



HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KONSUMSI MINUMAN ALKOHOL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NUSA CENDANA

Fransisko Kua¹, Dian Anakaka², Abdi Kerat³, Mariana Lerik⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}

e-mail: fransisko02kua@gmail.com

Diterima: 24/2/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Stres merupakan respons alami individu terhadap tekanan yang berlebihan dan sering dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, dan penyelesaian skripsi. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya dapat memicu stres akademik yang berdampak pada kondisi fisik, mental, dan motivasi belajar. Salah satu mekanisme koping yang kerap digunakan mahasiswa untuk meredakan stres adalah konsumsi minuman beralkohol, meskipun perilaku ini berpotensi menimbulkan dampak kesehatan dan akademik yang merugikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan konsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. populasi dalam penelitian ini sebanyak 254 orang. Tingkat stres akademik diukur menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS), sedangkan tingkat konsumsi alkohol diukur menggunakan *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan konsumsi alkohol dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,892$ dan $p = 0,000$. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengonsumsi alkohol. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang dan tingkat konsumsi alkohol rendah. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana cenderung tidak menggunakan alkohol sebagai mekanisme koping dalam menghadapi stres akademik, meskipun berada pada fase akademik yang penuh tekanan.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Konsumsi Alkohol, Mahasiswa Semester Akhir.*

ABSTRACT

Stress is a natural response to excessive pressure and is often experienced by students due to academic demands such as coursework, exams, and thesis completion. An imbalance between academic demands and an individual's ability to cope can trigger academic stress, which affects physical and mental health and motivation to study. One coping mechanism that students often use to relieve stress is alcohol consumption, even though this behavior has the potential to cause adverse health and academic effects. This study aims to analyze the relationship between academic stress levels and alcohol consumption among final semester students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 254 people. Academic stress levels were measured using the *Perception of Academic Stress Scale* (PASS), while alcohol



consumption levels were measured using the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). Data analysis was performed using a correlation test. The results of the study showed a significant relationship between academic stress and alcohol consumption with a correlation coefficient of $r = -0.892$ and $p = 0.000$. This negative relationship indicates that the higher the level of academic stress experienced by students, the lower their tendency to consume alcohol. The majority of students were in the moderate stress category and had low alcohol consumption levels. The conclusion of this study shows that final semester students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University, tend not to use alcohol as a coping mechanism in dealing with academic stress, even though they are in a highly stressful academic phase.

Keywords: *Academic Stress, Alcohol Consumption, Final Semester Students.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons alami individu terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasinya. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami stres, khususnya stres akademik yang bersumber dari tuntutan tugas, ujian, target kelulusan, serta proses penyelesaian skripsi. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang tinggi dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan fisik dan mental, serta penurunan motivasi belajar (Adriantoni & Kenedi, 2022; Hasanah et al., 2020; Kurniawan et al., 2023). Data World Health Organization menunjukkan lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional masih tergolong tinggi, dengan Nusa Tenggara Timur termasuk provinsi dengan angka yang cukup menonjol (Arfianto et al., 2023; Jatira & Neviyarni, 2021). Prevalensi stres pada mahasiswa juga dilaporkan berada pada kisaran 36,7–71,6%, menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang sangat serius di lingkungan perguruan tinggi yang membutuhkan perhatian (Lestari & Purnamasari, 2022).

Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres akademik melalui mekanisme *coping* adaptif, seperti manajemen waktu yang efektif, pencarian dukungan sosial, dan pemanfaatan layanan konseling perguruan tinggi secara optimal. Namun, realitas menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa justru memilih mekanisme *coping* maladaptif, salah satunya adalah melalui konsumsi minuman beralkohol secara tidak terkontrol. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa stres akademik sering kali dikaitkan secara langsung dengan perilaku konsumsi alkohol sebagai bentuk pelarian sementara dari beban tekanan akademik dan sosial yang dihadapi (Havrylova & Mokhunko, 2024). Perilaku konsumsi alkohol yang berlebihan ini berpotensi besar memperburuk kondisi kesehatan fisik maupun mental, serta memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap penurunan prestasi akademik mahasiswa (Líška et al., 2024). Oleh karena itu, ketidaksesuaian antara strategi pengelolaan stres yang ideal dan praktik maladaptif di lapangan membutuhkan evaluasi kritis.

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan untuk diteliti di wilayah Nusa Tenggara Timur yang memiliki tingkat prevalensi konsumsi alkohol relatif tinggi dibandingkan provinsi lain di Indonesia (Handayani, 2024). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan temuan yang beragam terkait hubungan antara stres akademik dan perilaku konsumsi alkohol, mulai dari korelasi positif yang kuat, tidak adanya hubungan yang signifikan, hingga adanya perbedaan variasi berdasarkan karakteristik mahasiswa serta latar belakang budaya lokal (Aboagye et al., 2021; Loes, 2024; Männikkö et al., 2024). Perbedaan hasil temuan ilmiah tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian yang nyata, sehingga memerlukan kajian lebih





mendalam guna memberikan kepastian empiris. Evaluasi terhadap variabel stres akademik dan pola perilaku konsumsi alkohol perlu dilakukan secara spesifik pada populasi yang berisiko tinggi guna memahami dinamika psikologis serta determinan sosial yang mendasarinya di ruang lingkup akademis.

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisisnya terhadap mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, yang berada pada fase tekanan akademik tinggi namun secara teoritis memiliki latar belakang pengetahuan kesehatan yang memadai. Selain itu, penelitian ini menghadirkan inovasi dengan mengkaji arah hubungan stres akademik dan perilaku konsumsi alkohol dalam konteks budaya wilayah Indonesia Timur yang sejauh ini masih sangat terbatas diteliti. Kombinasi antara pengetahuan literasi kesehatan yang tinggi dan paparan stres penyelesaian tugas akhir menciptakan dinamika unik yang membedakan riset ini dari penelitian sebelumnya. Penelusuran ini memberikan perspektif baru mengenai sejauh mana pemahaman kesehatan mampu memoderasikan kecenderungan penggunaan mekanisme *coping* maladaptif di tengah lingkungan budaya yang mendukung konsumsi alkohol.

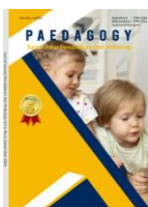
Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara empiris hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku konsumsi alkohol pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Melalui pendekatan kuantitatif yang terukur, riset ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya khazanah keilmuan kesehatan masyarakat dan psikologi pendidikan, khususnya terkait perilaku kesehatan mahasiswa di wilayah Indonesia Timur. Secara praktis, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan empiris dan dasar pertimbangan strategis bagi pengelola perguruan tinggi serta institusi kesehatan dalam merumuskan program intervensi, promosi kesehatan mental, serta penataan mekanisme *coping* adaptif yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Langkah pencegahan yang tepat diharapkan mampu menciptakan lingkungan akademik yang sehat, kondusif, dan mendukung kesejahteraan mental seluruh civitas akademika.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan konsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah konsumsi minuman beralkohol. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2019–2022 yang berjumlah 715 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan sehingga diperoleh 254 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan kriteria: mahasiswa semester akhir aktif, pernah mengonsumsi alkohol dalam satu tahun terakhir, serta bersedia berpartisipasi dengan menandatangani *informed consent*.

Pengumpulan data dilakukan pada November–Desember 2025 menggunakan metode hybrid, yaitu pengisian kuesioner secara langsung di lingkungan kampus dan secara daring melalui Google Form. Instrumen untuk mengukur stres akademik adalah *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 18 item dengan skala Likert 5 poin. Uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki koefisien korelasi item-total $> 0,30$, dengan nilai





reliabilitas Cronbach's Alpha berkisar antara 0,70–0,83, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Skor total PASS dikategorikan ke dalam stres rendah, sedang, dan tinggi.

Konsumsi minuman beralkohol diukur menggunakan *Alcohol Use Disorders Identification Test*. (AUDIT) yang dikembangkan oleh WHO. Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan rentang skor 0–40. AUDIT memiliki validitas yang baik dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dilaporkan berada pada kisaran 0,75–0,93 pada berbagai populasi. Skor AUDIT diklasifikasikan ke dalam kategori konsumsi ringan (0–7), risiko sedang (8–15), risiko tinggi (16–19), dan kemungkinan ketergantungan (≥ 20). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara stres akademik dan konsumsi alkohol. Sebelum pengujian hubungan, dilakukan uji normalitas dan linearitas untuk menentukan teknik analisis yang sesuai. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Stres Akademik

Skala stres akademik terdiri dari 18 *item*. Deskripsi data stres akademik terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), sangat setuju (SS) dan masing-masing diberi skor dari 1-5.

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel Stres Akademik

Variabel	Hipotetik					Empirik				
	Min	Max	Range	Mean	SD	Min	Max	Range	Mean	SD
Stres Akademik	18	90	72	54	12	18	71	53	52	5,963

Berdasarkan tabel 1 deskripsi data stres akademik ini memiliki nilai minimum 18, maksimum 90, range 72, mean 54, standar deviasi 12. Data ini akan digunakan untuk menentukan kategori interval stres akademik. Berikut adalah hasil perhitungan kategorisasi stres akademik menggunakan rumus yang dikemukakan oleh (Azwar, 2012), sebagai berikut:

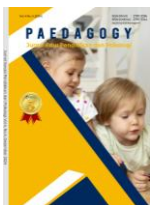
Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

No	Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1.	Rendah	$X < 42$	11	4,3%
2.	Sedang	$42 \leq X < 66$	237	93,3%
3.	Tinggi	$66 > X$	6	2,4%
	Total		254	100%

Berdasarkan tabel 2, Diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah 237 orang (93,3%).

2. Konsumsi Alkohol

Skala konsumsi alkohol terdiri dari 10 item, setiap item memiliki 5 pilihan jawaban dengan rentang skor 0–4. Khusus pada item nomor 9 dan 10, penilaian berbeda karena hanya



memiliki tiga pilihan jawaban, yaitu tidak pernah (skor 0), pernah tetapi tidak dalam 12 bulan terakhir (skor 2), dan pernah dalam 12 bulan terakhir (skor 4).

Tabel 3. Deskripsi Data Variabel Konsumsi Alkohol

Variabel	Hipotetik					Empirik				
Konsumsi Alkohol	Min	Max	Range	Mean	SD	Min	Max	Range	Mean	SD
	0	40	40	20	6,6	0	36	36	5,56	4,636

Berdasarkan tabel 3 deskripsi data konsumsi alkohol ini memiliki nilai minimum 0, maksimum 40, range 40, mean 20, standar deviasi 6,6. Data ini akan digunakan untuk menentukan kategori interval stres akademik. Berikut adalah hasil perhitungan kategorisasi stres akademik menggunakan rumus yang dikemukakan oleh (Azwar, 2012), sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Konsumsi Alkohol

No	Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1.	Rendah	$X < 9,9$	226	89,0%
2.	Meningkat	$9,9 \leq 13$	12	4,7%
3.	Lebih Tinggi	$13 \leq X \leq 28$	14	5,5%
4.	Mungkin Ketergantungan	28	2	0,8%
	Total		254	100%

Berdasarkan tabel 4, Diketahui bahwa konsumsi alkohol mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana sebagian besar berada pada kategori rendah dengan jumlah 226 orang (89,0%).

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Sig	Asumsi	Keterangan
Stres Akademik	.078	>0,05	Normal
Konsumsi Alkohol	.200	>0,05	Normal

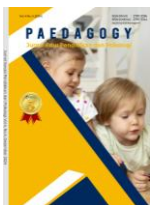
Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 5, diketahui bahwa nilai signifikansi kolmogorov smirnov untuk variabel stres akademik $0,078 > 0,05$ dan variabel konsumsi alkohol $0,200 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel stres akademik dan konsumsi alkohol berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Tabel 6. Uji linearitas

Variabel	N	Linearity	Deviation From Linearity
Stres Akademik	254	.000	.136
Konsumsi Alkohol			

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa hasil uji linearitas yaitu nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $p = 0.136 > 0,05$, yang berarti terdapat hubungan linear antara stres akademik dengan konsumsi alkohol pada mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat.



4. Uji Hipotesis

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah stres akademik, yang diukur menggunakan instrumen PASS (*Perception of Academic Stress Scale*) sebagai alat ukur stres akademik pada mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat di universitas nusa cendana.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Hubungan	r	p	Arah	Kekuatan
Stres Akademik -Konsumsi Alkohol	-0,892	0.000	Negatif	Sangat Kuat

Interpretasi nilai koefisien:

0.00–0.19 = Sangat lemah

0.20–0.39 = Lemah

0.40–0.59 = Sedang

0.60–0.79 = Kuat

0.80–1.00 = Sangat kuat

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif ($r = -0,892$) yang memiliki arah kekuatan yang sangat kuat. Artinya, semakin tinggi individu mengonsumsi alkohol maka semakin rendah tingkat stres akademik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat tekanan akademik dengan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan melibatkan sebanyak 254 responden. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat tekanan akademik dan tingkat konsumsi alkohol dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,892$ serta tingkat signifikansi sebesar 0,000, yang memperlihatkan arah hubungan negatif. Temuan empiris ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, maka kecenderungan untuk mengonsumsi alkohol justru semakin berkurang. Hal ini membuktikan bahwa lonjakan beban pembelajaran tidak selalu memicu peningkatan perilaku berisiko pada kalangan mahasiswa. Implikasi praktis dari temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman mengenai pola adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tekanan tugas akhir. Kendati demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain potong lintang yang hanya merekam kondisi pada satu titik waktu tertentu, sehingga belum mampu menggambarkan dinamika perubahan perilaku konsumsi secara longitudinal sepanjang proses penyelesaian studi (Barati et al., 2022; Haq et al., 2023; Wahyuni & Salim, 2025).

Ditinjau dari karakteristik usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 21 hingga 23 tahun, yang merupakan fase dewasa awal dengan keterlibatan tugas akademik yang sangat intensif. Kematangan psikologis dan kemampuan refleksi diri pada kelompok usia ini membuat mereka lebih objektif dalam mengevaluasi pemicu tekanan, meskipun kompleksitas tugas akhir serta ketidakpastian kelulusan tetap memberikan beban emosional yang nyata. Implikasi dari kondisi ini menunjukkan perlunya optimalisasi sistem bimbingan akademik yang lebih responsif guna meminimalkan risiko gangguan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Keterbatasan analisis pada aspek ini adalah ketiadaan data kuantitatif mengenai durasi pengerjaan skripsi masing-masing individu, yang sebenarnya berpotensi menjadi variabel



pengganggu terhadap variasi tingkat tekanan akademik yang dialami responden (Bakhtiar et al., 2022; Cahyono, 2020; Nabila & Ashshiddiqi, 2023).

Berdasarkan jenis kelamin dan program studi, mayoritas mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori tekanan sedang, namun proporsi tingkat tekanan tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok perempuan serta mahasiswa program studi Psikologi. Hal ini mengindikasikan bahwa sensitivitas emosional, kecenderungan memikirkan masalah secara berulang, serta materi perkuliahan yang berfokus pada isu mental memengaruhi persepsi individu terhadap beban akademik. Sebaliknya, kelompok laki-laki lebih banyak berada pada kategori tekanan rendah karena cenderung mengandalkan strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah secara langsung. Implikasi dari temuan ini menuntut penyediaan layanan pendampingan kesehatan mental yang terintegrasi dan responsif gender di tingkat fakultas. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum memetakan dampak interaksi antara beban kerja praktikum dengan kondisi finansial pribadi mahasiswa, yang dapat memengaruhi tingkat tekanan secara keseluruhan (Gellisch et al., 2024; Lubis et al., 2021; Negash et al., 2024).

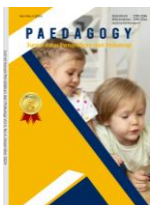
Pada variabel penggunaan alkohol, mayoritas responden dari seluruh latar belakang berada pada kategori tingkat konsumsi yang rendah. Temuan kuantitatif ini mencerminkan tingginya kontrol diri serta pemahaman responden terhadap dampak negatif zat tersebut bagi kesehatan. Keberadaan persepsi risiko yang kuat memicu mahasiswa untuk membatasi tindakan yang membahayakan tubuh, sehingga angka kecenderungan ketergantungan hanya muncul dalam proporsi yang sangat minim. Implikasi dari fenomena ini menunjukkan bahwa iklim akademis bidang kesehatan efektif dalam membentuk kesadaran hidup sehat di kalangan mahasiswa. Keterbatasan riset pada bagian ini bertumpu pada penggunaan instrumen laporan diri yang rentan terhadap bias jawaban yang diinginkan secara sosial, sehingga responden mungkin enggan melaporkan tingkat konsumsi alkohol yang sebenarnya (Boonchuaythanakit et al., 2021; Chau et al., 2023; Rahimi et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa tidak menjadikan minuman beralkohol sebagai sarana pelarian emosional dalam menghadapi tingginya beban perkuliahan. Pengetahuan kesehatan yang mumpuni, iklim akademik yang positif, serta ketersediaan dukungan sosial mendorong mahasiswa untuk menerapkan mekanisme koping yang jauh lebih adaptif seperti manajemen waktu dan regulasi emosi. Implikasi teoritis dari penelitian ini memperkaya pemahaman bahwa persepsi bahaya mampu memediasi hubungan antara tekanan psikologis dan perilaku berisiko. Sementara itu, keterbatasan utama dari riset ini terletak pada pengambilan sampel yang hanya berfokus pada satu fakultas di satu perguruan tinggi, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan sampel lintas fakultas guna meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian.

KESIMPULAN

Studi ini membuktikan adanya korelasi negatif yang bermakna antara stres akademik dan perilaku konsumsi alkohol pada mahasiswa semester akhir. Arah hubungan negatif tersebut mengonfirmasi bahwa peningkatan tekanan akademis saat menyelesaikan tugas akhir tidak serta-merta mendorong mahasiswa untuk mengadopsi pola *maladaptive coping* melalui konsumsi minuman beralkohol. Sebagian besar responden berada pada tingkat stres kategori sedang dan tetap mempertahankan tingkat konsumsi alkohol yang tergolong rendah. Latar belakang literasi kesehatan yang baik serta integrasi norma sosial-budaya setempat terbukti





efektif membentengi mahasiswa dari penggunaan zat adiktif. Dengan demikian, pemahaman kesehatan yang memadai serta strategi *coping* yang sehat bertindak sebagai mekanisme kendali diri yang andal dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa di tengah fase akademik yang penuh tekanan.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi pengelola perguruan tinggi untuk mengoptimalkan pusat konseling kampus serta merancang program promosi kesehatan mental yang adaptif. Institusi pendidikan dituntut untuk terus memfasilitasi pendampingan akademik yang kondusif agar tingkat stres mahasiswa tetap terkendali pada batas normatif. Namun demikian, karena riset kuantitatif ini menerapkan desain *cross-sectional* pada satu fakultas spesifik, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan metode *longitudinal study*, memperluas cakupan sampel lintas disiplin ilmu, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *social support*, *emotional regulation*, *self-efficacy*, dan tingkat religiusitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboagye, R. G., Kugbey, N., Ahinkorah, B. O., Seidu, A. A., Cadri, A., & Akonor, P. Y. (2021). Alcohol consumption among tertiary students in the Hohoe municipality, Ghana: Analysis of prevalence, effects, and associated factors from a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), Artikel 431. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03447-0>
- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Arfianto, M. A., 'Ibad, M. R., Widowati, S., & Rahayu, N. P. (2023). Mental and emotional disorders in students during the COVID-19 pandemic. *KnE Medicine*, 114–125. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13506>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10–17. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.219>
- Barati, M., Bashirian, S., Jormand, H., Babamiri, M., & Rezapur-Shahkolai, F. (2022). Can substance abuse media literacy increase prediction of drug use in students? *BMC Psychology*, 10(1), Artikel 147. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00860-2>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Perceptions of Academic Stress Scale (PAS)* [Rekam Pangkalan Data]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t76701-000>
- Boonchuaythanasit, K., Ponrachom, C., & Cardinal, B. J. (2021). Alcohol consumption behavior among undergraduate students in Thailand: Development of a new causal relationship model. *Global Journal of Health Science*, 13(3), 29–38. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v13n3p29>
- Cahyono, T. (2020). Dampak negatif academic procrastination terhadap rendahnya tingkat kelulusan mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135–144. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Chau, S. L., Wong, Y. C., Wu, Y., & Wang, M. P. (2023). Alcohol use, mental health status, and alcohol-related problems in university students amid COVID-19 pandemic (Naskah pracetak). Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3202403/v1>



- Gellisch, M., Olk, B., Schäfer, T., & Brand-Saberi, B. (2024). Unraveling psychological burden: The interplay of socio-economic status, anxiety sensitivity, intolerance of uncertainty, and stress in first-year medical students. *BMC Medical Education*, 24(1), Artikel 945. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05924-y>
- Handayani, S. A. (2024). Perilaku sosial pecandu alkohol Kota Kupang (Studi perilaku sosial dalam perspektif Skinner). *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 9(2), 184–192. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v9i2.21287>
- Haq, I. I., Tubastuvi, N., Purwianti, W., & Widhidanono, H. (2023). Pengaruh literasi keuangan, teman sebaya, electronic money, gaya hidup, dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 9(1), 73–89. <https://doi.org/10.32528/jmbi.v9i1.349>
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & PH, L. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Havrylova, N., & Mokhunko, O. (2024). Emotional manifestation of expressed behavioral reactions in students under the influence of stress. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3(175), 9–12. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.3\(175\).01](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.3(175).01)
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena stress dan pembiasaan belajar daring dimasa pandemi Covid-19. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Kurniawan, F., Nurlaila, N., Harahap, F. I. N., & Hasibuan, J. (2023). Implementasi program bimbingan sosial dalam mengatasi stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada program studi Pendidikan Masyarakat. *Jurnal Education For All: Media Informasi Ilmiah Bidang Pendidikan Luar Sekolah*, 9(2), 83–92. <https://doi.org/10.24114/jefa.v9i2.44446>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15–24. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Líška, D., Liptáková, E., Barcalová, M., & Skladaný, Ľ. (2024). The impact of alcohol consumption on the quality of life of college students: A study from three Slovak universities. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), Artikel 393. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03931-4>
- Loes, V. V. (2024). *Analisis faktor-faktor penyebab konsumsi alkohol pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata* (Naskah repositori). Universitas Katolik Santo Thomas.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Männikkö, N., Palomäki, J., Parikka, S., Määttänen, I., & Castrén, S. (2024). Establishing academic burnout's relationship with problematic internet use and specific health-risk behaviours: A cross-sectional study of Finnish higher education students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(4), 3263–3282. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01290-4>





- Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Proyeksi*, 18(1), 23–35. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.23-35>
- Negash, S., Horn, J., Heumann, E., Stock, C., Zeeb, H., Pischke, C. R., Fialho, P. M., Helmer, S. M., Niephaus, Y., & Mikolajczyk, R. (2024). University students' financial situation during COVID-19 and anxiety and depressive symptoms: Results of the COVID-19 German Student Well-Being Study (C19 GSWS). *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2271–2285. <https://doi.org/10.2147/prbm.s453694>
- Rahimi, T., Movahed, E., Bashar, A., Badoyei, M., & Sarikhani, Y. (2025). The impact of an educational program based on self-regulation theory on reducing alcohol consumption among adolescents: A randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25(1), Artikel 3133. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24414-4>
- Wahyuni, R., & Salim, A. (2025). Pengaruh burnout academic terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(1), 88–99. <https://doi.org/10.47467/edu.v5i1.6633>

