Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA
P-ISSN 2615-6571 E-ISSN 2615-6563
DOI: 10.32524/jksp.v9i3.2219

Gambaran Kondisi Psikososial dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Description of Psychosocial Condition and Physical Activity among Final-Year Students at The Faculty of Nursing Padjadjaran University

[1]Kumala Rahayuningsih, [2]Nita Fitria, [3]Aat Sriati
[1,2,3] Universitas Padjadjaran, Indonesia
E-mail: kumala22001@mail.unpad.ac.id

Submisi: 20 Mei 2026; Penerimaan: 30 Juli 2026; Publikasi: 30 Agustus 2026

Abstrak

Kesehatan merupakan aspek fundamental mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan psikososial akibat tuntutan akademik, penyusunan skripsi, dan kekhawatiran terhadap masa depan yang dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi. Di sisi lain, aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis, namun sering terabaikan akibat padatnya kegiatan akademik. Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat melalui pengelolaan psikososial yang baik dan aktivitas fisik yang cukup. Penelitian bertujuan untuk menggambarkan kondisi psikososial dan aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022, Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebanyak 213 mahasiswa menggunakan metode *total sampling* yang dilakukan pada 31 Desember 2025 – 11 Februari 2026. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) serta dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masalah psikososial dengan masalah depresi sebanyak 104 mahasiswa (52,00%) dan stres sebanyak 95 mahasiswa (47,50%) berada pada kategori normal, sedangkan masalah kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 67 mahasiswa (69,00%). Pada aspek aktivitas fisik, mahasiswa paling banyak berada pada kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 80 orang (40,00%). Adanya masalah psikososial mahasiswa pada kecemasan kategori sedang dengan aktivitas fisik pada kategori rendah sehingga perlunya institusi pendidikan dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mahasiswa.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Kondisi psikososial, Mahasiswa tingkat akhir

Abstract

Health is a fundamental aspect that encompasses overall physical, mental, and social well-being. Final-year students are prone to psychosocial stress due to academic demands, thesis writing, and concerns about the future, which can trigger stress, anxiety, and depression. On the other hand, physical activity also plays an important role in maintaining physical and psychological balance, but is often neglected due to busy academic activities. Nursing students, as future health workers, are expected to be able to apply a healthy lifestyle through sufficient physical activity and good psychosocial management. This study aims to describe the psychosocial conditions and physical activity of final year students at the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The study population consisted of 213 final-year students from the 2022 cohort at the Faculty of Nursing, Padjadjaran University, selected via total sampling, conducted from December 31, 2025, to February 11, 2026. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and analyzed using univariate analysis. The results showed that students experienced psychosocial problems with depression in 104 students (52.00%) and stress in 95 students (47.50%) in the normal category, while anxiety problems were in the moderate category in 67 students (69.00%). In terms of physical activity, most students were in the low physical activity category, with 80 students (40.00%). The presence of psychosocial issues among students, characterized by moderate anxiety and low levels of physical activity, underscores the need for educational institutions to strengthen their promotive and preventive efforts to improve student health.

Keywords: Physical activity, Psychosocial condition, Final-year students

Pendahuluan

Kesehatan adalah pilar fundamental kualitas hidup individu yang bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi juga kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang seimbang (World Health Organization, 2020a). Kesehatan menjadi elemen penting yang harus dipelihara bagi setiap individu termasuk mahasiswa di perguruan tinggi (Saputra and Kusumawati, 2025). Kehidupan perkuliahan di perguruan tinggi tidak terlepas dari berbagai tantangan mulai aspek akademik, sosial, maupun ekonomi yang berdampak pada kondisi psikososial mahasiswa. Menurut Suryanto Aloysius and Nada Salvia (2021), mahasiswa menghadapi beragam tekanan yang berdampak pada kondisi psikososial dan dapat mengganggu stabilitas kesehatan mental.

Permasalahan psikososial lebih rentan dialami kelompok mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan skripsi sebagai syarat utama untuk meraih gelar sarjana (Thasya Nur Oktaviona, Herlina and Sari, 2023). Adanya tuntutan tugas akhir dan apabila terdapat ketidaksiapan individu untuk menghadapinya dapat menimbulkan masalah psikososial seperti stres, depresi, dan kecemasan (Hitches, Woodcock and Ehrich, 2022).

Stres muncul sebagai respon psikologis dan fisiologis akibat tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik diantaranya menyelesaikan skripsi, tugas mata kuliah, maupun ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus (Gisela *et al.*, 2025). Secara global, prevalensi stres yang dialami mahasiswa berada pada kisaran 38 – 71%, sedangkan di kawasan Asia prevalensinya mencapai 39,6 – 61,3% (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2019). Adapun di Indonesia, prevalensi stresnya mencapai 36,7 – 71,6% (Riset Kesehatan Dasar , 2018).

Selain stres, kecemasan dan depresi juga menjadi masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kondisi kecemasan berpotensi memicu gangguan tidur, mengganggu fungsi imun tubuh, dan peningkatan risiko gangguan kesehatan (Rachmawaty, Hisni and Widowati, 2024). Dikutip dari WHO, gangguan kecemasan juga dialami oleh 4,4% dari populasi global atau sekitar 301 juta penduduk di dunia. Sementara itu, data global menunjukkan bahwa sekitar 280 juta orang mengalami depresi (World Health Organization, 2025). Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka kejadian depresi di Indonesia mencapai 1,4% dengan kelompok usia 15 – 24 tahun ditemukan sebagai kelomopk angka tertinggi sebesar 2%. Kemudian, berdasarkan penelitian oleh Kedang, Nurina and Manafe (2020) menunjukkan bahwa prevalensi depresi berat hingga sangat berat paling banyak ditemukan pada mahasiswa semester 7 sebesar 22,3% dibandingkan pada mahasiswa semester lainnya.

Kondisi psikososial yang kompleks dapat berdampak luas pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga memerlukan langkah preventif dan promotif. Pada tahap ini, mahasiswa mengalami serangkaian perubahan gaya hidup yang signifikan, yaitu mencakup jam tidur yang tidak teratur, peningkatan konsumsi makanan tidak sehat, dan peningkatan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari seperti bekerja di depan komputer sehingga dapat menurunkan aktivitas fisik pada mahasiswa.

Penelitian Jiazhi *et al* (2025) menunjukkan aktivitas fisik memiliki efek langsung mengurangi depresi, kecemasan, dan stres dengan total kontribusi mencapai 66,9 – 73,5% dari total efek penurunan masalah psikososial. Menurut World Health Organization (2020b), kesehatan mahasiswa dapat didukung dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, yaitu minimal 150 – 300 menit aktivitas

fisik intensitas sedang atau 75 – 150 menit aktivitas fisik intensitas berat dalam satu minggu. Selain itu, Kementerian Kesehatan (2018) juga menganjurkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit per hari dengan frekuensi minimal lima kali dalam satu minggu.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung fungsi kognitif (Ji *et al.*, 2022; You *et al.*, 2023). Hal ini dapat terjadi karena aktivitas fisik merangsang pelepasan hormon endorfin dan memperbaiki aliran darah ke otak yang berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif dan kualitas tidur. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis termasuk diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi (Luan *et al.*, 2019). Aktivitas fisik juga berperan dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi sehingga menurunkan kerentanan psikologis individu dengan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stres dan tekanan psikologis (Wang *et al.*, 2025).

Tren global saat ini menunjukkan penurunan aktivitas fisik pada kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan *Global Status Report on Physical Activity* oleh World Health Organization (2022), lebih dari 80% remaja dan lebih dari 25% orang dewasa di dunia tergolong kurang aktif secara fisik. Di Indonesia, SKI tahun 2023 melaporkan bahwa 33,5% penduduk usia ≥10 tahun tergolong kurang aktif secara fisik. Kondisi penurunan aktivitas fisik rentan dialami pada mahasiswa akibat gaya hidup sedenter (Edelmann *et al.*, 2022). Risiko ini semakin meningkat pada mahasiswa tingkat akhir dengan adanya pengerjaan skripsi dapat meningkatkan durasi *screen time* dan menggantikan waktu untuk beraktivitas fisik (Dewi, 2022).

Fenomena ini menjadi perhatian khusus pada mahasiswa dari bidang kesehatan, khususnya mahasiswa keperawatan yang idealnya memiliki pemahaman dan perilaku hidup sehat lebih (Sihombing, Nainggolan and Karin, 2019). Kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan dapat berdampak serius tidak hanya terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi mengurangi kredibilitas sebagai calon perawat. Aktivitas fisik yang rendah berpotensi akan memperburuk kondisi stres, kecemasan maupun depresi, sedangkan kondisi psikososial yang buruk juga dapat semakin menurunkan motivasi untuk beraktivitas fisik (Liu *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2025).

Sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi ternama di bidang kesehatan, Universitas Padjadjaran memiliki peran penting dalam menghasilkan tenaga perawat profesional yang kompeten secara akademik dan menjadi teladan dalam perilaku hidup sehat. Mahasiswa keperawatan di universitas ini menghadapi beban kompleksitas beban akademik dan praktik, terutama pada tingkat akhir studi. Namun, belum terdapat penelitian mengenai kondisi psikososial dan aktivitas fisik secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan di Universitas Padjadjaran.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada bulan Oktober 2025 selama 2 hari kepada 10 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa merasakan beban akademik yang tinggi terutama karena sistem perkuliahan blok, banyaknya tugas yang kompleks, serta penyusunan skripsi yang menuntut waktu dan energi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasakan adanya tekanan, kelelahan emosional, merasa cemas, *overthinking*, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan menyeimbangkan antara kegiatan perkuliahan, skripsi, organisasi, kegiatan pribadi, dan waktu istirahat. Mahasiswa juga mengungkapkan perasaan cemas apabila tidak lulus kuliah tepat waktu sehingga dapat mengecewakan orang tua dan cemas ketika melihat teman lainnya

sudah masuk ke tahapan Seminar Usulan Penelitian (SUP).

Selain itu, mahasiswa juga menyadari pentingnya menjaga aktivitas fisik, namun masih belum mampu melakukannya secara teratur frekuensinya selama seminggu. Aktivitas fisik yang dilakukan umumnya hanya sebatas berjalan kaki ke kampus, naik tangga, atau mengerjakan pekerjaan di kos masing-masing, sedangkan rutinitas olahraga jarang dilakukan. Alasan mahasiswa jarang melakukan rutinitas olahraga, yaitu padatnya jadwal akademik sehingga menyebabkan keterbatasan waktu untuk melakukan olahraga dan kurangnya motivasi karena merasa lelah sehingga tidak memiliki energi. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mengalami tekanan psikososial yang bervariasi termasuk aktivitas fisik.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang "Gambaran Kondisi Psikososial dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran." Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan bagi institusi pendidikan dan mahasiswa dalam membentuk kebiasaan hidup sehat serta intervensi relevan sebagai bagian dari kesiapan menjadi tenaga kesehatan profesional.

Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cros-sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada 31 Desember 2025 hingga 11 Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan besar sampel sebanyak 213 mahasiswa menggunakan teknik *total sampling*. Sumber data merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depresion Anxiety Stress Scale*-21 untuk mengukur kondisi psikososial mahasiswa dan kuesioner *Global Physical Activity Qouestioner* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik mahasiswa. Psikososial didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menggambarkan kemampuan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dan sosial di lingkungannya yang tercermin melalui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Sedangkan, aktivitas fisik didefinisikan sebagai seluruh gerakan tubuh yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang melibatkan aktivitas di tempat kerja atau selama kegiatan akademik atau praktikum, aktivitas perjalanan dari satu tempat ke tempat lainnya, aktivitas rekreasi atau olahraga, serta aktivitas menetap (*sedentary activity*). Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=200)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	9,50%
Perempuan	181	90,50%
Usia		
20 tahun	7	3,50%
21 tahun	113	56,50%
22 tahun	69	34,50%
23 tahun	11	5,50%
Total	**200**	**100,00%**

Berdasarkan data pada Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu berjumlah 181 mahasiswa (90,50%). Data usia menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berusia 21 tahun sebanyak 113 mahasiswa (56,50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuesi Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=200)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi		
Normal	104	52,00%
Ringan	33	16,50%
Sedang	49	24,50%
Berat	6	3,00%
Sangat berat	8	4,00%
Kecemasan		
Normal	62	31,00%
Ringan	18	9,00%
Sedang	67	33,50%
Berat	30	15,00%
Sangat berat	23	11,50%
Stres		
Normal	95	47,50%
Ringan	42	21,00%
Sedang	40	20,00%
Berat	19	9,50%
Sangat berat	4	2,00%
Total	**200**	**100,00%**

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat kondisi psikososial pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran meliputi tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang bervariasi. Pada dimensi depresi, lebih dari setengah responden berada pada kategori normal sebanyak 104 mahasiswa (52,00%). Pada dimensi kecemasan, kategori paling banyak ditemukan adalah kecemasan sedang, yaitu sebanyak 67 mahasiswa (33,50%). Kemudian, pada dimensi stres banyak ditemukan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 95 mahasiswa (47,50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=200)

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	50	25,00
Sedang	70	35,00
Rendah	80	40,00
Total	**200**	**100,00**

Berdasarkan data Tabel 3 dapat dilihat bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 80 mahasiswa (40,00%). Hasil ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki aktivitas fisik yang cenderung rendah.

Pembahasan

Psikososial merupakan unsur yang memengaruhi kesehatan individu dan digambarkan sebagai interaksi antara aspek sosial meliputi hubungan interpersonal, sosial, dukungan sosial dengan aspek psikologis yang meliputi perilaku, pengetahuan, strategi koping serta keduanya memiliki pengaruh atas kesejahteraan individu. Apabila keseimbangan antara aspek psikologis dan sosial terganggu, maka individu berisiko

mengalami masalah psikososial (Kotijah *et al.*, 2021).

Mahasiswa termasuk kelompok rentan mengalami masalah psikososial khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan pada kewajiban skripsi sebagai syarat utama meraih gelar sarjana (Thasya Nur Oktaviona, Herlina and Sari, 2023). Pada mahasiswa keperawatan memiliki kerentanan lebih tinggi karena proses pendidikan keperawatan menuntut tidak hanya penguasaan teori, tetapi juga kemampuan klinis, komunikasi terapeutik, dan kesiapan menghadapi situasi yang darurat. Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber masalah psikososial yang terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang juga sedang menyelesaikan tugas akhir (Sonmez *et al.*, 2023). Ketika individu tidak memiliki kesiapan dalam menghadapinya, maka dapat menimbulkan masalah psikososial seperti stres, depresi, dan kecemasan (Hitches, Woodcock and Ehrich, 2022).

Dalam penelitian ini, kondisi psikososial diukur menggunakan instrumen DASS-21 yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond tahun 1995. Instrumen ini menilai tiga dimensi utama kondisi psikologis, yaitu depresi, kecemasan, dan stres sebagai indikator umum gangguan psikososial pada populasi dewasa awal. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan sering muncul sebagai respon terhadap tekanan yang dialami individu (Hakim and Aristawati, 2023). Lebih dari setengah responden dalam penelitian ini berada pada usia kelompok dewasa awal yaitu 20–23 tahun dengan yang paling dominan berusia 21 tahun. Fase ini merupakan fase transisi dari remaja menuju kemandirian, membangun identitas diri, mengatur tanggung jawab, dan menyesuaikan dengan lingkungan sehingga rentan mengalami tekanan psikologis (Gebremariam, Tassew and Woldemaryam, 2024). Selain itu, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 181 mahasiswa (90,50%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 19 mahasiswa (9,50%) yang mencerminkan komposisi mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memang lebih banyak daripada mahasiswa laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masalah psikososial dengan proporsi masalah depresi sebanyak 104 mahasiswa (52,00%) dan stres sebanyak 95 mahasiswa (47,50%) dengan kategori normal, sedangkan masalah kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 67 mahasiswa (69,00%). Pada dimensi depresi, meski lebih dari setengah responden berada pada kategori normal (52,00%), hampir setengah dari responden (48,00%) menunjukkan gejala depresi dengan berbagai variasi tingkat keparahan, sementara dimensi kecemasan didominasi kategori kecemasan sedang (69,00%). Pada dimensi stres, kurang dari setengah responden dalam kategori normal (47,50%), lebih dari setengah responden (52,50%) mengalami stres dalam berbagai tingkat. Temuan ini menggambarkan adanya kerentanan psikologis pada mahasiswa yang berkaitan dengan tekanan akademik dan adanya penyusunan tugas akhir.

Sejalan dengan penelitian oleh Asyam (2020) di Universitas Jenderal Soedirman pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori depresi normal (63,40%), kecemasan kategori sedang (40,90%), dan stres kategori normal (60,20%). Penelitian Nurfaindah (2023) dan Latifa (2025) menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Berbeda dengan penelitian Alreshidi *et al.*, (2024) di Arab Saudi yang melaporkan prevalensi terbanyak pada kategori depresi mahasiswa keperawatan mencapai 65,10%. Penelitian Kurniawan *et al.*, (2024) pada 734 mahasiswa keperawatan dari 7 universitas di 4 provinsi Indonesia melaporkan prevalensi depresi sebesar 42,60%. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh variasi karakteristik

responden, kondisi lingkungan akademik, dan metode pengukuran yang diterapkan.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya upaya preventif dari institusi pendidikan dalam menjaga stabilitas kondisi psikososial mahasiswa tingkat akhir. Institusi pendidikan perlu menyediakan sistem deteksi dini dan layanan konseling mudah diakses. Layangan konseling kampus terbukti efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan gejala stres serta kecemasan Tinella *et al* (2025). Selain itu, program promotif seperti manajemen stres, edukasi mengenai strategi koping adaptif, serta penguatan dukungan sosial perlu diintegrasikan dalam lingkungan akademik untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama masa studi (Mahardhani *et al.*, 2020; Kurt *et al.*, 2025).

Pembahasan selanjutnya akan menguraikan secara lebih mendalam masing-masing dimensi psikososial, yaitu depresi, kecemasan, dan stres untuk memahami karakteristik gejala serta gambaran kondisi yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir.

Gambaran Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai dengan rasa sedih, kecemasan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya diminati, perasaan tidak berharga, serta munculnya pikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri, kehidupan maupun kematian (Kemenkes, 2023). Berdasarkan teori stres dan koping dari Lazarus, depresi dapat muncul apabila individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki (Kotijah *et al.*, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berada pada kategori normal sebanyak 104 mahasiswa (52,00%). Meskipun hampir setengah dari responden (48,00%) mengalami depresi dapam berbagai kategori dengan distribusi depresi ringan sebanyak 33 mahasiswa (16,50%), depresi sedang sebanyak 49 mahasiswa (24,50%), depresi berat sebanyak 6 mahasiswa (3,00%), dan depresi sangat berat sebanyak 8 mahasiswa (4,00%). Angka tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori normal, namun masih ada mahasiswa yang mengalami depresi kategori ringan hingga sangat berat sehingga perlu mendapat perhatian pada fase akhir pendidikan keperawatan.

Hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan Tarigan *et al* (2025) yang menunjukkan bahwa 41,60% mahasiswa mengalami gangguan depresi dan penelitian oleh Kurniawan *et al* (2024) dengan prevalensi depresi sebesar 42,60%. Perbedaan hasil penelitian ini sedikit lebih tinggi dan dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel, cakupan penelitian, perbedaan lingkungan akademik, serta instrumen pengukuran depresi yang digunakan pada masing-masing penelitian. Menurut Krisnayanti and Ama (2024), proporsi gejala depresi yang muncul dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang dialami mahasiswa keperawatan tingkat akhir, seperti penyusunan skripsi, beban akademik yang meningkat, kekhawatiran akan kelulusan tepat waktu, serta ketidakpastian mengenai masa depan.

Mengingat adanya masalah depresi pada mahasiswa tingkat akhir dari kategori ringan hingga sangat berat, maka diperlukan langkah preventif dan responsif secara terstruktur dari institusi pendidikan. Deteksi dini melalui skrining secara berkala menggunakan instrumen terstandar penting untuk mengidentifikasi depresi tahap awal (Gebremariam, Tassew and Woldemaryam, 2024). Selanjutnya, penyediaan layanan konseling mudah diakses, pelatihan manajemen stres, serta edukasi strategi koping adaptif juga dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis secara lebih sehat (Surilena *et al.*, 2025). Mahasiswa dengan depresi sedang hingga sangat berat memerlukan

OPEN ACCESS CC BY SA

evaluasi lebih lanjut serta rujukan ke tenaga profesional guna mencegah perburukan kondisi psikologis (Arif, 2023). Selain itu, mahasiswa perlu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan perawatan diri melalui menjaga pola tidur, aktivitas fisik teratur, dan memanfaatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap depresi (Alsubaie, 2019).

Gambaran Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Kecemasan merupakan respon psikologis dan fisiologis yang ditandai oleh rasa tegang dan cemas, serta perubahan fisiologi seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat (Wilzer *et al.*, 2024). Berdasarkan teori stres dan koping dari Lazarus, kecemasan timbul ketika individu menilai situasi sebagai ancaman dan merasa sumber daya yang dimiliki belum memadai untuk mengatasinya (Kotijah *et al.*, 2021).

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dimensi kecemasan, banyak ditemukan pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 67 mahasiswa (33,50%). Kategori kecemasan sedang dapat diartikan bahwa adanya gejala kecemasan yang cukup sering dirasakan dan berpotensi memengaruhi konsentrasi maupun kenyamanan emosional (Lovibond and Lovibond, 1995). Kemudian, sebanyak 62 mahasiswa (31,00%) berada di kategori normal, 18 mahasiswa (9,00%) berada pada kategori kecemasan ringan, sebanyak 30 mahasiswa (15,00%) berada pada kategori kecemasan berat, dan kategori kecemasan sangat berat sebanyak 23 mahasiswa (11,50%). Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kecemasan dari kategori ringan hingga sangat berat dengan kategori sedang sebagai kelompok terbesar dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Latifa (2025) dan Asyam (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan kategori sedang (40,90%). Penelitian lain oleh Setyanto (2023) juga menunjukkan bahwa kasus kecemasan sebagai masalah psikologis paling dominan pada mahasiswa tingkat akhir. Kesamaan temuan ini memperkuat bahwa fase akhir pendidikan keperawatan merupakan periode rentan terhadap munculnya kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Krisnayanti and Ama (2024) menunjukkan bahwa proporsi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban akademik, penyusunan skripsi, praktik, serta kekhawatiran mengenai kelulusan tepat waktu. Tekanan untuk lulus tepat waktu serta tuntutan dalam penyusunan skripsi dapat memicu peningkatan rasa cemas pad mahasiswa tingkat akhir. Di samping itu, dominasi mahasiswa perempuan pada penelitian ini memengaruhi hasil penelitian, menurut Rufaidah *et al* (2025), perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki karena memiliki respon emosional lebih sensitif terhadap tekanan dan ekspektasi sosial sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dalam situasi tertentu.

Proporsi masalah kecemasan mahasiswa berada pada kategori sedang, namun masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori berat hingga sangat berat dalam penelitian ini memerlukan upaya yang berfokus pada manajemen kecemasan. Penelitian Wang *et al* (2025) mengungkapkan bahwa untuk membantu mengendalikan respon emosional terhadap tekanan akademik, mahasiswa disarankan menerapkan strategi koping adaptif seperti *problem-focused coping*, teknik relaksasi, dan mindfulness. Selain itu, manajemen waktu yang baik, dukungan sosial lingkungan sekitar, penerapan pola hidup sehat dapat memberikan kontribusi

terhadap penurunan gejala kecemasan serta peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perguruan tinggi disarankan menyediakan pendampingan akademik, konseling, pelatihan keterampilan koping, serta pemanfaatan aplikasi relaksasi atau manajemen waktu agar mahasiswa lebih efektif mengelola kecemasan dan meningkatkan adaptasi terhadap tekanan akademiknya. Mahasiswa pada kategori kecemasan sedang hingga sangat berat memerlukan evaluasi lebih lanjut serta rujukan ke tenaga profesional guna memperoleh pendampingan dan mencegah perburukan kondisi psikologis (Surilena *et al.*, 2025).

Gambaran Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Stres adalah bentuk reaksi tubuh pada situasi yang dianggap mengancam atau menekan, meliputi respon biologis, psikologis, sosial serta spiritual (Kotijah *et al.*, 2021). Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dimensi stres, diperoleh kurang dari setengah responden berada di kategori normal sebanyak 95 mahasiswa (47,50%). Kategori normal berdasarkan pedoman DASS-21 menunjukkan bahwa individu tidak mengalami gejala stres dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa gangguan yang berarti (Lovibond and Lovibond, 1995). Namun, terdapat juga mahasiswa yang mengalami stres dalam berbagai kategori mencapai lebih dari setengah responden dengan kategori stres ringan sebanyak 42 mahasiswa (21,00%), stres sedang 40 mahasiswa (20,00%), stres berat 19 mahasiswa (9,50%), dan stres sangat berat sebanyak 4 mahasiswa (2,00%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa berada dalam kategori stres normal, namun masih ada mahasiswa yang mengalami stres kategori ringan hingga sangat berat sehingga perlu mendapat perhatian pada fase akhir pendidikan keperawatan.

Mengingat adanya stres kategori ringan hingga sangat berat pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban akademik, tuntutan penyusunan skripsi, praktik, serta kekhawatiran mengenai kelulusan tepat waktu. Selain itu, adanya perbandingan diri dengan teman sebaya yang telah menyelesaikan tahapan akademik terlebih dahulu dapat memicu rasa cemas dan ketidakpercayaan diri. Adanya tekanan untuk lulus tepat waktu, tuntutan skripsi, dapat memicu peningkatan stres pada mahasiswa (Biremanoe *et al.*, 2024; Krisnayanti and Ama, 2024).

Upaya mengurangi kondisi stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilakukan dengan berbagai strategi adaptif. Penelitian oleh Alvarado-garcía *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa mindfulness yang dilakukan selama 12 minggu efektif menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa sekaligus meningkatkan kualitas tidur, dukungan sosial, dan kepuasan hidup. Mindfulness membantu mahasiswa mengelola stres melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan penurunan respon fisiologis seperti aktivasi sumbu HPA dan pelepasan kortisol. Selain itu, dukungan sosial juga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sehingga institusi pendidikan disarankan mengembangkan program promotif seperti pelatihan keterampilan mindfulness, penguatan dukungan sosial sebaya, serta edukasi manajemen stres untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif.

Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Aktivitas fisik adalah seluruh gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi dengan mencakup semua gerakan selama waktu luang, perjalanan dari satu tempat menuju tempat lainnya, serta bagian dari pekerjaan atau

aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner GPAQ yang terdiri atas domain aktivitas bekerja, domain aktivitas perjalanan, domain aktivitas rekreasi, dan komponen tambahan berupa aktivitas menetap atau *sedentary* (World Health Organization, 2020b).

Dalam penelitian ini, lebih dari setengah responden berada pada usia dewasa awal (20–23 tahun), dengan dominasi usia 21 tahun (56,50%). Selain itu, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (90,50%) dibandingkan laki-laki (9,50%). Faktor usia memengaruhi aktivitas fisik karena intensitas aktivitas tertinggi biasanya terjadi pada masa remaja awal dari usia 12–14 tahun, kemudian menurun secara bertahap pada masa usia dewasa muda, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir karena adanya tekanan akademik (Syari, 2020). Faktor jenis kelamin juga turut memengaruhi aktivitas fisik, umumnya intensitas aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan (Farradika et al., 2019).

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah responden berada pada kategori aktivitas fisik yang rendah, yaitu sebanyak 80 mahasiswa (40,00%). Kurang dari setengah responden juga berada di kategori aktivitas fisik sedang berjumlah 70 mahasiswa (35,00%) dan sebagian kecil responden pada kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 50 mahasiswa (25,00%). Kategori ini diperoleh berdasarkan total nilai MET (Metabolic Equivalent of Task) yang mengukur jumlah energi yang dikeluarkan mahasiswa melalui berbagai aktivitas per minggunya. Nilai MET yang rendah masuk dalam kategori aktivitas rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan total MET lebih tinggi berarti keterlibatan dalam aktivitas fisik lebih besar (World Health Organization, 2020b).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Alkhawaldeh *et al* (2024) yang melaporkan bahwa hanya 48,1% mahasiswa tergolong aktif secara fisik, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2022) kepada mahasiswa keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang menunjukkan bahwa 49,8% mahasiswa berada pada kategori aktivitas fisik rendah, serta penelitian oleh Baj-Korpak *et al* (2021) menunjukkan bahwa hanya satu dari empat mahasiswa berada dalam kategori aktivitas fisik tinggi, sementara lainnya berada pada kategori sedang hingga rendah. Berbeda dengan hasil penelitian oleh Hapsari (2018) dengan hasil bahwa aktivitas fisik mahasiswa keperawatan sebagian besar pada kategori aktivitas fisik sedang.

Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Pada faktor biologis, aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin, serta penyakit pada tubuh (Farradika *et al.*, 2019; Syari, 2020; Hu *et al.*, 2024). Faktor Psikologis seperti efikasi dan persepsi hambatan juga memengaruhi aktivitas fisik individu (Alkhawaldeh *et al.*, 2024). Pada mahasiswa tingkat akhir, faktor lingkungan menjadi cukup dominan memengaruhi aktivitas fisik. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi jadwal kuliah, penelitian, tugas akhir yang padat dan dapat mengurangi waktu senggang untuk berolahraga. Penelitian menunjukkan adanya beban akademik tinggi berkorelasi dengan peningkatan durasi duduk hingga lebih dari 10 jam per hari (Kumban, Cetthakrikul and Santiworakul, 2025). Sejalan dengan penelitian Edelmann *et al* (2022) dan Karel Fr¨omel; Michal ˇSafˊaˇr; Lukˊaˇs Jakubec; Dorota Groffik; Radim, (2020), penurunan aktivitas fisik pada mahasiswa rentan akibat gaya hidup sedenter dalam penyusunan skripsi yang menyebabkan aktivitas fisik terabaikan. Hambatan lain dalam beraktivitas fisik diantaranya keterbatasan waktu, jarak fasilitas olahraga, dan motivasi rendah untuk berolahraga (Alkhawaldeh *et al.*, 2024).

Hasil analisis pada penelitian ini, rata-rata total MET tertinggi pada domain aktivitas bekerja, yaitu sebesar 1152,56 MET menit/minggu. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi paling banyak aktivitas fisik mahasiswa berasal dari kegiatan yang sifatnya kewajiban atau rutinitas keseharian, misalnya kegiatan akademik, atau mobilitas selama perkuliahan, dibandingkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela seperti olahraga atau rekreasi. Aktivitas fisik mahasiswa umumnya hanya sebatas berjalan kaki ke kampus, naik tangga, atau melakukan pekerjaan rumah di kos bukan dalam bentuk olahraga yang terprogram, baik frekuensi, intensitas, tipe olahraga, dan waktu. Aktivitas fisik pada orang dewasa dapat dilakukan dengan memerhatikan prinsip *Frequency, Intensity, Tim*e, dan *Type* (FITT) yang direkomendasikan oleh *American College of Sports Medicine* (2018), pada kelompok usia dewasa, aktivitas fisik aerobik disarankan dilakukan 3–5 hari per minggu dengan intensitas sedang hingga tinggi, selama 20 – 60 menit per sesi, serta melibatkan aktivitas aerobik menggunakan kelompok otot besar seperti berjalan cepat, berlari, atau bersepeda.

Pada domain aktivitas perjalanan memiliki nilai rata-rata 1041,80 MET menit/minggu. Aktivitas perjalanan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk berpindah dari suatu tempat menuju tempat lainnya (Iqbal, 2017). Domain ini menunjukkan bahwa mobilitas harian seperti berjalan menuju kampus, berpindah antar gedung atau aktivitas selama praktik. Sejalan dengan hasil penelitian bahwa kurang dari setengah responden aktivitas fisik mahasiswa berasal dari aktivitas sehari-hari yang tidak direncanakan sebagai olahraga.

Sebaliknya, pada domain aktivitas rekreasi rata-ratanya sebesar 415,18 MET menit/minggu. Domain ini menduduki nilai rata-rata terendah dibandingkan dengan domain aktivitas fisik lainnya. Rendahnya kontribusi pada domain rekreasi menunjukkan bahwa kurang dari setengah responden mahasiswa belum mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan rutin. Penelitian oleh Khorshtd, Ergin and Zaybak (2020) mengemukakan bahwa 52,40% mahasiswa keperawatan tidak berolahraga secara teratur, meskipun memiliki persepsi positif terhadap manfaat aktivitas fisik. Hambatan yang diungkapkan antara lain kelelahan, keterbatasan waktu, dan jarak fasilitas olahraga. Sejalan dengan hasil pengamatan peneliti bahwa mahasiswa menyadari pentingnya aktivitas fisik, namun padatnya jadwal akademik menyebabkan keterbatasan waktu untuk melakukan olahraga dan kurangnya motivasi karena merasa lelah sehingga tidak memiliki energi.

Pada domain aktivitas menetap (*sedentary*), mahasiswa keperawatan tingkat akhir rata-rata melakukan aktivitas sedentary yaitu selama 391,18 menit per hari atau 6 jam 31 menit per harinya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghabiskan cukup banyak waktu dalam aktivitas dengan intensitas rendah seperti duduk atau aktivitas pasif lainnya. Kondisi ini berpotensi menurunkan keseimbangan aktivitas fisik dan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikososial mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak pada kategori aktivitas fisik rendah dengan dominasi domain aktivitas bekerja memiliki kontribusi terbesar. Institusi pendidikan perlu mengembangkan intervensi berbasis lingkungan dan perilaku untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses, menciptakan lingkungan kampus ramah bagi pejalan kaki, serta menerapkan kebijakan atau program yang mendorong peningkatan aktivitas fisik di lingkungan kampus. Selain itu, mengintegrasikan aktivitas fisik ringan dalam kegiatan akademik seperti peregangan atau active

break selama perkuliahan, edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan fisik dan mental dapat menjadi strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa (World Health Organization, 2020b; Lynch and Donoghue, 2022).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian mengenai gambaran kondisi psikososial dan aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori normal untuk depresi dan stres, serta kategori sedang untuk kecemasan. Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa yang mengelami gejala psikososial baik dari tingkat ringan hingga sangat berat. Di sisi lain, mahasiswa juga memiliki proporsi terbesar pada aktivitas fisik yang rendah, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori aktivitas fisik sedang dan tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan terkait masalah psikososial dan rendahnya aktivitas fisik yang berpotensi berdampak pada kesehatan secara menyeluruh sehingga perlu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial serta aktivitas fisik mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perlunya kolaborasi aktif antara institusi dan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik. Institusi Pendidikan disarankan memperkuat promotif dan preventif melalui layanan konseling mudah diakses, program manajemen kecemasan dan stres, serta pendampingan khusus bagi mahasiswa dengan gejala depresi kategori sedang hingga sangat berat melalui koordinasi kaprodi dan dosen wali atau tim pembimbing konseling. Selain itu, perlunya menciptakan lingkungan kampus dengan fasilitas olahraga memadai dan jeda aktivitas fisik *(active break)* dalam kegiatan akademik. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran diri dalam menerapkan strategi koping adaptif, seperti manajemen waktu efektif dan pemanfaatan dukungan sosial, serta rutin melakukan aktivitas fisik. Bagi Peneliti selanjutnya, hasil ini dapat menjadi dasar penelitian untuk menguji hubungan kondisi psikososial dengan aktivitas fisik, serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi masalah psikososial.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah memberikan dukungan dan fasilitas pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing dan pembahas yang telah membantu dalam penyempurnaan penulisan penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

Alkhawaldeh, A. *et al.* (2024) 'University Students' Physical Activity: Perceived Barriers and Benefits to Physical Activity and Its Contributing Factors', *SAGE Open Nursing*, 10. Available at: https://doi.org/10.1177/23779608241240490.

Alreshidi, S. *et al.* (2024) 'Prevalence and Associations of Depression among Saudi College Nursing Students: A Cross-Sectional Study', *Healthcare (Switzerland)*, 12(13), pp. 1–11. Available at: https://doi.org/10.3390/healthcare12131316.

Alsubaie, M.M. (2019) 'The role of sources of social support on depression and quality of life for university students', *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), pp. 484–496. Available at: https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887.

OPEN ACCESS CC BY SA

Alvarado-garcía, P.A.A. *et al.* (2025) 'Effect of a mindfulness program on stress , anxiety , depression , sleep quality , social support , and life satisfaction : a quasi-experimental study in college students', (February), pp. 1–13. Available at: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934.

Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. and Astuti, R.T. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. Available at: https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.

Arif., S.P.C.H. (2023) *Depression*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/.

Asyam, M. (2020) 'Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan Unsoed yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Kondisi Pandemi Covid-19'. Available at: https://repository.unsoed.ac.id/6647/.

Baj-Korpak, J. *et al.* (2021) 'Study of nursing students physical activity levels', *Medical Science Pulse*, 14(SUPPLEMENT 1), pp. 1–7. Available at: https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.6428.

Biremanoe, M.E. *et al.* (2024) *Academic Burnout of the Final Year University Students*. Atlantis Press SARL. Available at: https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7_14.

Dewi, K.W.P. (2022) 'Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Medika Usada*, 5(2), pp. 27–33. Available at: https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.133.

Edelmann, D. *et al.* (2022) 'Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students–The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester', *Frontiers in Public Health*, 10(June), pp. 1–12. Available at: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.821703.

Farradika, Y. *et al.* (2019) 'The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science, University of Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka', *Arsip Kesehatan Masyarakat*, 4(1), pp. 134–142.

Gebremariam, H.T., Tassew, M.D. and Woldemaryam, F.S. (2024) 'Insights into psychosocial problems and associated factors among higher education students in Ethiopia: a cross-sectional study', *BMC Public Health*, 24(1). Available at: https://doi.org/10.1186/s12889-024-20262-w.

Gisela, E.S. *et al.* (2025) 'Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus', *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), pp. 331–341. Available at: https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179.

Hakim, M.A. and Aristawati, N.V. (2023) 'Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), pp. 232–250. Available at: https://doi.org/10.24854/jpu553.

Hapsari, N. (2018) 'Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta', *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, pp. 1–11.

Hitches, E., Woodcock, S. and Ehrich, J. (2022) 'Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students', *International Journal of Educational Research Open*, 3(January), p. 100124.

OPEN ACCESS CC BY SA

Available at: https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124.

Hu, Y. *et al.* (2024) 'The impact of chronic diseases on the health-related quality of life of middle-aged and older adults: the role of physical activity and degree of digitization', *BMC Public Health*, 24(1). Available at: https://doi.org/10.1186/s12889-024-19833-8.

Iqbal, M.D. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta', *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta* [Preprint].

Ji, C. *et al.* (2022) 'Physical Exercise Ameliorates Anxiety, Depression and Sleep Quality in College Students: Experimental Evidence from Exercise Intensity and Frequency', *Behavioral Sciences*, 12(3). Available at: https://doi.org/10.3390/bs12030061.

Jiazhi, S. *et al.* (2025) 'The relationship between physical activity and depression , anxiety , and stress in college students : a mediating effect of diet', (October), pp. 1–13. Available at: https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1611906.

Karel Fr¨omel; Michal ˇSaf´aˇr; Luk´aˇs Jakubec; Dorota Groffik; Radim (2020) 'Academic Stress and Physical Activity in Adolescents', *Biomed Research International*, pp. 1–10. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2020/4696592.

Kedang, E.F.S., Nurina, R.L. and Manafe, D.T. (2020) 'Analisis Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana', *Cendana Medical Journal*, 19(1), pp. 87–95.

Kemenkes (2023) *Depresi*. Available at: https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/depresi.

Kementerian Kesehatan (2018) *Aktivitas Fisik dan Manfaatnya*, *Kementerian Kesehatan*. Available at: https://promkes.kemkes.go.id/?p=8769 (Accessed: 15 July 2025).

Khorshtd, L., Ergin, E. and Zaybak, A. (2020) 'The Factors that Affect the Exercise Behaviors of Nursing Students', *International Journal of Caring Sciences*, 13(2), pp. 1270–1279.

Kotijah *et al.* (2021) 'Masalah Psikososial Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan', (December), pp. 2–334.

Krisnayanti, E.H. and Ama, R.G.T. (2024) 'Final year student academic stress: What is the role of hardiness?', *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*, 1(1), pp. 210–217. Available at: https://doi.org/10.24123/incoheliv.v1i1.6580.

Kumban, W., Cetthakrikul, S. and Santiworakul, A. (2025) 'Smartphone Addiction, Screen Time, and Physical Activity of Different Academic Majors and Study Levels in University Students', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), pp. 1–13. Available at: https://doi.org/10.3390/ijerph22020237.

Kurniawan, D. *et al.* (2024) 'Association Between Sources of Social Support and Depression Among Nursing Students During the COVID-19 Pandemic', *Nurse Media Journal of Nursing*, 14(2), pp. 160–174. Available at: https://doi.org/10.14710/nmjn.v14i2.56407.

Kurt, Y. *et al.* (2025) 'The effect of peer-supported mobile orientation on nursing students ' clinical stress and sense of belonging : an experimental study'.

Latifa, A. (2025) *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Tugas Akhir Menggunakan*

OPEN ACCESS CC BY SA

Aplikasi Kemwa. Poltekkes Kemenkes Riau. Available at: http://repository.pkr.ac.id/.

Liu, M. *et al.* (2024) 'Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: the chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles', *Frontiers in Psychology*, 15(June), pp. 1–12. Available at: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795.

Lovibond, P.F. and Lovibond, S.H. (1995) 'The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories', 33(3), pp. 335–343. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u.

Luan, X. *et al.* (2019) 'Exercise as a prescription for patients with various diseases', *Journal of Sport and Health Science*, 8(5), pp. 422–441. Available at: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.04.002.

Lynch, J. and Donoghue, O. (2022) 'Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible , Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue , and May Increase Focus in University Students : A Systematic Review and Meta-Analysis', 19(13), p. 7775. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19137775.

Mahardhani, F.O. *et al.* (2020) 'Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa', 6(1), pp. 60–75. Available at: https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253.

Nurfaindah, N.Y. (2023) 'Gambaran depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi program sarjana keperawatan angkatan 2019'.

Rachmawaty, R., Hisni, D. and Widowati, R. (2024) 'Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(4), pp. 1353–1364. Available at: https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14135.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. hal 156. Available at: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf.

Rufaidah, A. *et al.* (2025) 'Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender', *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 24–30. Available at: https://doi.org/10.26539/4acc4s30.

Saputra, P.H. and Kusumawati, Y.T. (2025) 'Pengaruh Work-Life Balance dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Part-Time di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur', (April).

Setyanto, A.T. (2023) 'Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi', *Wacana*, 15(1), p. 66. Available at: https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548.

Sihombing, R.M., Nainggolan, S. and Karin, M. (2019) 'Perbedaan Pola Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Keperawatan dan Non-Keperawatan', *Nursing Current*, 5(2), pp. 61–68. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.19166/nc.v5i2.1713.

Sonmez, Y. *et al.* (2023) 'Psychological Distress, Depression, and Anxiety in Nursing Students: A Longitudinal Study', *Healthcare (Switzerland)*,

OPEN ACCESS CC BY SA

11(5), pp. 1–11. Available at: https://doi.org/10.3390/healthcare11050636.

Surilena, S. *et al.* (2025) 'Changes in Coping Strategies, Stress, Anxiety, and Depression among University Students', *eJournal Kedokteran Indonesia*, 13(1), p. 18. Available at: https://doi.org/10.23886/ejki.13.1002.18.

Suryanto Aloysius and Nada Salvia (2021) 'Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia', *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), pp. 83–97.

Syari, N. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya', 2, pp. 1–9.

Tarigan, M. *et al.* (2025) 'Depressive Symptoms among Undergraduate Nursing Students in Indonesia', *Malaysian Journal of Nursing*, 17(1), pp. 1–9. Available at: https://doi.org/10.31674/mjn.2025.v17i01.001.

Thasya Nur Oktaviona, Herlina and Sari, T.H. (2023) 'Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir', *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), pp. 26–32. Available at: https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344.

Tinella, L. *et al.* (2025) 'The effects of university psychological counseling on students ' mental health in the COVID- 19 pandemic era', pp. 11334–11347.

Wang, Z. *et al.* (2025) 'The effect of physical activity and life events on mental health of college students: the mediating role of psychological vulnerability', *BMC Psychology*, 13(1). Available at: https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w.

Wilzer, E. *et al.* (2024) 'Association between anxiety, depression and quality of life in male and female German students during the COVID-19 pandemic', *BMC Psychiatry*, 24(1), pp. 1–10. Available at: https://doi.org/10.1186/s12888-024-05611-8.

World Health Organization (2020a) *WHO*.

World Health Organization (2020b) *WHO Guidelines On Physical Activity and Sedentary Behaviour*, *WHO*. Available at: https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001.

World Health Organization (2022) *Global status report on physical activity 2022*, *WHO Press, World Health Organization*. Available at: https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022.

World Health Organization (2025) *Mental Health*. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (Accessed: 6 October 2025).

You, Y. *et al.* (2023) 'Cognitive Performance in Short Sleep Young Adults with Different Physical Activity Levels: A Cross-Sectional fNIRS Study', *Brain Sciences*, 13(2). Available at: https://doi.org/10.3390/brainsci13020171.