

## Analisis Faktor Dominan Stres Akademik dan Implikasinya terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Farmasi Universitas Lampung

*Dominant Factors of Academic Stress and Their Implications for the Quality of Life of Pharmacy Students at the University of Lampung*

Yumna Dwi Risanti<sup>1\*</sup>, Nurma Suri<sup>1</sup>, Made Laksmi Meiliana<sup>1</sup>, Oktafany<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

\*Corresponding author: [dwirisantiyumna@gmail.com](mailto:dwirisantiyumna@gmail.com)

### ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang banyak dialami mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kualitas hidup, khususnya pada mahasiswa bidang kesehatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas hidup mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian berjumlah 272 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner PAS, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF yang meliputi domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Analisis data dilakukan dengan uji *Kruskal Wallis* untuk mengetahui perbedaan skor kualitas hidup berdasarkan tingkat stres akademik. Sebanyak 8 responden (2,9%) memiliki stres akademik ringan, 192 responden (70,6%) stres sedang, dan 72 responden (26,5%) stres tinggi. Skor kualitas hidup tertinggi terdapat pada domain lingkungan ( $70,93 \pm 13,78$ ) dan terendah pada domain hubungan sosial ( $61,18 \pm 16,78$ ). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan seluruh domain kualitas hidup ( $p < 0,001$ ). Tingkat stres akademik paling dominan dipengaruhi oleh periode ujian dan berhubungan signifikan dengan kualitas hidup mahasiswa, di mana semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kualitas hidup.

**Kata kunci:** Kualitas Hidup, Mahasiswa Farmasi, Stres Akademik, WHOQOL-BREF

### ABSTRACT

*Background:* Academic stress is a common problem among university students and may affect their quality of life, particularly in health science students who face high academic demands. *Objective:* This study aimed to analyze the relationship between academic stress levels and quality of life among students of the Pharmacy Study Program, University of Lampung. *Methods:* This research employed an analytic observational study with a cross-sectional design. A total of 272 students were recruited using a total sampling technique. Academic stress was measured using the PAS Scale questionnaire, while quality of life was assessed using the WHOQOL-BREF instrument covering physical, psychological, social relationships, and environmental domains. *Data were analyzed using the Kruskal–Wallis test to determine differences in quality of life scores based on academic stress levels. Results:* The findings showed that 8 students (2.9%) experienced mild academic stress, 192 students (70.6%) moderate stress, and 72 students (26.5%) severe stress. The highest mean score of quality of life was found in the environmental domain ( $70.93 \pm 13.78$ ), while the lowest was in the social relationships domain ( $61.18 \pm 16.78$ ). *Statistical analysis revealed a significant association between academic stress levels and all domains of quality of life ( $p < 0.001$ ). Conclusion:* The level of academic stress is predominantly influenced by examination periods and is significantly associated with students quality of life; higher academic stress is associated with a lower quality of life.

**Keywords:** Academic Stress, Quality Of Life, Pharmacy Students, WHOQOL-BREF.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin mengkhawatirkan. Sekitar 450 juta individu di dunia mengalami gangguan kesehatan jiwa, gangguan neurologis, serta penyalahgunaan obat, yang berkontribusi sebesar

14% terhadap total beban penyakit global, dengan 154 juta di antaranya mengalami gangguan mental berupa depresi, stres, dan kecemasan (Kemenkes RI, 2024). Di Indonesia, kelompok usia 15–24 tahun tercatat sebagai kelompok dengan prevalensi gangguan kesehatan mental tertinggi pada tahun

2023, yaitu mencapai 2% dari total populasi (Kemenkes RI, 2024). Selain itu, lebih dari 90% kasus bunuh diri diketahui berkaitan dengan gangguan mental yang tidak tertangani secara tepat (Kemenkes RI, 2024). Data tersebut menegaskan bahwa penanganan kesehatan mental, khususnya pada kelompok usia mahasiswa, masih belum optimal dan memerlukan perhatian serius.

Pada tahun 2022, masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja di Indonesia meliputi kecemasan sebesar 26,7%, stres 1,8%, dan depresi 5,3% dari total prevalensi gangguan mental (Wahdi *et al.*, 2022). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia tersebut sangat rentan terhadap gangguan emosional terutama yang berkaitan dengan tekanan sosial, krisis identitas, dan perubahan lingkungan, dan tekanan yang berkaitan dengan akademik (Suri, 2025). Stres akademik merupakan kondisi tekanan fisik maupun emosional yang muncul akibat ekspektasi untuk mencapai prestasi belajar. Kondisi ini banyak ditemukan pada mahasiswa bidang kesehatan yang memiliki beban akademik lebih tinggi dibandingkan bidang lain (Djoar *et al.*, 2024).

Mahasiswa farmasi termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap stres akademik. Tuntutan kurikulum yang padat, praktikum intensif, serta persiapan menghadapi dunia profesi menjadi sumber tekanan utama, terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Wahid *et al.*, 2023). Tekanan akademik yang berlebihan berisiko menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis apabila tidak dikelola dengan baik (Rivera *et al.*, 2025). Kondisi tersebut sering diperparah oleh penumpukan tugas, keterbatasan waktu, serta persaingan antar mahasiswa. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, stres akademik dapat menurunkan motivasi belajar, memperburuk kesehatan mental, bahkan memengaruhi kualitas hidup mahasiswa (Mardea *et al.*, 2020; Phillips *et al.*, 2020).

Sejumlah penelitian menunjukkan tingginya prevalensi stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Studi di Indonesia melaporkan bahwa 61% mahasiswa kesehatan mengalami stres akademik (Suhartini *et al.*, 2025). Penelitian lain di Yogyakarta menemukan bahwa 81,8% mahasiswa tingkat akhir merasa terbebani oleh tugas akhir (Djoar & Anggraini, 2024). Selain itu, mahasiswa

farmasi dilaporkan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-farmasi, yaitu 50,31% mengalami stres berat, sementara pada mahasiswa non-farmasi hanya 37,19%. Perbedaan juga terlihat berdasarkan tingkat studi, di mana mahasiswa tingkat akhir lebih banyak mengalami stres sedang sebesar 39,24%, sedangkan mahasiswa tingkat menengah lebih dominan mengalami stres berat sebesar 42,24% (Mardea *et al.*, 2020).

Fase perkuliahan pada program studi farmasi di setiap tingkat memiliki karakteristik tekanan yang berbeda. Mahasiswa tingkat awal harus beradaptasi dengan transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, mahasiswa tingkat menengah dihadapkan pada kurikulum panjang dan praktikum yang padat, sedangkan mahasiswa tingkat akhir menghadapi penyelesaian tugas akhir serta kesiapan memasuki dunia kerja (Wahid *et al.*, 2023). Apabila stres akademik tidak dimanajemen dengan baik, dampaknya tidak hanya pada prestasi akademik tetapi juga pada kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh (Adryana *et al.*, 2020). Sebuah studi melaporkan bahwa hanya 24,5% mahasiswa farmasi yang memiliki kualitas hidup tinggi, sehingga diperlukan strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mereka (Blebil *et al.*, 2021).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji stres akademik pada mahasiswa, studi yang secara khusus meneliti hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas hidup mahasiswa farmasi masih sangat terbatas, terutama di Indonesia (Mardea *et al.*, 2020). Hingga saat ini, penelitian serupa juga belum pernah dilakukan di Universitas Lampung. Adanya perbedaan temuan antar penelitian sebelumnya menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang lebih kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai data awal dalam merumuskan program intervensi maupun kebijakan fakultas guna mendukung kesehatan mental dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa farmasi.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif analitik observasional yang dilaksanakan di

Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada periode Agustus 2025– Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung berjumlah 392 mahasiswa, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 272 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan penambahan 10% untuk mengantisipasi *dropout* serta dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress (PAS) Scale* untuk mengukur tingkat stres akademik yang berjumlah 18 butir dan WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup berdasarkan domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan yang terdiri dari 26 pertanyaan, diisi secara langsung oleh responden setelah memberikan persetujuan *informed consent*. Analisis data karakteristik responden dan univariat dilakukan menggunakan tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Kruskal Wallis* dengan tingkat kepercayaan 5% ( $\alpha=0,05$ ) untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas hidup. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung nomor 6804/UN26.18/PP.05.02.00/2025.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Tabel 3. Kuesioner stres akademik

No.	Pernyataan	Mean
1.	Kompetisi dengan teman-teman seangkatan dalam meraih nilai berlangsung cukup ketat	3,65
2.	Dosen sering memberikan penilaian yang kritis terhadap pencapaian akademik saya	3,38
3.	Dosen-dosen saya terkadang menuntut hal-hal yang dirasakan melampaui batas kemampuan saya	3,22
4.	Ekspektasi yang berlebihan dari orangtua sering kali membuat saya merasa tertekan	3,00
5.	Menurut saya, waktu yang disediakan untuk kegiatan perkuliahan dan penyelesaian tugas sudah memadai	3,12
6.	Beban kurikulum atau jumlah mata kuliah yang harus ditempuh terasa terlalu berat	3,21
7.	Saya merasa tugas yang diberikan dosen terlalu banyak untuk diselesaikan	3,69
8.	Ketika tertinggal dalam tugas atau pekerjaan, saya sering merasa kesulitan untuk mengerjakan kembali	3,16
9.	Saya merasa memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat setelah menyelesaikan tugas-tugas kuliah	2,84
10.	Pertanyaan dalam ujian biasanya memiliki tingkat kesulitan yang tinggi	3,68
11.	Waktu mengerjakan ujian sering kali terasa terlalu singkat untuk menuntaskan seluruh soal	3,64
12.	Periode ujian sering membuat saya stres	3,99

Hasil pada penelitian menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, status tempat tinggal, dan angkatan (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	40	14,7%
Perempuan	232	85,3%
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Kos/kontrakan	128	47,1%
Dengan orangtua	122	44,9%
Dengan kerabat	22	8,1%
<b>Angkatan</b>		
2022	62	22,8%
2023	49	18,0%
2024	63	23,2%
2025	98	36,0%
<b>Total</b>	<b>272</b>	<b>100,0%</b>

#### Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung

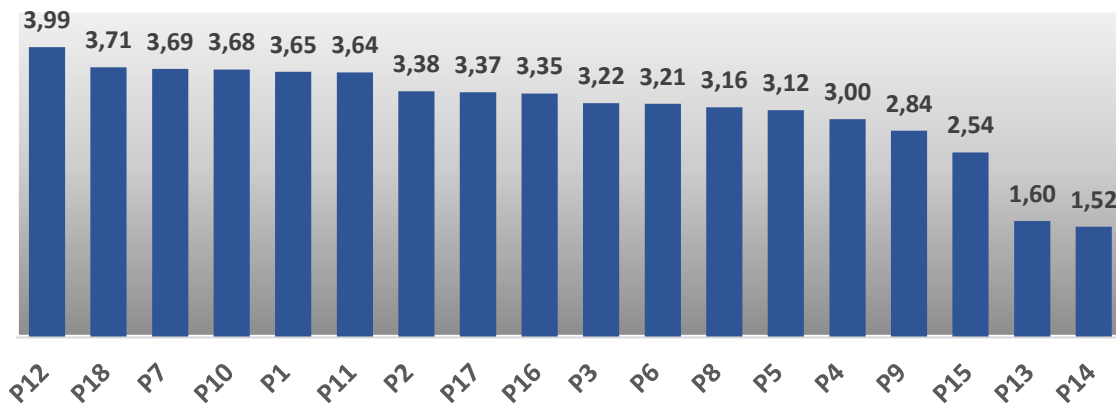
Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi nilai tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik

Tingkat Stres Akademik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	8	2,9%
Sedang	192	70,6%
Tinggi	72	26,5%
<b>Total</b>	<b>272</b>	<b>100%</b>

Data hasil pengukuran tingkat stres akademik mahasiswa yang diukur melalui 18 pernyataan dapat dilihat pada (Tabel 3).

13.	Saya percaya bahwa saya mampu meraih keberhasilan sebagai seorang mahasiswa	1,60
14.	Saya yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karier saya di masa mendatang	1,52
15.	Saya merasa mudah dalam menentukan keputusan yang berkaitan dengan hal akademik	2,54
16.	Saya merasa cemas akan kemungkinan gagal dalam mata kuliah pada tahu ini	3,35
17.	Saya menilai bahwa rasa khawatir terhadap ujian mencerminkan kelemahan pribadi	3,37
18.	Meskipun saya berhasil melewati ujian, saya masih merasa gelisah mengenai peluang memperoleh pekerjaan	3,71



Gambar 1. Profil distribusi skor rata-rata (Mean) pada setiap indikator pernyataan stres akademik mahasiswa

Interpretasi hasil analisis deskriptif terhadap 18 butir pernyataan kuesioner secara grafis dapat dilihat pada Gambar 1. Data tersebut memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor dominan stres akademik mahasiswa berdasarkan intensitas pada setiap variabel pernyataan.

### Kualitas Hidup pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung

Hasil penelitian menunjukkan distribusi kualitas hidup mahasiswa, dimana nilai rerata tertinggi terdapat pada domain lingkungan sebesar 70,93, diikuti domain fisik 64,86, domain psikologis 63,84, dan terendah pada domain hubungan sosial sebesar 61,18 (Tabel 4).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

Domain Kualitas Hidup	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Domain 1 (Fisik)	64,86	14,06	17,86	100
Domain 2 (Psikologis)	63,84	15,14	16,67	100
Domain 3 (Hubungan sosial)	61,18	16,78	0,00	100
Domain 4 (Lingkungan)	70,93	13,78	34,38	100

### ANALISIS BIVARIAT

#### Hubungan Karakteristik Responden dengan Stres Akademik

Hasil uji menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, status tempat tinggal, dan angkatan dengan tingkat stres akademik mahasiswa (Tabel 5).

Tabel 5. Hubungan Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres Akademik

Karakteristik	Ringan (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	p-value
Laki-laki	1 (2,5%)	30 (75,0%)	9 (22,5%)	0,803
Perempuan	7 (3,0%)	162 (69,8%)	63 (27,2%)	
Kos/kontrakan	3 (2,3%)	87 (68,0%)	38 (29,7%)	0,624
Dengan orangtua	5 (4,1%)	88 (72,1%)	29 (23,8%)	
Dengan kerabat	0 (0,0%)	17 (77,3%)	5 (22,7%)	0,546
2022	4 (6,5%)	43 (69,4%)	15 (24,2%)	
2023	0 (0,0%)	34 (69,4%)	15 (30,6%)	
2024	1 (1,6%)	46 (73,0%)	16 (25,4%)	
2025	3 (3,1%)	69 (70,4%)	26 (26,5%)	
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>192</b>	<b>72</b>	

Keterangan :

<0,05 : Terdapat hubungan yang signifikan

>0,05 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan

#### Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung

Hasil uji *Kruskal Wallis* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan seluruh domain kualitas

hidup, dimana semua domain memiliki nilai  $p < 0,001$  (Tabel 6).

Tabel 6. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Domain Kualitas Hidup

Domain Kualitas Hidup	Tingkat Stres Akademik	Mean	p-value
Domain 1 (Fisik)	Rendah	201,00	<0,001
	Sedang	145,20	
	Tinggi	106,15	
Domain 2 (Psikologis)	Rendah	216,81	<0,001
	Sedang	147,97	
	Tinggi	96,99	
Domain 3 (Hubungan Sosial)	Rendah	193,19	<0,001
	Sedang	143,83	
	Tinggi	110,07	
Domain 4 (Lingkungan)	Rendah	209,50	<0,001
	Sedang	142,01	
	Tinggi	113,69	

Keterangan:

<0,05 : Terdapat perbedaan yang signifikan

>0,05 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan

Hasil uji hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas hidup berdasarkan keempat domain kualitas hidup dengan menggunakan uji statistik *Kruskal Wallis* menunjukkan nilai signifikansi <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas hidup mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung.

## PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai tingkat stres akademik mahasiswa menjadi penting untuk memberikan pemahaman awal terkait kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Stres akademik merupakan respons individu terhadap tekanan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi yang dimiliki (Zhang *et al.*, 2022).

### Karakteristik Responden

Hasil uji menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres akademik mahasiswa ( $p = 0,803$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat stres akademik yang relatif serupa. Dengan demikian, perbedaan stres yang dialami mahasiswa tidak ditentukan oleh faktor jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti

beban akademik, kemampuan manajemen waktu, serta strategi koping individu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pascoe *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh tekanan akademik dan faktor psikososial dibandingkan karakteristik demografis.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Al-Rashidi *et al.* (2021) serta Dyrbye *et al.* (2019) juga melaporkan bahwa meskipun terdapat perbedaan respons emosional antara laki-laki dan perempuan, tingkat stres akademik secara keseluruhan tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa jenis kelamin bukan merupakan determinan utama stres akademik. Upaya penanganan stres pada mahasiswa sebaiknya lebih difokuskan pada perbaikan sistem pembelajaran, pengelolaan beban akademik, serta penguatan keterampilan koping dan resiliensi mahasiswa.

Analisis terhadap status tempat tinggal juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna dengan tingkat stres akademik ( $p = 0,624$ ). Mahasiswa yang tinggal di kos/kontrakan, bersama orang tua, maupun bersama kerabat memiliki tingkat stres yang relatif tidak berbeda secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa S1 Keperawatan Non-Reguler Universitas Yatsi Madani dan mahasiswa STIKES Graha Medika yang sama-sama melaporkan tidak adanya hubungan antara status tempat tinggal dan stres akademik ( $p > 0,05$ ;  $p = 0,166$ ) (Saifudin *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal bukan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat stres akademik.

Namun demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil berbeda. Studi pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin menemukan adanya hubungan signifikan antara status tempat tinggal dan tingkat stres ( $p = 0,019$ ), di mana konteks lingkungan dan dinamika sosial di tempat tinggal dapat berkontribusi terhadap stres mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020). Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh status tempat tinggal terhadap stres akademik bersifat kontekstual dan kemungkinan dimoderasi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, pola

komunikasi keluarga, serta kemampuan adaptasi individu.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji pada variabel angkatan, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara tahun angkatan dengan tingkat stres akademik ( $p = 0,546$ ). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada berbagai tingkatan studi memiliki kerentanan stres yang relatif sama. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saifudin *et al.* (2023) yang melaporkan bahwa faktor demografis berupa angkatan tidak berhubungan signifikan dengan stres akademik, karena stres lebih banyak dipengaruhi oleh beban tugas, tuntutan akademik, serta kemampuan coping individu dibandingkan perbedaan tingkat studi. Meskipun secara teoritis mahasiswa tingkat awal sering dianggap lebih rentan akibat proses adaptasi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dialami secara merata pada seluruh angkatan.

### Gambaran Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung menunjukkan adanya tekanan akademik yang nyata, dimana mayoritas responden berada pada kategori sedang (70,6%) dan tinggi (26,5%). Mahasiswa farmasi umumnya dihadapkan pada kombinasi antara kegiatan teoritis, praktikum laboratorium, serta tuntutan kompetensi profesional, sehingga berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap stres (Djoar & Anggraini, 2024).

Pemicu utama kondisi tersebut didominasi oleh faktor eksternal, khususnya pada indikator P12 yang berkaitan dengan periode ujian, serta P18 mengenai kegelisahan terhadap prospek memperoleh pekerjaan di masa depan. Tingginya nilai pada kedua poin tersebut mempertegas bahwa sistem evaluasi akademik dan ekspektasi karir menjadi kontributor stres yang lebih nyata dibandingkan dinamika internal responden. Karakteristik pendidikan kesehatan yang menekankan ketelitian, tanggung jawab, dan beban praktik yang intensif menjadi faktor yang memperkuat munculnya stres pada kelompok mahasiswa ini (Djoar & Anggraini, 2024).

Stres akademik juga dilaporkan sebagai sumber stres paling umum yang dialami mahasiswa

(Deng *et al.*, 2022). Gambaran stres yang dominan pada kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada kondisi rentan terhadap tekanan akademik, namun masih memiliki kapasitas adaptasi yang relatif memadai. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa telah memiliki mekanisme coping untuk menghadapi tuntutan perkuliahan, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Kondisi stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan manajemen waktu, regulasi emosi, serta efikasi diri mahasiswa, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan sistem pembelajaran, metode evaluasi, relasi dengan dosen, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Yusuf & Yusuf, 2020). Apabila stres akademik berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang memadai, kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta performa akademik mahasiswa (Agudelo *et al.*, 2025).

### Gambaran Kualitas Hidup

Kualitas hidup mahasiswa dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan empat domain untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Analisis menunjukkan adanya variasi skor pada tiap domain yang menggambarkan kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan.

Pada domain fisik, diperoleh skor transformasi rata-rata sebesar  $64,86 \pm 14,06$ . Nilai ini menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa cukup dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang tinggi. Kesehatan fisik berkaitan dengan kemampuan tubuh berfungsi optimal dalam aktivitas sehari-hari (Hadning & Ainii, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa mahasiswa kesehatan rentan mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan energi akibat beban akademik berkelanjutan (Mardea *et al.*, 2020). Aktivitas fisik, pola nutrisi, serta istirahat yang cukup menjadi faktor penting dalam mempertahankan kualitas fisik (Hoveidamanesh *et al.*, 2022).

Pada domain psikologis, skor rata-rata sebesar  $63,84 \pm 15,14$ , yang mengindikasikan adanya tekanan emosional selama perkuliahan.

Kesehatan psikologis berkaitan dengan kemampuan menerima diri, mengelola masalah, dan merasakan kepuasan hidup (Fadhilah *et al.*, 2024). Mahasiswa kesehatan dilaporkan rentan mengalami stres dan kecemasan akibat tuntutan akademik tinggi (Mardea *et al.*, 2020). Dukungan keluarga, kondisi fisik, dan lingkungan berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis (Hadning & Ainii, 2021).

Pada domain hubungan sosial, diperoleh skor rata-rata terendah yaitu  $61,18 \pm 16,78$ . Hubungan sosial mencakup interaksi personal dan dukungan sosial dari lingkungan (Hadning & Ainii, 2021). Rendahnya skor ini menunjukkan keterbatasan interaksi sosial mahasiswa yang kemungkinan disebabkan oleh padatnya aktivitas akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa beban akademik tinggi dapat menurunkan kualitas relasi dan dukungan sosial mahasiswa (Phillips *et al.*, 2020).

Sementara itu, domain lingkungan menunjukkan skor tertinggi yaitu  $70,93 \pm 13,78$ , menggambarkan bahwa fasilitas pembelajaran dan kondisi lingkungan relatif mendukung kualitas hidup mahasiswa. Lingkungan yang kondusif berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mahasiswa (Blebil *et al.*, 2021; Kristina *et al.*, 2020). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa aspek hubungan sosial merupakan domain paling rentan, sedangkan faktor lingkungan menjadi aspek yang paling mendukung kualitas hidup mahasiswa.

### **Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Hidup**

Hasil uji Kruskal Wallis menunjukkan adanya perbedaan skor kualitas hidup yang bermakna pada seluruh domain berdasarkan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Farmasi, dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$  pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik berperan dalam memengaruhi variasi kualitas hidup mahasiswa secara multidimensional (Blebil *et al.*, 2021).

Pada domain fisik, perbedaan skor yang signifikan menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berkaitan dengan kondisi kesehatan, energi, serta kemampuan mahasiswa menjalani

aktivitas sehari-hari. Mahasiswa dengan stres lebih tinggi cenderung memiliki persepsi fisik yang lebih rendah akibat kelelahan dan beban akademik yang padat (Ribeiro *et al.*, 2018).

Pada domain psikologis, perbedaan yang bermakna mengindikasikan bahwa stres akademik berhubungan dengan kondisi emosional dan mental mahasiswa. Tekanan akademik dapat memengaruhi konsentrasi, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis, sehingga tercermin pada perbedaan kualitas hidup antar kelompok tingkat stres (Alhamlan *et al.*, 2025).

Pada domain hubungan sosial, hasil signifikan menunjukkan bahwa stres akademik turut memengaruhi kualitas interaksi dan dukungan sosial mahasiswa. Stres yang tinggi berpotensi menurunkan keterlibatan sosial serta persepsi terhadap dukungan dari teman sebaya maupun keluarga (Barbayannis *et al.*, 2022).

Pada domain lingkungan, perbedaan skor yang bermakna menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap kenyamanan fasilitas, suasana belajar, dan rasa aman dalam lingkungan akademik. Dengan demikian, kualitas hidup mahasiswa farmasi dipengaruhi oleh stres akademik pada seluruh aspek kehidupan (Alhamlan *et al.*, 2025).

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin tinggi kualitas hidup mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurzahirah *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa stres akademik berperan signifikan terhadap kualitas hidup ( $p < 0,029$ ), serta penelitian Blebil *et al.* (2021) yang juga menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ).

Berdasarkan teori Lawrence Green, stres akademik dan kualitas hidup dipengaruhi oleh interaksi faktor predisposisi, pendukung, dan penguat. Persepsi terhadap tuntutan akademik sebagai faktor predisposisi membentuk tingkat stres, sementara lingkungan pendidikan yang kondusif sebagai faktor pendukung memfasilitasi pengelolaan stres. Dukungan sosial sebagai faktor penguat memperkuat kemampuan koping mahasiswa, sehingga interaksi ketiga faktor tersebut berkontribusi terhadap kualitas hidup dan capaian akademik yang lebih optimal.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kualitas hidup pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, serta lingkungan pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung. Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang (192 orang; 70,6%), diikuti kategori stres tinggi (72 orang; 26,5%) dan stres ringan (8 orang; 2,9%). Secara umum, kualitas hidup mahasiswa tergolong sedang, dengan rerata skor tertinggi pada domain lingkungan ( $70,93 \pm 13,78$ ) dan terendah pada domain hubungan sosial ( $61,18 \pm 16,78$ ). Temuan ini menunjukkan adanya variasi antar domain kualitas hidup yang perlu menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kesejahteraan serta pemberian dukungan bagi mahasiswa. Selain itu, periode ujian teridentifikasi sebagai faktor yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, sahabat serta semua orang yang terlibat selama proses penyelesaian penelitian ini.

## REFERENSI

- Adryana, N. C., Oktafany, O. F., & Apriliana, E. 2020. Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II, III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9 (2), 142-149.
- Agudelo, J. C. B., Restrepo, D., Jimenez, E. N., & Suarez, V. J. C. 2025. Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology*, 13(753). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03041-z>.
- Alhamlan, A. W., Aldhafiri, D. A., Alhajri, N. A., Alhouli, A. H., Alhubaidah, S. M., Aljassar, A. M., Almutairi, N. N., Arabiah, A. S., Al-sultan, A. T., & Qasem, W. 2025. The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health*, 25(2338). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23569-4>.
- Al-Rashidi, M. N., Al-Tukhaifi, A. A., & Al-Humaidi, R. A. 2021. Academic stress and associated factors among university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp.88920>.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., & Baquerizo, H. 2022. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>.
- Blebil, A., Dujaili, J., Mohammed, A. H., Cheong, C. M., & Hoo, Y. 2021. The effect of stress and depression on quality of life of pharmacy students in Malaysia. 21(1), 323–3. <https://doi.org/10.46542/pe.2021.211.32333>.
- Deng, Y., Cherian, J., Un, N., Kumari, K., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. 2022. Family and academic stress and their impact on students depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869337>.
- Djoar, K. R., & Anggraini, A. P. M. 2024. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Dyrbye, L., Thomas, M., Shanafelt, T., Power, D., Harper, W., Jeff, S., & Burnett, B. 2019. Burnout and stress among health professional students. *Academic Medicine*, 94(11), 1670–1677.
- Fadhilah, C. R., Sari, I., Lubis, L., Nisfiary, R. K., Fitria, S., & Sarah, C. 2024. Psikoedukasi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi universitas tjut nyak dhien. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36490/jpmt.nd.v3i1.1004>.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.

- Hoveidamanesh, S., Tayefi, B., Rampisheh, Z., Khalili, N., & Ramezani, M. 2022. Factors affecting the physical activity of healthcare workers of iran university of medical sciences : a qualitative study. *Archives of Public Health*, 80(214), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00963-7>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. Laporan tematik survei kesehatan indonesia tahun 2023. In Badan Litbang Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5537/>.
- Kristina, S. A., Widayanti, A. W., & Sari, I. P. 2020. Investigating perceived stress among final-year pharmacy students in indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(2), 439–444. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.02.0067>.
- Mardea, N. A., Widayanti, A. W., & Kristina, S. A. 2020. Stress level comparison between pharmacy students and non-pharmacy students in indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(3). <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.03.026>.
- Nurzahirah, R., Aulia, V., Martino, H., Rosaria, R., & Sjalini, N. 2024. Stres akademik sebagai mediator kualitas hidup mahasiswa. *Journal of Education and Learning*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i2.343>.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. 2020. The impact of stress on students in secondary and tertiary education: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 32(2), 369–388. <https://doi.org/10.1007/s10648019094905>.
- Phillips, S. C., Halder, D. P., & Hasib, W. 2020. Academic stress among tertiary level students : a categorical analysis of academic stress scale in the context of bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 8(4), 1–16. <https://doi.org/10.9734/AJARR/2020/v8i430203>.
- Rivera, J. M., Ramirez, L. C., Berrocal, E. Y., Echaccaya, J. H., Vergara, C. H., Castaneda, M. L., & Rojas, C. C. 2025. Academic burnout syndrome associated with anxiety, stress, sepression, and quality of life in peruvian dentistry students: an analysis using a multivariable regression model. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07604-x>.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. 2023. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>.
- Suhartini, S. M., Setyawati, R. F. E., Lestari, W., Perwita, P. Y., & Gunawan Bhakti. 2025. The effect of academic stress on the cognitive function of medical students. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 904–916. <https://doi.org/10.51276/edu.v6i2.1230>.
- Suri, N., & Ayu, F. 2025. Membangun sistem kesehatan jiwa di Lampung: Pembelajaran dari data dan praktik. *Jurnal Farmasi Lampung*, 14 (1), 155-166. <https://doi.org/10.37090/jfl.v14i1.2469>.
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A. 2022. Indonesia-national adolescent mental health survey (I-NAMHS).
- Wahid, M. H., Sethi, M. R., Shaheen, N., Javed, K., Qazi, I. A., Osama, M., Ilah, A., & Firdos, T. 2023. Effect of academic stress, educational environment on academic performance & quality of life of medical & dental students; gauging the understanding of health care professionals on factors affecting stress: a mixed method study. *Plos One*, 18(11 November),1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290839>.
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. 2022. Perceived academic stress and depression : the mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>.