



JOURNAL OF PUBLIC HEALTH

e-ISSN: 3090-4706

Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua

Factors Related To Stress In Students Of Fajar East Theological Philosophy College Jayapura Papua

Maria Papuana Natalia Mayabubun*, Katarina L. Tuturop, Apriyana Irjayanti

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih
(mariamayabubun2608@gmail.com, Universitas Cenderawasih, 085394824352)

ABSTRACT

Background: Stress is a person's reaction both physically and emotionally (mentally or psychologically) if there is a change in the environment that requires a person to adapt. According to WHO (2020) there are 79% of suicide attempts and health problems due to stress occur in the age range of students to college students, namely 15-29 years. **Objective:** to determine the risk factors associated with stress in students of the Fajar Timur Jayapura Papua School of Philosophy and Theology. **Method:** The type and design of the study is Cross Sectional, using saturated samples which means all members of the population are sampled. The total sample of all students of the Fajar Timur Jayapura Papua School of Philosophy and Theology is 189 respondents. Primary and secondary data collection uses the chi-square test method with bivariate analysis. **Results:** A total of 56.1% respondents experienced stress, aged 17-25 years 94.7%, non-Papuan ethnicity 59.8%, residence in the seminary 61.9% and the most were in the second year 59.31.2%. In this study, there was a significant relationship between stress levels and activities other than lectures for 52.4% with a p-value of 0.019 and an alpha value of <0.05 . There was a significant relationship between stress levels and family support for 86.8% with a p-value of 0.005 and an alpha value of <0.05 . There was no significant relationship between stress levels and academic achievement with a p-value of 0.415 and an alpha value of >0.05 . **Conclusion:** The stress levels of STFT Fajar Timur students mostly showed the stress category for 106 respondents (56.1%).

Keywords: Stress, Student, College Of Philosophy And Theology

PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang baik mencerminkan kondisi psikologis yang tenang dan seimbang, sehingga individu mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal serta menjalin hubungan sosial yang saling menghargai dengan lingkungan sekitarnya (Kemenkes, 2022). Secara global, WHO melaporkan bahwa angka kejadian stres masih tergolong tinggi, ditandai dengan sekitar 800.000 kematian akibat bunuh diri pada tahun 2019 yang berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan hidup. Sebanyak 79% percobaan bunuh diri dan permasalahan kesehatan yang

dipicu oleh stres terjadi pada kelompok usia remaja awal hingga remaja akhir, yaitu rentang usia 15–29 tahun yang mencakup pelajar hingga mahasiswa, dengan proporsi kejadian lebih tinggi pada perempuan (54,62%) dibandingkan laki-laki (45,38%). Pada tahun 2020, jumlah individu yang mengalami stres meningkat secara signifikan, dengan lebih dari 350 juta penduduk dunia terdampak, menjadikan stres sebagai salah satu penyakit dengan peringkat keempat tertinggi secara global (WHO, 2022).

Berdasarkan *Journal of Stressors ASEAN* yang dirujuk oleh WHO, prevalensi stres akademik pada mahasiswa secara global berkisar antara 38–71%, sementara di kawasan Asia Tenggara berada pada rentang 39,6–61,3%. Di Indonesia, proporsi mahasiswa yang mengalami stres akademik dilaporkan berada pada kisaran 36,7–71,6%. Secara khusus, di wilayah Jakarta, angka kejadian stres akademik pada mahasiswa tercatat sangat tinggi, yaitu mencapai 89,6% (Saifudin et al, 2023). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada kelompok usia remaja akhir atau usia mahasiswa (≥ 17 tahun) tercatat sebanyak 37.728 orang atau sekitar 9,8% dari total penduduk. Empat provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi antara lain Sulawesi Tengah sebesar 11,6%, sementara prevalensi terendah ditemukan di Provinsi Lampung sebesar 1,2% (Riskesdas, 2018).

Selain itu, laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Papua menunjukkan bahwa data layanan puskesmas mencatat adanya kasus gangguan jiwa yang meliputi skizofrenia, psikotik akut, serta gangguan campuran kecemasan dan depresi. Kasus tertinggi ditemukan di Kota Merauke dengan total 282 orang dengan gangguan jiwa, termasuk 23 kasus gangguan kecemasan dan depresi. Selanjutnya, Kota Jayawijaya menempati urutan kedua dengan 242 kasus, diikuti oleh Kota Jayapura pada posisi ketiga dengan total 148 kasus, termasuk dua kasus gangguan kecemasan dan depresi (Dinkes Prov. Papua, 2022).

Stres pada mahasiswa merupakan masalah yang sering terjadi karena adanya tuntutan akademik sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental serta prestasi akademik. Sekitar satu dari enam siswa mengalami tekanan akademik berlebihan, dengan risiko lebih tinggi pada perempuan (Wuthrich, et al, 2020; Rivaldi, 2024). Stres ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor individu contohnya efikasi diri, pola tidur, beban akademik dan faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, keluarga, teman sebaya, serta keaktifan dalam berorganisasi juga berperan memicu stres pada mahasiswa (Wuthrich, et al, 2020; Chyu & Chen, 2022; Muktar, et al, 2025). Jika stress pada mahasiswa tidak ditangani dapat menyebabkan masalah kesehatan, misalnya kurang nafsu makan, turun berat badan, sakit kepala dan yang paling sering dirasakan adalah kesulitan untuk tidur (Hamid & Martha, 2022).

Mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi, bekerja paruh waktu, atau terlibat dalam kegiatan sosial di luar kampus sering kali harus membagi waktu dan energi dengan aktivitas perkuliahan,

sehingga berpotensi menimbulkan stres. Selain itu, keluarga memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, baik sebagai sumber dukungan maupun sebagai sumber tekanan melalui harapan terhadap pencapaian akademik. Di sisi lain, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang baik, seperti target nilai, persaingan akademik, dan tekanan untuk lulus tepat waktu, juga dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa (Swaargiary & Roy, 2024; Chyu & Chen, 2022).

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa STFT Fajar Timur, tanggal 28 November 2022, didapati bahwa penyebab stres bisa terjadi dan muncul dari berbagai faktor. Faktor dalam dirinya (internal) dan faktor luar (eksternal). Faktor dalam diri berupa pergumulan pribadi berkaitan dengan kelayakan menjadi seorang imam, kepribadian, usia, dan lain-lainnya. Faktor eksternal berupa Faktor lingkungan baru dalam kampus maupun seminari atau biara tempat tinggal para frater, tuntutan dari keluarga terhadap pilihannya untuk menjadi seorang Imam atau Pastor, faktor akademi berupa beban belajar maupun prestasi akademik. Data awal pada tiga tahun terakhir (2021-2023), terdapat 15 kasus mahasiswa yang keluar. Faktor Stres juga menjadi salah satu penyebabnya. Stres pada mahasiswa dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup. Mahasiswa yang mengalami kondisi stres yang ekstrem atau depresi juga membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Untuk itu peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa mulai dari tingkat 1 hingga tingkat 4 di Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur (STFT) Jayapura Papua.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif analitik dengan menggunakan desain Cross Sectional yaitu dimana data yang menyangkut variable bebas atau risiko dan variable akibat yang dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Hasmi, 2016). Lokasi Penelitian berada pada Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua (STFT Fajar Timur) dan dilakukan pada tanggal bulan September 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tingkat satu hingga tingkat empat Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua Tahun 2023 sebanyak 189 Mahasiswa. Pada penelitian ini, semua populasi dijadikan sampel. Sehingga Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Sampling Jenuh dengan jumlah sampel adalah 189 mahasiswa. Data Primer diperoleh dan dikumpulkan berdasarkan hasil observasi yaitu pengisian lembar kuesioner. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari kuesioner yang dibagikan kepada Mahasiswa mulai dari tingkatan satu hingga tingkatan empat di Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri atas editing, coding, entry data dan tabulating.

HASIL

Analisa Bivariat digunakan untuk menguji ada tidaknya Hubungan Prestasi Akademik, Aktifitas selain Kuliah dan Dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa di Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Analisa ini menggunakan uji Chi Square. Dengan SPSS (*Statistical Product and Service*) dengan sampel sebanyak 189 responden Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua.

Tabel 1. Hubungan Aktifitas di luar Kampus dengan tingkat Stres

Aktifitas selain Kuliah	Tingkat Stes				Total		P Value
	Stres		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Ada aktivitas	64	64,6	35	35,4	99	52,4	0,019
Tidak ada aktivitas	42	46,7	48	53,3	90	47,6	
Total	106	56,1	83	43,9	189	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan hubungan aktifitas di luar kampus dengan tingkat stres hubungan aktifitas selain kuliah dengan tingkat stres. Dalam tabel menunjukan terdapat sebanyak 99 responden (52,4%) pada kategori ada aktivitas memiliki tingkat stres sebanyak 64 responden (64,6%) dan kataegori normal sebanyak 35 responden (35,4%). Sedangkan, sebanyak 90 responden (47,6%) masuk dalam kategori tidak ada aktivitas memiliki Tingkat stres sebanyak 42 responden (46,7%) dan kategori normal sebanyak 48 responden (53,3%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan aktivitas selain kuliah dengan tingkat stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Berdasarkan hasil Uji Statistik di peroleh nilai p-value (0,019) lebih kecil dari nilai alpah ($<0,05$) yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat Hubungan antara aktifitas selain kuliah dengan tingkat stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua.

Tabel 2. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres

Dukungan Keluarga	Tingkat Stres				Total		P Value
	Stres		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Mendukung	85	51,8	79	48,2	164	86,8	0,005
Tidak Mendukung	21	84	4	16	25	13,2	
Total	106	56,1	83	43,9	189	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel menunjukan bahwa sebanyak 164 responden (86,8%) pada kategori mendukung yang memiliki tingkat stres sebanyak 85 responden (51,8%) dan kategori normal sebanyak 79 responden (48,2%). Sedangkan, sebanyak 25 responden (13,2%) pada variabel dukungan keluarga didapati kategori tidak mendukung dengan tingkat stres sebanyak 21 responden (84%) dan kategori normal sebanyak 4 responden (16%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Berdasarkan hasil Uji Statistik diperoleh nilai p-value (0,005) lebih kecil dari nilai alpaha (0,05) yang berarti H0 ditolak, artinya terdapat Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua.

Tabel 3. Hubungan Prestasi Akademik Dengan Tingkat Stres

Prestasi Akademik	Tingkat Stres				Total		P Value
	Stres		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Belum Berprestasi	24	50	24	50	48	25,4	0,415
Berprestasi	82	58,2	59	41,8	141	74,6	
Total	106	56,1	83	43,9	189	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa terdapat 48 responden (25,4%) pada kategori belum berprestasi yang memiliki Tingkat stres sebanyak 24 responden (50%) dan kategori normal sebanyak 24 responden (50%). Sedangkan sebanyak 141 responden (74,6%) pada kategori berprestasi yang memiliki Tingkat stres sebanyak 82 responden (58,2%) dan katagori normal sebanyak 59 responden (41,8%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan prestasi akademik dengan tingkat stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Berdasarkan hasil Uji Statistik di peroleh nilai p-value (0,415) lebih besar dari nilai alpaha (>0,05) yang berarti H0 diterima, artinya tidak terdapat Hubungan antara prestasi akademik dengan tingkat stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Aktifitas diluar perkuliahan dengan tingkat Stres

Berdasarkan hasil Uji Statistik di peroleh nilai p-value (0,019) lebih kecil dari nilai alpah (<0,05) yang berarti H0 ditolak, artinya terdapat Hubungan antara aktifitas diluar perkuliahan dengan tingkat stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura

Papua. Data menunjukkan bahwa Mahasiswa yang memiliki aktifitas sebanyak 99 responden (524%) dan sebanyak 90 responden (47,6%) tidak ada aktifitas.

Aktivitas di luar kampus yang dilakukan oleh Mahasiswa STFT Fajar Timur adalah Kegiatan BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa). Kegiatan BEM adalah organisasi mahasiswa intra kampus yang berfungsi sebagai jembatan penghubung antar mahasiswa dan lembaga kampus. Pengurus pada BEM STFT Fajar Timur dipilih setiap tahun oleh para Mahasiswa-mahasiswa dan diangkat atau disahkan oleh Ketua Sekolah. Terdapat beberapa biro dalam membantu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) antara lain biro protokoler dan Mc, biro penelitian dan KKRS (Kelompok Kajian Realita Sosial), biro liturgi, biro kesenian, biro olahraga, biro dokumentasi, biro media dan publikasi, biro usaha dana, biro kesejahteraan, biro pekerjaan umum (STFT Fajar Timur Tahun 2022-2023. Buku Pedomanan. Jayapura Papua).

Data yang diperoleh peneliti menunjukkan sebanyak 64,6% mahasiswa turut ambil bagian dalam aktivitas di luar kampus dan mengalami stres. Bagian biro-biro pada bem memiliki tugas dan tanggung jawab sesuai dengan bagian ukm masing-masing. Mahasiswa yang telah masuk dalam koordinator dan anggota memiliki tanggung jawab untuk menjalankan program kerja pada setiap biro. Kegiatan BEM yang rutin setiap tahun dilakukan adalah hari HAM 10 Desember yang memiliki kegiatan wajib seperti aksi bakar lilin bersama, seminar HAM dan kegiatan-kegiatan lainnya. Selain itu adapula Kegiatan rutin lainnya yang wajib dilakukan setiap tahun yaitu kegiatan menjelang HUT STFT yang jatuh pada tanggal 10 Oktober, kegiatan ini merupakan kegiatan wajib yang dilakukan tiap tahun dan turut menyita waktu. Menjelang HUT STFT ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan dan memerlukan kurang lebih 1–2 bulan persiapan kegiatan. Kegiatan yang dilakukan adalah olahraga bersama, pertandingan sepak bola antar Angkatan, Seminar dan perayaan puncak HUT dan diakhiri dengan Ibadah bersama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada Tingkat 3 memiliki kewajiban untuk mengikuti kegiatan BEM Kampus STFT. Kewajiban yang di berikan pada mahasiswa Tingkat 3 dikarenakan mahasiswa dirasa sudah paham akan situasi kampus dan belum terikat oleh tugas akhir. Padatnya kegiatan yang diikuti dalam organisasi menyebabkan mahasiswa yang tidak dapat membagi dan mengatur waktu belajar dan pengerjaan tugas cenderung membagi konsentrasi dalam belajar sehingga dapat memicu peningkatan stres, selain itu konflik internal dalam organisasi juga turut memberikan pengaruh terhadap peningkatan stres.

Penelitian yang sejalan dengan penelitian diatas yakni penelitian yang dilakukan oleh Downing (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengikuti berbagai organisasi saat kuliah mayoritas mengalami konflik antara peran yang mengakibatkan mereka mengalami stres cukup berat. Studi lainnya di Purwokerto menunjukkan adanya hubungan antara keaktifan berorganisasi dengan tingkat stress mahasiswa (Muktar, et al, 2025). Richard Lazarus dan Susan

Falkman (1984) dalam teori stres model transaksional, menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam Kesehatan. Hal ini menjadi sejalan dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, faktor stres pada Mahasiswa juga memiliki hubungan dengan lingkungan dimana Mahasiswa berada yaitu dalam hal ini aktifitas diluar kampus.

2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil Uji Statistik di peroleh nilai p-value (0,005) lebih kecil dari nilai alpaha ($<0,05$) yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Data menunjukkan bahwa Mahasiswa yang mendapat dukungan dalam keluarga sebanyak 164 (86,8%) responden dan sebanyak 25 responden (13,2%) tidak mendapat dukungan dari keluarga.

Menjadi Pastor berarti harus hidup dalam kesederhanaan, ketaatan dalam Tuhan, dan selibat, yaitu menyerahkan seluruh hidupnya untuk melayani Tuhan. Maka dari itu, penyerahan diri ini bukanlah suatu tindakan mudah. Proses penyerahan diri dari tahap yang paling awal yaitu masuk menjadi seorang frater perlu adanya dukungan besar dari keluarga agar dapat menjadi seorang pastor.

Dukungan keluarga adalah ketika seseorang mengalami masalah atau konflik, seseorang akan mencari dukungan dari orang disekitar untuk menolong dan membangkitkan kembali semangat dan serta rasa percaya diri dalam menghadapi kehidupan yang sedang dialami. Dukungan keluarga dalam penelitian ini didefinisikan sebagai bentuk relasi interpersonal yang meliputi sikap, tindakan, dan penerimaan terhadap anggota keluarga yang terwujud dalam bentuk support orang tua dalam belajar, selalu didukung, diberi keleluasaan tanpa ada paksaan atau tuntutan yang berlebihan.

Data dukungan keluarga yang diperoleh yaitu sebanyak 86,8% mahasiswa mendapat dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga sebagai contoh pada suku-suku non papua seperti Maluku dan NTT merupakan suatu kebanggaan besar ketika anak menjadi seorang Pastor, setiap proses untuk menuju pada panggilan menjadi pastor akan sepenuhnya didukung penuh oleh orang tua. Orang tua akan mempersiapkan diri, keluarga bahkan kampung halamannya dengan berbagai acara untuk menyambut anaknya pulang sebagai seorang pastor.

Dukungan keluarga yang baik dapat terlihat juga pada poin-poin pernyataan dalam kuesioner. Seperti keluarga memberikan motivasi kepada saya untuk selalu sabar dan tabah dalam menghadapi masalah, keluarga turut memberi dukungan pada pilihan panggilan untuk menjadi seorang pastor dan adanya kebebasan dalam menanggapi panggilan untuk menjadi seorang

Pastor. Semua pilihan pada poin-poin tersebut menunjukkan bentuk dukungan keluarga yang baik terhadap Mahasiswa.

Namun, dukungan yang baik tidak serta merta direspon baik pula, terlihat dengan masih adanya hubungan stres. Dukungan yang baik memunculkan tekanan dalam diri setiap pribadi untuk memiliki sikap yang baik pula, perasaan layak dan tidaknya untuk menjadi seorang pastor serta kepantasan dalam diri juga dapat menjadi bentuk tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Selain itu, gangguan eksternal dari mahasiswa seperti hubungan percintaan dan pertemanan serta lingkungan tempat tinggal yang menerapkan kedisiplinan akan menjadi tekanan apabila mahasiswa tidak menanggapi hal itu dengan baik, walaupun dukungan keluarga memiliki respon yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan *Literature Review* oleh Wuthrich, et al (2020) yang menyimpulkan bahwa keluarga menjadi salah satu faktor kuat yang memicu stres pada mahasiswa. Studi lainnya di Hongkong menemukan ada hubungan positif antara hubungan orang tua-anak dan stres akademis. Hal ini dikaitkan dengan keinginan untuk memenuhi harapan orang tua sehingga membuat mahasiswa tertekan dan mudah stres (Chyu & Chen, 2022). Berdasarkan temuan tersebut, dukungan keluarga berperan sebagai bentuk kerekatan emosional yang memberikan rasa aman bagi individu. Peran positif keluarga dan rekan, seperti sebagai sumber bimbingan (*guidance*), memungkinkan seseorang memperoleh informasi, saran, nasihat, serta dukungan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.

3. Hubungan Prestasi Akademik dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p-value 0,415 dengan nilai alpha ($<0,05$) yang berarti H_0 diterima, artinya tidak terdapat Hubungan antara prestasi akademik dengan tingkat stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur Jayapura Papua. Data menunjukkan bahwa Mahasiswa yang memiliki prestasi sebanyak 141 responden (74,6%) dan sebanyak 48 responden (25,4%) belum berprestasi.

Melihat dari data pendukung yang diperoleh oleh peneliti bahwa sebanyak 61,9% mahasiswa tinggal di seminari dan sebanyak 23,3% mahasiswa tinggal di biara. Mahasiswa yang bertempat tinggal di biara dan seminari sejak mulai ditanamkan untuk dapat hidup secara religius dimulai dengan tinggal bersama, mengatur hari-hari hidup dengan menanamkan karakteristik cara hidup religius tetap menjaga keseimbangan dalam hidup, yang menjadikan ketaatan dan kedisiplinan yang terbentuk dengan baik dalam diri Mahasiswa, untuk itu dengan adanya kedisiplinan maka mahasiswa dapat mengolah Tingkat stres dengan belajar dan melakukan aktivitas yang baik, sehingga dapat memperoleh prestasi akademik dengan baik.

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa STFT Fajar Timur menunjukkan hasil berprestasi 74,1% hal ini berarti kedisiplinan yang diterapkan oleh semua mahasiswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen berupa makala, tesis, meringkas, presentasi, tugas kelompok dan tugas lainnya dapat dikerjakan dengan baik. Selain itu, pemaknaan dalam panggilan untuk menjadi seorang imam dalam gereja katolik menjadikan para mahasiswa STFT Fajar Timur dapat taat dan setia sehingga hasil yang didapatkan baik.

Hasil ini didukung dengan penelitian di Jakarta, yang menunjukkan bahwa beban tugas akademik memicu terjadinya stress pada mahasiswa. Tuntutan menyelesaikan tugas akademik demi mencapai prestasi akademik yang baik menjadi salah satu faktor signifikan terhadap terjadinya stress (Irvanti, et al, 2025). Mahasiswa umumnya mampu menjalani proses akademik dengan baik, yang ditunjukkan oleh pencapaian nilai memuaskan. Meskipun terdapat kecenderungan stres akibat penumpukan tugas yang mengganggu waktu istirahat. Mahasiswa berprestasi tinggi sering menghadapi tekanan besar karena beban kerja yang berat dan harapan yang tinggi. Namun, jika mereka menerapkan adanya dukungan sosial dan manajemen waktu yang baik maka dapat mengurangi risiko stres (Gottschlich & Atapour, 2024)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa STFT Fajar Timur mengalami stres, yaitu sebanyak 106 responden (56,1%). Sebagian besar responden berusia 17–25 tahun, didominasi oleh suku non-Papua, bertempat tinggal di seminari, dan berada pada tingkat 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas di luar perkuliahan dengan tingkat stres mahasiswa ($p < 0,05$), di mana mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki risiko stres lebih tinggi akibat tuntutan peran dan pengelolaan waktu. Dukungan keluarga juga berhubungan signifikan dengan tingkat stres ($p < 0,05$), namun dukungan tersebut belum sepenuhnya mampu menurunkan stres mahasiswa. Sementara itu, prestasi akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, karena mahasiswa berprestasi cenderung memiliki kemampuan manajemen stres yang lebih baik.

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres secara fisik dan spiritual serta terbuka dalam menyampaikan keluhan kepada pihak yang dipercaya. Kampus disarankan untuk meninjau kembali kebijakan keikutsertaan organisasi, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, guna mengurangi beban stres. Orang tua diharapkan terus memberikan dukungan emosional dan motivasi secara konsisten. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi stres mahasiswa, seperti beban akademik dan lingkungan tempat tinggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Chyu, E. P. Y., & Chen, J.-K. (2022). The Correlates of Academic Stress in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4009. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074009>
- Gottschlich, D., & Atapour, N. (2024). Experiences of Academic Stress and Coping Mechanisms in High-Achieving Students. *Deleted Journal*, 2(2), 19–26. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.2.2.4>
- Hasmi. (2016). Metode Penelitian Kesehatan. Jayapura: In Media. Kemenkes (2022). Kesehatan Mental. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertiankesehatan-mental>
- Hamid, A. M. Z. P., & Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis: Factors Affecting Stress in Postgraduate Students of the Faculty of Public Health, the University of Indonesia in Compiling Thesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 283-289. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>
- Irvanti, et al (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2 (11). <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1900>
- Muktar, Z., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2024). Hubungan Keaktifan Berorganisasi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 241-248. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.3837>
- Pemerintah Prov.Papua. Tahun 2021. Undang-Undang Republik Indonesia tentang Otsus
- Riskesdas (2018).Kesehatan Jiwa.Hal 223-231
- Rivaldi, A. R. (2024). *Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental*. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- STFT. (2022). Buku Pedoman Program Sarjana Program Studi Ilmu Teologi. Jayapura: 2022.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler*. Jurnal Kesehatan, 12(2), 267. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Swargiary, K., & Roy, K. (2024). *Exploring the Nexus: Parental Pressure, Student Perceptions, and Academic Achievement in Middle and High School*. <https://doi.org/10.32388/wwg054.2>
- Waitz, Roilo, G., Stromme, W. S., & W, S. S. (1984). Mengatasi ketegangan bersama Grete Waitz / Grete Waitz, Sigmund Stromme, dan Willi S. Railo ; penterjemah, Sinta A.W. Bandung: Bandung : Angkasa.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/S10578-020-00981-Y>
- WHO, (2022, Sep 06). Depresi dan Bunuh Diri. World Suicide Prevention Day, ” Creating Hope Through Action” https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri