Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9324-9331 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Asrama Cendrawasi Papua di Tondano Tahun 2025

Yubelina Kogi[1], Nancy S. Bawiling[*2], Beatrix Jetje Podung[3], Fentje W. Langitan[4], Deviana P. Munthe[5], Doortje Tamunu[6]
[1,2,3,4,5,6] Universitas Negeri Manado
Email: yubelinakogii@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik, sosial, budaya, dan lingkungan. Mahasiswa Papua yang merantau dan tinggal di asrama menghadapi tantangan tambahan berupa proses adaptasi budaya, perbedaan lingkungan sosial, serta keterbatasan dukungan keluarga secara langsung yang berpotensi meningkatkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Asrama Papua di Tondano tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa asal Papua yang tinggal di Asrama Papua di Tondano sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56%), berusia 22 tahun (54%), dan berada pada semester 6 (50%). Distribusi tingkat stres menunjukkan kategori normal sebanyak 10 responden (20%), stres ringan 12 responden (24%), stres sedang 17 responden (34%), stres berat 8 responden (16%), dan stres sangat berat 3 responden (6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Asrama Papua di Tondano mengalami stres pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa Asrama Papua di Tondano tahun 2026 didominasi oleh kategori stres sedang. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan dukungan sosial, layanan konseling, serta program kesehatan mental untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Tingkat Stres, Mahasiswa Papua, Asrama, Kesehatan Mental, DASS-21

Abstract

Kogi Yubelina. Nancy S. Bawiling, Beatrix Jetje Podung. Description of Stress Levels among Papua Dormitory Students in Tondano in 2026. Undergraduate Thesis. Public Health Study Program, Faculty of Sports Science and Public Health, Manado State University. Stress is one of the most common mental health problems experienced by university students due to academic, social, cultural, and environmental demands. Papua students who study away from home and live in dormitories face additional challenges, including cultural adaptation, differences in social environments, and limited direct family support, which may increase their stress levels. This study aimed to describe the stress levels among Papua dormitory students in Tondano in 2026. This study employed a quantitative descriptive method with a cross-sectional design. The population consisted of all Papua students living in the Papua Dormitory in Tondano, totaling 50 students. The sampling technique used was total sampling, in which all members of the population were included as respondents. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and presented in frequency distribution tables and percentages. The results showed that most respondents were female (56%), aged 22 years (54%), and in the sixth semester (50%). The distribution of stress levels indicated that 10 respondents (20%) were in the normal category, 12 respondents (24%) experienced mild stress, 17 respondents (34%) moderate stress, 8 respondents (16%) severe stress, and 3 respondents (6%) extremely severe stress. These findings indicate that the majority of Papua dormitory students in Tondano experienced moderate levels of stress. In conclusion, the stress levels of Papua dormitory students in Tondano in 2026 were predominantly in the moderate category. Therefore, strengthening social support, counseling services, and mental health programs is necessary to help students manage stress and improve their psychological well-being.

Keywords: Stress Level, Papua Students, Dormitory, Mental Health, DASS-21.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai kemandirian, mengembangkan identitas diri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki sistem dan budaya berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya. Tuntutan akademik yang meningkat, persaingan prestasi, penyesuaian terhadap lingkungan sosial baru, serta harapan keluarga dan masyarakat sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stres apabila individu tidak mampu beradaptasi secara optimal.

Stres merupakan respons tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dialami individu. Konsep stres pertama kali dipopulerkan oleh Hans Selye yang menyatakan bahwa stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang. Respons ini dapat bersifat positif (*eustress*) apabila mampu mendorong individu untuk berkembang, namun dapat pula bersifat negatif (*distress*) apabila tekanan yang dialami melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa, stres akademik sering kali muncul akibat beban tugas, ujian, target nilai, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

Mahasiswa asal Papua yang menempuh pendidikan di luar daerah, termasuk di Tondano, menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Mereka tidak hanya mengalami transisi akademik dan sosial, tetapi juga perbedaan budaya, bahasa, adat istiadat, serta pola interaksi sosial. Perbedaan karakteristik budaya antara Papua dan daerah lain dapat memengaruhi proses adaptasi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Adaptasi budaya yang kurang optimal dapat memicu perasaan terasing, kesepian, hingga *homesickness* yang berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres.

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya pada kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu sekitar 17 hingga 26 tahun. Pada rentang usia ini, individu sedang berada dalam masa transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, serta peningkatan tuntutan akademik dan tanggung jawab pribadi. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa pada usia 17–26 tahun sebagai kelompok yang rentan mengalami stres. Secara global, berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30% hingga 45% mahasiswa pada rentang usia tersebut mengalami stres dengan tingkat sedang hingga tinggi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik (WHO Mental Health Report, 2022).

Di Indonesia, permasalahan stres pada mahasiswa usia 17–26 tahun juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berbagai penelitian melaporkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa berada pada kisaran 36,7% hingga 71,6%, dengan mayoritas berada pada kategori stres sedang. Namun, pada kondisi tertentu seperti masa ujian atau penyusunan tugas akhir, tingkat stres dapat meningkat menjadi kategori berat hingga sangat berat. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai prestasi, serta harapan dari orang tua dan lingkungan.

Mahasiswa pada usia 17–26 tahun yang merantau memiliki risiko stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Hal ini dikarenakan mereka harus menghadapi proses adaptasi terhadap lingkungan baru, termasuk perbedaan budaya, bahasa, serta pola interaksi sosial. Selain itu, keterbatasan dukungan sosial dari keluarga juga dapat memperburuk kondisi stres yang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa usia 17–26 tahun, khususnya mahasiswa Papua yang menempuh pendidikan di Tondano, memiliki risiko yang cukup tinggi dalam mengalami stres. Stres tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan akademik, proses adaptasi sosial budaya, kurangnya dukungan sosial, serta kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dari pihak perguruan tinggi dalam memberikan dukungan yang komprehensif guna membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Mahasiswa Asrama Papua di Tondano merupakan kelompok yang berpotensi mengalami stres akibat berbagai tuntutan akademik, sosial, budaya, dan lingkungan. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti izin meneliti tentang gambaran tingkat stres pada mahasiswa Asrama Papua di Tondano tahun 2026 sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi pada mahasiswa Asrama Papua. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh akan diolah dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan metode statistik, dalam hal ini yang akan diteliti adalah tingkat stres pada mahasiswa Asrama Papua.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain cross-sectional, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Asrama Papua di Tondano pada tahun 2025. Desain ini dipilih karena peneliti hanya ingin melihat kondisi tingkat stres responden pada saat penelitian dilakukan tanpa melakukan intervensi. Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Mahasiswa Papua yang berada di Tondano, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan April 2026. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa asal Papua yang tinggal di Asrama Papua di Tondano pada tahun 2026 berjumlah 50 orang.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu: Tingkat stres pada mahasiswa Asrama Papua di Tondano tahun 2025. Tingkat stres ini akan diukur menggunakan kuesioner stres yang kemudian dikategorikan menjadi stres ringan, stres sedang, stres berat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Data karakteristik responden diperoleh melalui hasil pengumpulan data penelitian yang kemudian diolah dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	28	56%
Laki-laki	22	44%
Total	**50**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 28 orang dengan persentase sebesar 56%. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang dengan

persentase sebesar 44%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa komposisi responden perempuan lebih dominan dibandingkan responden laki-laki. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian cukup tinggi. Perbedaan jumlah antara responden perempuan dan laki-laki tidak terlalu jauh, sehingga data yang diperoleh masih mampu merepresentasikan kedua kelompok jenis kelamin secara cukup baik.

Distribusi jenis kelamin dalam penelitian sangat penting karena dapat memengaruhi variasi jawaban maupun hasil penelitian yang diperoleh. Setiap individu memiliki pengalaman, pola pikir, dan tingkat respons yang berbeda terhadap suatu fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, keberagaman jenis kelamin responden dapat memberikan gambaran yang lebih luas terhadap kondisi penelitian.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan persentase 56%, sedangkan laki-laki sebesar 44%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam penelitian ini dibandingkan laki-laki.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
21 Tahun	6	12%
22 Tahun	27	54%
23 Tahun	10	20%
24 Tahun	6	12%
26 Tahun	1	2%
Total	**50**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 22 tahun, yaitu sebanyak 27 orang dengan persentase sebesar 54%. Selanjutnya, responden berumur 23 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 20%. Responden yang berumur 21 tahun dan 24 tahun masing-masing sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar 12%, sedangkan responden berumur 26 tahun sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 2%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal. Pada usia tersebut, individu umumnya telah memiliki tingkat kematangan berpikir yang lebih baik, kemampuan memahami pertanyaan penelitian yang lebih tinggi, serta pengalaman akademik maupun sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, kelompok umur ini dianggap mampu memberikan jawaban yang lebih objektif dan sesuai dengan kondisi yang dialami.

Dominasi responden berumur 22 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase pendidikan yang relatif sama. Hal ini dapat terjadi karena responden berasal dari tingkat semester yang hampir seragam sehingga rentang usia responden juga tidak terlalu jauh berbeda.

Usia merupakan salah satu faktor penting dalam penelitian karena dapat memengaruhi pola pikir, tingkat pemahaman, pengalaman hidup, dan cara individu merespons suatu permasalahan. Semakin bertambah usia seseorang, maka umumnya pengalaman dan kematangan emosional juga akan meningkat. Namun demikian, perbedaan usia yang tidak terlalu jauh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki karakteristik usia yang relatif homogen.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok umur 22 tahun merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini dengan persentase sebesar 54%, sedangkan kelompok umur yang paling sedikit adalah umur 26 tahun dengan persentase sebesar 2%.

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Semester 6	25	50%
Semester 8	16	32%
Semester 10	9	18%
Total	**50**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada semester 6, yaitu sebanyak 25 orang dengan persentase sebesar 50%. Selanjutnya, responden yang berada pada semester 8 sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 32%, sedangkan responden yang berada pada semester 10 sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 18%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat semester menengah, khususnya semester 6. Mahasiswa pada semester tersebut umumnya telah memiliki pengalaman akademik yang cukup baik karena telah mengikuti berbagai mata kuliah dan aktivitas pembelajaran selama beberapa tahun. Oleh sebab itu, responden pada semester ini dianggap memiliki pemahaman yang cukup terhadap berbagai fenomena yang berkaitan dengan penelitian.

Mahasiswa semester 8 dan semester 10 juga memberikan kontribusi yang cukup besar dalam penelitian ini. Mahasiswa pada semester akhir biasanya memiliki pengalaman akademik yang lebih luas, tingkat tanggung jawab yang lebih tinggi, serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap berbagai persoalan yang dihadapi selama masa perkuliahan.

Perbedaan jumlah responden pada masing-masing semester dapat dipengaruhi oleh jumlah mahasiswa aktif yang tersedia pada saat penelitian dilakukan. Selain itu, tingkat kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian juga dapat memengaruhi distribusi jumlah responden pada setiap semester.

Karakteristik berdasarkan semester penting untuk dianalisis karena tingkat semester dapat berkaitan dengan pengalaman belajar, beban akademik, serta tingkat kedewasaan mahasiswa. Mahasiswa dengan semester yang lebih tinggi umumnya telah memiliki pengalaman yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa pada semester yang lebih rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa semester 6 dengan persentase sebesar 50%, diikuti semester 8 sebesar 32%, dan semester 10 sebesar 18%.

4) Gambaran Tingkat Stres Responden

Distribusi tingkat stres pada responden penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi stres yang dialami responden selama menjalani aktivitas sehari-hari maupun aktivitas akademik. Tingkat stres dalam penelitian ini dikategorikan menjadi beberapa tingkatan, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Data distribusi tingkat stres diperoleh berdasarkan hasil pengisian instrumen penelitian oleh responden yang kemudian dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Adapun hasil distribusi tingkat stres responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	10	20%
Ringan	12	24%
Sedang	17	34%
Berat	8	16%
Sangat Berat	3	6%
Total	**50**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 17 orang dengan persentase sebesar 34%. Selanjutnya, responden dengan kategori stres ringan sebanyak 12 orang dengan persentase sebesar 24%, kategori normal sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 20%, kategori stres berat sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 16%, dan kategori stres sangat berat sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 6%.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori stres sedang dengan persentase sebesar 34%, sedangkan kategori yang paling sedikit adalah stres sangat berat dengan persentase sebesar 6%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres responden cukup beragam dan memerlukan perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

5) Gambaran Tingkat Anxiety Responden

Gambaran tingkat anxiety atau kecemasan responden dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis responden berdasarkan tingkat kecemasan yang dialami. Anxiety merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, dan tidak tenang terhadap suatu situasi tertentu. Tingkat anxiety dalam penelitian ini dikategorikan menjadi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Data mengenai tingkat anxiety diperoleh melalui hasil pengisian instrumen penelitian oleh responden. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase sehingga dapat diketahui gambaran umum tingkat anxiety pada responden penelitian.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Anxiety Responden

Tingkat Anxiety	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	9	18%
Ringan	13	26%
Sedang	16	32%
Berat	9	18%
Sangat Berat	3	6%
Total	**50**	**100%**

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori anxiety sedang, yaitu sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 32%. Selanjutnya, responden dengan kategori anxiety ringan sebanyak 13 orang dengan persentase sebesar 26%, kategori normal sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 18%, kategori anxiety berat sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 18%, dan kategori anxiety sangat berat sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 6%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat anxiety responden cukup beragam. Sebagian besar responden mengalami anxiety pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa responden sering mengalami rasa khawatir atau cemas terhadap berbagai

kondisi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam aktivitas akademik.

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan, tuntutan, atau situasi yang dianggap mengancam. Dalam kehidupan mahasiswa, anxiety dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tugas akademik, ujian, tekanan untuk memperoleh prestasi yang baik, masalah hubungan sosial, kondisi keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan.

Dominasi kategori anxiety sedang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan yang mulai memengaruhi kondisi emosional dan aktivitas sehari-hari. Individu dengan anxiety sedang biasanya mengalami gejala seperti rasa gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah khawatir, sulit tidur, jantung berdebar, serta ketegangan emosional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori anxiety sedang dengan persentase sebesar 32%, sedangkan kategori yang paling sedikit adalah anxiety sangat berat dengan persentase sebesar 6%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden cukup beragam dan memerlukan perhatian dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa Asrama Papua di Tondano tahun 2026, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1) Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (56%), berada pada usia 22 tahun sebanyak 27 orang (54%), dan mayoritas berada pada semester 6 sebanyak 25 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase dewasa awal dengan tingkat aktivitas akademik yang cukup tinggi.
2) Gambaran tingkat depresi responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori depresi sedang sebanyak 15 orang (30%). Selain itu, terdapat responden yang mengalami depresi ringan, berat, hingga sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami gangguan emosional yang dapat memengaruhi aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.
3) Gambaran tingkat stres responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang sebanyak 17 orang (34%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang cukup dirasakan akibat berbagai tuntutan akademik, sosial, budaya, maupun lingkungan tempat tinggal.
4) Gambaran tingkat anxiety atau kecemasan responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori anxiety sedang sebanyak 16 orang (32%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami rasa cemas dan kekhawatiran dalam menghadapi aktivitas akademik maupun kehidupan sosial.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Asrama Papua di Tondano memiliki kondisi kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya terkait depresi, stres, dan anxiety pada tingkat sedang hingga sangat berat. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, proses adaptasi budaya, lingkungan asrama, serta keterbatasan dukungan sosial diduga menjadi penyebab munculnya kondisi tersebut.

5. DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. Washington, DC: APA.

Amaly, I. C., & Djudiyah, D. (2026). Coping through aesthetics: Psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan stres dan strategi coping pada siswa SMA. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 1075–1089.

Apande, J., Asrifuddin, A., & Kaunang, W. P. (2021). Gambaran tingkat stres mahasiswa akhir

kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial pandemi. *Jurnal Kesmas*, *10*(5), 94–99.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.

Charenina, T., Bawiling, N. S., & Palilingan, R. A. (2023). Aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa akhir program studi ilmu kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(3), 2844–2850.

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(2), 112–119.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes.

Lestari, D. (2022). Gambaran stres pada mahasiswa yang tinggal di asrama. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 45–52.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.

Sari, M., Widodo, A., & Putri, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120–128.

Sahadan, V. A. A., Paturusi, A., & Pongoh, L. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, *3*(2).

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2020*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.

Yuliana, R., Hidayat, T., & Sari, D. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 85–92.

Wenda, Y. (2023). Stres mahasiswa Papua di luar daerah. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 10(1), 55–63.