sindrom Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 13(3), 151-158.
- Prajogo, S. L., & Yudiarso, A. (2021). Metaanalisis efektivitas acceptance and commitment therapy untuk menangani gangguan kecemasan umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85-100.
- Pluut, H., Curşeu, P. L., & Fodor, O. C. (2022, February). Development and validation of a short measure of emotional, physical, and behavioral markers of eustress and distress (MEDS). In *Healthcare (Vol. 10, No. 2, p. 339)*. MDPI.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Saptarina, D., Nurikhwani, P. W., Santoyo, D. D., Bakhriansyah, M., & Limantara, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Ipk Mahasiswa Pskps Fk Ulm. *Homeostasis*, 6(1), 145-152.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- TL, D. I., Widowati, A. I., & Surjawati, S. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik: Studi kasus pada mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Semarang. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(1), 39-48.
- Tomi, Z. B., & Nuryanuwar, N. (2022). Korelasi Antara Indeks Prestasi Kumulatif dan Nilai Praktek Pengalaman Lapangan Mahasiswa. *Lattice Journal: Journal of Mathematics Education and Applied*, 2(2), 166-176.
- Ulfah, U. (2023, July). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 23-28).
- Ulfa, E. (2013). Intervensi spiritual emotional freedom technique untuk menurunkan gangguan stres pasca trauma erupsi Gunung Merapi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 38-57.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Zainuddin, N. H., Ghazali, R., & Mohamed, S. (2022). Depresi Di Kalangan Wanita: Faktor Penyebab Dan Pencegahan. *Journal of Engineering and Health Sciences*, 5(1), 112-120.