

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN FAKULTAS EKONOMI
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



Oleh :

MARWAH ARMAYA S NST

1808260134

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN FAKULTAS EKONOMI
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Kelulusan Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Marwah Armaya S NST
1808260134

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : MARWAH ARMAYA S NST
NPM : 1808260134
PRODI / BAGIAN : PENDIDIKAN DOKTER
**JUDUL SKRIPSI : GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN FAKULTAS
EKONOMI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA**

**Disetujui Untuk Disampaikan Kepada
Panitia Ujian**

Medan, 4 Juni 2025



dr. Ikhfana Syafina, M.Ked (Paru), Sp.P
NIDN: 0103098404

Unggul | Cerdas | Terpercaya

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Marwah Armaya S NST

NPM : 1808260134

Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan
Fakultas Ekonomi di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikian pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 5 Juli 2025



(Marwah Armaya S NST)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350183 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Marwah Armaya S NST
NPM : 1808260134
Judul : Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Ikhfana Syafina, M.Ked (Paru), Sp.P)

Penguji 1

(dr. Ratih Yulistika Utami, M. Med.Ed)

Penguji 2

(dr. M. Jalaluddin Assuyuthi Chalil, M.Ked(An), Sp.An)

Mengetahui,



Dekan FK-UMSU

(dr. Sifi Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN : 0112098605

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 21 Juni 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) dr. Siti Masliana Siregar., Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
- 3) dr. Ikhfana Syafina M.Ked Sp.P selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- 4) dr. Ratih Yulistika Utami M.MedEd selaku penguji 1 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
- 5) dr. M. Jalaluddin Assuyuthi Chalil, M.Ked (An), Sp.An selaku penguji 2 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
- 6) Terutama dan teristimewa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya, surga saya dan pengabdian kepada Ayahanda M.Nur Nasution dan Ibunda Arpah Lubis yang telah, mendidik, membimbing dengan penuh kasih sayang dan cinta tak henti-hentinya mendoakan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai.
- 7) Ketiga saudara saya tercinta, Shofa Armaya S NST, Nadia Rizky Audiva NST, dan Farel Shofwad Nur NST. Terima kasih telah memberikan semangat, doa dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Ibu Yuniarti, sebagai tante yang memberikan bantuan sehingga penulis bisa melanjutkan untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan untuk Brilliyani Ibnu Bakti, yang selalu menemani dan selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah

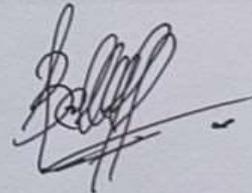
mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan penulis hingga penyusunan skripsi ini.

- 9) Beserta teman saya Basrah, Cindy, Elfi yang telah mendukung dan membantu saya dalam menulis skripsi ini.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 4 Juni 2025

Penulis,



(Marwah Armaya S NST)

1808260134

Yang Menyetujui



Marwah Armaya S NST

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Marwah Armaya S NST

NPM : 1808260134

Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

“Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”

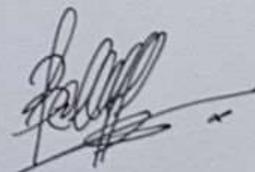
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 5 Juli 2025

Yang Menyatakan



Marwah Armaya S NST

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres adalah reaksi seseorang terhadap situasi yang memicu stres, juga dikenal sebagai stresor. Rasa tekanan ini menyebabkan seseorang merasa tertekan dan menyebabkan reaksi fisik dan mental. Stres adalah hal yang kerap muncul dalam kehidupan sehari-hari dan tidak bisa dihindari dan dapat dialami oleh semua orang. Stres akademik adalah jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Tingkat stres mahasiswa kedokteran ditemukan lebih tinggi dari pada mahasiswa profesi non-medis, hal tersebut dikarenakan oleh faktor emosi dan kurangnya kepercayaan diri. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat persentase mahasiswa kedokteran dan mahasiswa ekonomi yang mengalami stres. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dimana penelitian ini hanya mengambil data sebanyak satu kali. Menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) dimana terdiri dari 14 pertanyaan. **Hasil:** Terdapat 102 (53,1%) mahasiswa yang mengalami stres ringan yang terdiri dari 39 mahasiswa kedokteran dan 63 mahasiswa ekonomi. Untuk stres sedang dialami oleh 78 (40,6%) mahasiswa yang terdiri dari 51 mahasiswa kedokteran dan 27 mahasiswa ekonomi. Untuk stres parah dialami oleh 11 (5,7%) mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa kedokteran dan 6 mahasiswa ekonomi. Sedangkan untuk stres sangat parah hanya dialami oleh 1 (0,5%) mahasiswa kedokteran. **Kesimpulan:** Mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres sedang. Sedangkan mayoritas mahasiswa ekonomi mengalami stres ringan.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres, Tingkat Stres

ABSTRACT

Introduction: Stress is a person's reaction to stressful situations, also known as stressors. This sense of pressure causes a person to feel distressed and causes physical and mental reactions. Stress is something that often appears in everyday life and is inevitable and can be experienced by everyone. Academic stress is the most common type of stress experienced by university students. The stress level of medical students was found to be higher than that of non-medical professional students, due to emotional factors and lack of self-confidence. **Objective:** The purpose of this study is to see the percentage of medical students and economics students who experience stress. **Methods:** This study is a quantitative descriptive study with a cross sectional research design where this study only takes data once. Using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) questionnaire which consists of 14 questions. **Results:** There were 102 (53.1%) students who experienced mild stress consisting of 39 medical students and 63 economics students. For moderate stress experienced by 78 (40.6%) students consisting of 51 medical students and 27 economics students. For severe stress experienced by 11 (5.7%) students consisting of 5 medical students and 6 economics students. Meanwhile, very severe stress was only experienced by 1 (0.5%) medical student. **Conclusion:** The majority of medical students experience moderate stress. While the majority of economics students experience mild stress.

Keywords: Students, Stress, Stress Level

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	4
1.4.3 Manfaat untuk Mahasiswa	4
BAB 2	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Stres.....	5
2.1.1 Pengertian Stres.....	5
2.1.2 Etiologi Stres	6
2.1.3 Tingkatan Stres.....	6
2.1.4 DASS 42	7

2.2 Stres pada Mahasiswa Kedokteran.....	8
2.2.1 Prevalensi Stres pada Mahasiswa Kedokteran.....	8
2.2.2 Dampak Stres pada Mahasiswa Kedokteran.....	8
2.2.3 Penyebab Stres pada Mahasiswa Kedokteran.....	8
2.3 Stres Pada Mahasiswa Non Kedokteran	9
2.3.1 Penyebab Pada Mahasiswa Non Kedokteran	10
2.4 Penerapan Metode Blended Learning dalam Pembelajaran di Perguruan Tinggi	10
2.4.1 Dampak Penerapan Metode Blended Learning terhadap Proses Pembelajaran di Perguruan Tinggi	11
2.5 Kerangka Teori.....	12
2.6 Kerangka Konsep	12
BAB 3	13
METODE PENELITIAN	13
3.1 Rancangan Penelitian	13
3.2 Definisi Operasional.....	13
3.3 Tempat dan Waktu	13
3.3.1 Tempat Penelitian	13
3.3.2 Waktu Penelitian	14
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	14
3.4.1 Populasi.....	14
3.4.2 Sampel.....	14
3.4.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	15
3.5 Metode Pengumpulan Data	15
3.6 Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	16
3.6.1 Metode Pengolahan Data	16
3.6.2 Metode Analisis Data	16
3.7 Kerangka Kerja	17
BAB 4	18
HASIL DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian	18

4.1.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Sampel	18
4.1.2	Jurusan Kuliah.....	18
4.1.3	Tingkat Stres Mahasiswa	19
4.1.4	Presentase tingkat stres mahasiswa FK dan FEB	19
4.1.5	Presentase tingkat stres mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia20	
4.2	Pembahasan.....	21
BAB 5		23
KESIMPULAN DAN SARAN		23
5.1	Kesimpulan	23
5.2	Saran.....	23
Daftar Pustaka.....		24

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	14
Tabel 4. 1 Distribusi berdasarkan jenis kelamin	18
Tabel 4. 2 Distribusi berdasarkan Jurusan Kuliah	18
Tabel 4. 3 Distribusi berdasarkan Tingkat Stres	19
Tabel 4. 4 Tingkat stres berdasarkan jurusan.....	19
Tabel 4. 5 Tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan jenis kelamin.....	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Teori.....	12
Gambar 2. 2. Kerangka Konsep	12
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner DASS 42.....	27
Lampiran 2 Ethical Clearance	32
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian di FK UMSU.....	33
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian di UMSU Pusat	34
Lampiran 5 Data Statistik.....	35
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	37
Lampiran 7 Artikel Publikasi	38

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran daring adalah proses pendidikan yang menggunakan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya untuk menyampaikan informasi, berinteraksi, dan menyediakan sarana yang didukung dengan berbagai jenis pendidikan lainnya.¹

Di tengah penutupan sekolah dan kampus untuk mengantisipasi virus Corona, guru menggunakan pembelajaran daring dengan berbagai cara. Namun, hasilnya kurang memuaskan, menunjukkan bahwa pendidik belum siap untuk beradaptasi dengan dunia digital. Banyak lembaga pendidikan menggunakan sistem tugas daring. Tugas tersebut dilakukan melalui berbagai jenis media sosial yang tersedia, terutama grup *WhatsApp*.²

Sistem pendidikan perguruan tinggi akan mengalami perubahan selama era *New Normal*. Pergeseran dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring, atau *online*, akan menjadi ciri khas era *New Normal*. Paradigma pembelajaran akan berubah dari pembelajaran tatap muka ke *blended learning*.³

Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, dan Zaqiah dalam penelitiannya di beberapa perguruan tinggi di Indonesia, termasuk Universitas Telkom dan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, menemukan bahwa sekitar 59,5% mahasiswa menyatakan ketidaksetujuannya terhadap tugas-tugas yang diberikan secara online oleh dosen. Hal ini menyebabkan 60% dari perhitungan rata-rata kedua kampus tersebut dialami oleh mahasiswa. Sangat diharapkan bahwa keadaan ini akan menyebabkan kegagalan akademik atau *drop out* serta ketergangguan perkembangan psikologis siswa jika dibiarkan berlanjut atau dibiarkan berlanjut. Selain itu, sebanyak 92 persen siswa lebih suka kuliah tatap muka daripada daring.⁴

Di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, prevalensi stres mencapai 71%, dengan rincian 23,6% di antaranya merupakan perempuan dan 76,4% laki-laki. Studi serupa di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara melibatkan 90 responden dan menemukan prevalensi stres ringan 72,1%, dengan tertinggi stres ringan 26,7%. Ini berbeda dengan penelitian pada mahasiswa

kedokteran tahun pertama di Universitas Riau yang menemukan prevalensi stres sedang 57,7%.⁵

Mahasiswa yang menghadapi stres saat pembelajaran *online* bisa dilihat dari respon mereka terhadap ketidaknyamanan, sinyal yang buruk, kuota jaringan yang terbatas, dan jaringan yang tidak mencakup daerah tempat mereka tinggal.⁶ Stres akademik adalah jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Menurut Hicks dan Heastie, stres akademik adalah Keadaan seseorang yang sedang mengalami stres atau tekanan akibat dari sudut pandang dan respons siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Faktor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan stres akademik adalah tuntutan untuk berpikir lebih kritis, menjadi lebih mandiri, dan menjalani kehidupan sosial bermasyarakat.⁷

Studi ilmiah menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa kedokteran dan mahasiswa non-medis, di mana mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang lebih tinggi.⁸ Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan akhir mengalami tingkat stres yang sangat tinggi.⁹ faktor emosi dan ketidakpercayaan diri adalah penyebabnya.¹⁰ Masalah kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran merupakan fenomena yang cukup sering ditemukan. Studi menunjukkan bahwa mereka yang berkecimpung dalam dunia kesehatan, baik sebagai pelajar maupun tenaga kerja, cenderung lebih rentan terhadap gangguan seperti depresi, kecemasan, tekanan mental, dan kelelahan dibandingkan dengan profesi di luar bidang kesehatan. Hal ini dapat meningkatkan stres mahasiswa kedokteran karena waktu studi yang lebih lama. Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran merupakan fenomena global, seperti terlihat pada data dari Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%), dan Amerika Serikat (57%). Di Indonesia, tingkat stres pada mahasiswa kedokteran didominasi oleh stres sedang sebesar 61%, diikuti stres ringan 35%, dan stres berat sebesar 4%.¹¹⁻¹² Dengan demikian, mahasiswa kedokteran harus diberikan konseling yang tepat dan kegiatan menghilangkan stres untuk mencegah efek buruk jangka panjang dari peningkatan tingkat stres pada kesehatan fisik dan mental calon dokter.⁸

Apalagi khususnya mahasiswa tahun pertama yang sudah menjalani proses pembelajaran *blended learning*. Menurut informasi di atas, stres adalah kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa, baik kedokteran maupun non-kedokteran. Oleh karena itu, tujuan peneliti adalah untuk mengamati tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran dan non-kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.2 Perumusan Masalah

Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini, berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, adalah: “Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran dan mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui seberapa besar proporsi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU yang mengalami stres.
2. Untuk mengetahui jumlah atau proporsi mahasiswa Fakultas Ekonomi yang mengalami stres.
3. Untuk mengetahui bagaimana distribusi stres mahasiswa Kedokteran dan Ekonomi dari aspek jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai upaya untuk memperluas pengetahuan peneliti mengenai stres, terutama jenis atau tingkat stres yang paling mungkin dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran.
2. Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperoleh pengalaman yang berharga guna meningkatkan kualitas penelitian di masa depan serta memperdalam pemahaman dalam bidang yang dikaji.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Data dan temuan yang diperoleh dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dalam mengambil langkah preventif terhadap masalah stres pada mahasiswa.

1.4.3 Manfaat untuk Mahasiswa

1. Mengetahui kondisi kesehatan mental khususnya stres pada mahasiswa.
2. Mengetahui penyebab dan upaya dalam mengurangi stres.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu respon tubuh terhadap stimulus yang merugikan, baik dari faktor internal maupun eksternal, yang menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik dan psikologis serta berdampak pada terganggunya fungsi tubuh secara keseluruhan.¹³

Sarafino dan Smith (2012) mengonseptualisasikan stres ke dalam tiga pendekatan yaitu¹³ :

a. Stres sebagai stimulus

Metode ini berfokus pada sumber stres di lingkungan, yang dikenal sebagai stresor. Sumber stres ini muncul sebagai situasi yang mengancam dan membahayakan, yang menyebabkan ketegangan.

b. Stres sebagai respon

Metode ini berorientasi pada cara individu merespons stresor yang dihadapi. Tanda-tanda stres muncul dalam dua dimensi, yakni psikologis dan fisiologis. Aspek psikologis meliputi perubahan perilaku, cara berpikir, dan kondisi emosi, sedangkan aspek fisiologis mencakup reaksi tubuh seperti meningkatnya denyut jantung dan kekeringan pada mulut. Kedua efek ini secara kolektif disebut sebagai *strain*, yang merupakan konsekuensi langsung dari stres.

c. Stres sebagai proses

Kegiatan ini mencakup sejumlah tahap, termasuk faktor-faktor seperti *strain* dan stres, serta aspek penting hubungan antara orang dan lingkungan mereka. Dalam proses ini, terjadi hubungan timbal balik yang berkesinambungan antara individu dan lingkungannya, yang dalam konteks psikologi disebut sebagai transaksi. Hubungan yang terjadi bersifat saling memengaruhi. Setiap individu menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap stresor meskipun jenis stresornya sama, sebab stres merupakan suatu proses kompleks yang melampaui sekadar stimulus dan respons. Dalam konteks ini, individu bertindak sebagai mediator yang dapat

memengaruhi tingkat stres melalui perilaku, kognisi, serta strategi pengelolaan emosional.

Dengan mempertimbangkan beberapa definisi sebelumnya, kita dapat mengatakan bahwa stres adalah reaksi seseorang terhadap situasi yang memicu stres, juga dikenal sebagai stresor. Rasa tekanan ini menyebabkan seseorang merasa tertekan dan menyebabkan reaksi fisik dan mental. Tingkat stres adalah ukuran tingkat tekanan yang dialami seseorang.¹³

2.1.2 Etiologi Stres

Dari segi sumbernya, stresor dapat dikelompokkan menjadi stresor internal, yang berasal dari dalam individu, dan stresor eksternal, yang berasal dari lingkungan luar yang memengaruhi individu. Stresor ini biasanya berasal dari peristiwa yang muncul di lingkungan dan dapat diidentifikasi secara tepat.¹⁴

1. Eksternal

Penyebab yang berasal dari luar tubuh manusia disebut sebagai stresor eksternal. Jenis stresor ini termasuk stresor lingkungan, stres yang muncul dari hubungan sosial, serta stres yang berkaitan dengan pekerjaan dan stresor keuangan.

2. Internal

Stresor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam tubuh manusia. Contohnya meliputi gangguan kesehatan seperti batuk, trauma fisik, kekurangan gizi, kelelahan, serta obesitas. Selain kondisi fisik, aspek psikologis seperti depresi yang berlangsung lama dan perasaan rendah diri akibat konflik juga tergolong sebagai penyebab internal. Di samping itu, usia dan jenis kelamin turut berperan sebagai faktor internal yang dapat memicu stres.

2.1.3 Tingkatan Stres

1. Stres ringan

Stres ringan berasal dari situasi yang membutuhkan waktu singkat, seperti terjebak dalam macet, dimarahi oleh guru, mengikuti ujian, atau menyelesaikan tugas kuliah. Sulit bernafas, bibir kering, dan sering berkeringat adalah contoh gejala stres ringan.¹⁵

2. Stres sedang

Jenis stres sedang terjadi ketika individu mengalami tekanan psikologis selama beberapa jam hingga beberapa hari. Misalnya, konflik interpersonal yang belum terselesaikan dapat memicu stres sedang. Gejalanya meliputi rasa lelah, ketegangan emosional, kesulitan beristirahat, serta kegelisahan yang terus-menerus.¹⁵

3. Stres berat

Stres dapat bertahan selama beberapa minggu. Misalnya, perselisihan terus menerus dengan teman atau guru, atau masalah keuangan. Beberapa gejala yang muncul akibat stres meliputi perasaan tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, kehilangan harapan, berkurangnya ketertarikan terhadap hal-hal yang biasa dinikmati, merasa tidak mendapatkan penghargaan, dan keyakinan bahwa masa depan tidak menjanjikan apa pun.¹⁵

2.1.4 DASS 42

Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995, terdiri atas 42 item yang dirancang untuk mengukur secara kuantitatif tingkat depresi, kecemasan, dan stres.¹⁶ Terdiri dari empat belas pertanyaan tiap kategori yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi. Peneliti hanya memilih kuesioner untuk mengukur stres. Berikut ini adalah skala peringkat DASS 42:

- a. Tidak ada atau tidak pernah = 0
- b. Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang = 1
- c. Sering = 2
- d. Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat = 3

Hasil ukur :

- a. 15 – 18 stres ringan
- b. 19 – 25 stres sedang
- c. 26 – 33 parah
- d. > 34 Sangat parah

2.2 Stres pada Mahasiswa Kedokteran

2.2.1 Prevalensi Stres pada Mahasiswa Kedokteran

Stres adalah hal yang kerap muncul dalam kehidupan sehari-hari dan tidak bisa dihindari dan dapat dialami oleh semua orang. Hal ini mendorong seseorang untuk berpikir dan berusaha menyelesaikan masalah alami mereka untuk bertahan hidup. Studi menunjukkan bahwa para mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang tinggi, berkisar antara 30 hingga 50 persen.¹⁷

Studi juga mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran sering mengalami stres, terutama pada tahun pertama mereka. Jadi, masalah terbesar bagi mahasiswa tahun pertama adalah kesulitan menyesuaikan diri dengan pembelajaran di kampus. Hal ini dibuktikan oleh Abdulghani di Arab Saudi, di mana prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 78,7%, yang merupakan nilai tertinggi dibandingkan dengan tahun di atasnya.¹⁸

2.2.2 Dampak Stres pada Mahasiswa Kedokteran

Kesehatan emosional, mental, dan fisik siswa dapat terpengaruh oleh stresor yang berulang. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang berlebihan terkait dengan penurunan kepercayaan diri, kesulitan menyelesaikan masalah, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi.¹⁹ Sangat penting untuk mencegah bunuh diri mahasiswa kedokteran karena stres dapat menyebabkan bunuh diri. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan awal dan pelaksanaan program pembelajaran yang tepat sangat membantu dalam mencegah stres.²⁰

2.2.3 Penyebab Stres pada Mahasiswa Kedokteran

Faktor stres yang mempengaruhi mahasiswa kedokteran termasuk akademik, hubungan sosial, pembelajaran, diri sendiri dan sesama, keinginan dan harapan, serta keterlibatan dalam kegiatan kelompok. Studi mengungkapkan bahwa yang menjadi faktor utama penyebab stres yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran meliputi ujian, keterbatasan waktu, beban materi yang besar, serta kesulitan dalam memahami dan mengejar ketertinggalan materi. Mahasiswa kedokteran mengalami stres karena tuntutan yang saling bertentangan, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas, dan beban tugas yang signifikan.¹⁷

Beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung menghadapi tingkat stres yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dari jurusan non-medis, karena tuntutan akademik dan beban belajar yang lebih tinggi. Penelitian Stephani tahun 2006 di Universitas California, Amerika Serikat, menemukan bahwa sekitar 51% mahasiswa kedokteran mengalami stres.²¹ Penelitian Abdulghani juga menemukan hasil yang sama: 74.2% mahasiswa kedokteran tahun pertama di Arab Saudi mengalami stres tinggi; prevalensinya turun menjadi 69.8% pada tahun berikutnya dan 48.6% pada tahun berikutnya.²²

2.3 Stres Pada Mahasiswa Non Kedokteran

Setiap orang tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan dan kemampuan mereka, yang mengakibatkan stres akademik. Disebabkan oleh perubahan kehidupan yang terjadi selama peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, penyesuaian diri adalah salah satu tantangan yang paling sering dialami oleh mahasiswa tahun pertama.²³

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung kewalahan karena berbagai masalah. Beberapa masalah yang dirasakan termasuk perbedaan budaya dan latar belakang budaya, tempat tinggal yang baru bagi mahasiswa rantau, kurikulum pembelajaran yang berbeda dari SMA, dan jumlah aktivitas yang ketat selama perkuliahan, yang membuat mahasiswa kurang terampil dalam mengatur waktu.²³

Penelitian yang dilakukan oleh University of California menemukan bahwa 300.000 mahasiswa tahun pertama di 500 universitas di Amerika Serikat mengalami depresi dan stres; salah satu faktor yang berkontribusi pada kondisi ini adalah pola pikir mahasiswa yang tertekan oleh peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka.²³

Mahasiswa diharapkan mampu mempelajari berbagai jenis materi perkuliahan yang tingkat kesulitannya terus meningkat seiring bertambahnya tahun akademik. Studi literatur juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik cenderung meningkat di setiap semester. Kondisi ini terutama dirasakan oleh mahasiswa pada semester akhir yang sedang menyusun skripsi, di mana beban dan tuntutan

akademik menjadi semakin besar akibat tanggung jawab penyusunan tugas akhir tersebut.²³

2.3.1 Penyebab Pada Mahasiswa Non Kedokteran

Salah satu fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa BK FKIP UHAMKA adalah ketidakmampuan mereka untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh tuntutan tugas kuliah yang berlebihan, yang pada gilirannya menyebabkan mereka ingin melakukan *self injury*. Mahasiswa tahun pertama dan tahun akhir juga mengalami stres ini. Seperti yang terjadi di Korea Selatan, siswa dapat mengalami stres karena tekanan dari orang tua selain tuntutan akademik.²³

2.4 Penerapan Metode Blended Learning dalam Pembelajaran di Perguruan Tinggi

New Normal dalam pendidikan mulai terjadi di seluruh dunia. Pembelajaran melalui media elektronik, juga dikenal sebagai *e-learning*, sekarang menggantikan pembelajaran tatap muka secara langsung, di mana guru dan siswa berinteraksi satu sama lain.³

Istilah "*blended learning*" berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris, "*blended*" dan "*learning*". Pada dasarnya, *blended learning* adalah gabungan pembelajaran tatap muka dan virtual.³

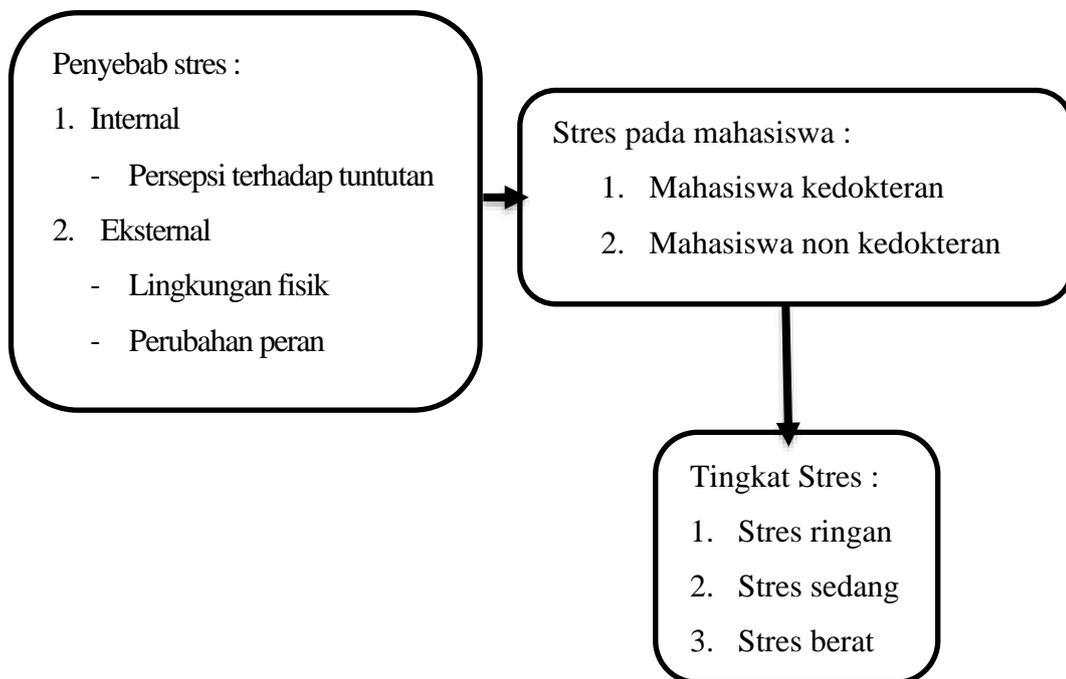
Menurut Semler, metode pembelajaran campuran menggabungkan fitur terbaik dari pembelajaran *online* dengan aktivitas tatap muka yang dirancang dengan baik. Metode *blended learning* menggunakan berbagai sumber informasi. Pembelajaran berbasis *blended learning*, istilah yang saat ini semakin populer, adalah sistem pembelajaran yang menggabungkan metode pembelajaran yang menggabungkan berbagai metode, seperti tatap muka langsung, pembelajaran berbasis komputer secara luring, serta pembelajaran daring melalui internet dan perangkat mobile. Model ini mengintegrasikan teknologi pembelajaran berupa pertemuan langsung, bahan cetak, media audio-visual, serta pemanfaatan teknologi komunikasi dan informasi guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif dan fleksibel.³

2.4.1 Dampak Penerapan Metode Blended Learning terhadap Proses Pembelajaran di Perguruan Tinggi

Blended learning, juga dikenal sebagai *hybrid courses*, memadukan pembelajaran *online* dan tatap muka antar guru dan siswa. Selain itu, dosen diminta untuk menjadi lebih inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran dalam bentuk tutorial yang diunggah di YouTube, serta meningkatkan penggunaan Google Classroom, WhatsApp Group, dan aplikasi *video conferencing* seperti Zoom, Skype, Hangouts, dan Webex. Komunikasi adalah kuncinya, karena dosen harus tetap mengawasi perkembangan siswanya dan memastikan hak pendidikan tetap berjalan dengan menggunakan teknologi.³

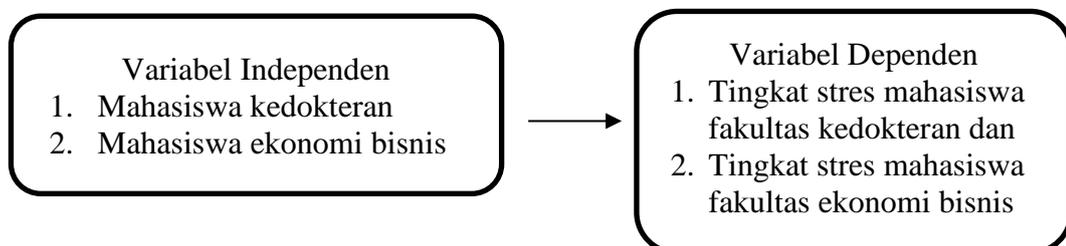
Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa penerapan metode *blended learning* Mampu meningkatkan prestasi belajar siswa, Sebanding atau lebih unggul daripada hasil belajar siswa dalam sistem pembelajaran konvensional sepenuhnya daring, dan tingkat keberhasilan bervariasi sesuai dengan disiplin ilmu. Banyak sekolah dan perguruan tinggi telah menerapkan atau mempertimbangkan untuk menerapkan model ini.³

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1. Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2. Kerangka Konsep

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan data dalam penelitian ini yang berupa angka. Dengan metode rancangan cross sectional (studi potong lintang) yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran observasi data dalam satu kali pada satu waktu. Peneliti menggunakan instrumen kuesioner DASS-42 dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran FK UMSU dan FEB melalui kuesioner yang diisi oleh subjek.

3.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat Stres	Tingkat stres adalah rentang dari respon seseorang terhadap stres yang dimulai dari stres ringan hingga parah, yang dapat diukur dengan instrumen tertentu.	Kuesioner	Observasi	15–18 stres ringan 19–25 stres sedang 26–33 parah >34 Sangat parah	Ordinal

3.3 Tempat dan Waktu

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3.3.2 Waktu Penelitian

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

Kegiatan	Juni 2021	Juli 2021	Agustus 2021	September 2021	Oktober 2021- Agustus 2022
Pengerjaan proposal					
Sidang proposal					
Penelitian					
Analisis dan evaluasi					

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3.4.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah sebagian dari mahasiswa UMSU 2020 – 2021.

a. Untuk Fakultas Kedokteran:

$$n = \frac{z^2 p(1-p)}{d^2}$$

$$n = 1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5) / 0,1^2$$

$$n = 3,8416 \times 0,25 / 0,01$$

$$n = 0,9604 / 0,01$$

$$n = 96 \text{ sampel}$$

keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Nilai standar = 1,96 → ini untuk nilai Z apabila tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5%

$p =$ Maksimal estimasi 50% = 0,5

$d =$ alfa (0,10) atau sampling eror = 10%

Dari data di atas didapatkan besar sampel minimal 96 orang

b. Untuk Fakultas FEB

$$n = \frac{z^2 p(1-p)}{d^2}$$

$n = 1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5) / 0,1^2$

$n = 3,8416 \times 0,25 / 0,01$

$n = 0,9604 / 0,01$

$n = 96$ sampel

keterangan:

$n =$ Jumlah sampel

$z =$ Nilai standar = 1,96 → ini untuk nilai Z apabila tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5%

$p =$ Maksimal estimasi 50% = 0,5

$d =$ alfa (0,10) atau sampling eror = 10%

Dari data di atas didapatkan besar sampel minimal 96 orang

3.4.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Kriteria Inklusi

- Mahasiswa yang aktif kuliah di UMSU
- Mahasiswa yang bersedia melakukan pengisian lembar kuesioner
- Mahasiswa angkatan 2020-2021

3.5 Metode Pengumpulan Data

Data penelitian ini adalah data primer, yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dan diisi langsung oleh responden. Metode pengumpulan data untuk penelitian ini adalah dengan mengisi *Google form* yang dibagikan. *Google form* ini berisikan pertanyaan mengenai kesediaan menjadi responden, identitas pribadi (nama, usia, npm, angkatan, alamat) dan instrumen digunakan untuk menentukan

tingkat stres responden. Instrumen tersebut adalah dengan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) yang berisi 14 pertanyaan untuk menentukan tingkatan stres pada responden.

3.6 Metode Pengolahan Data dan Analisis Data

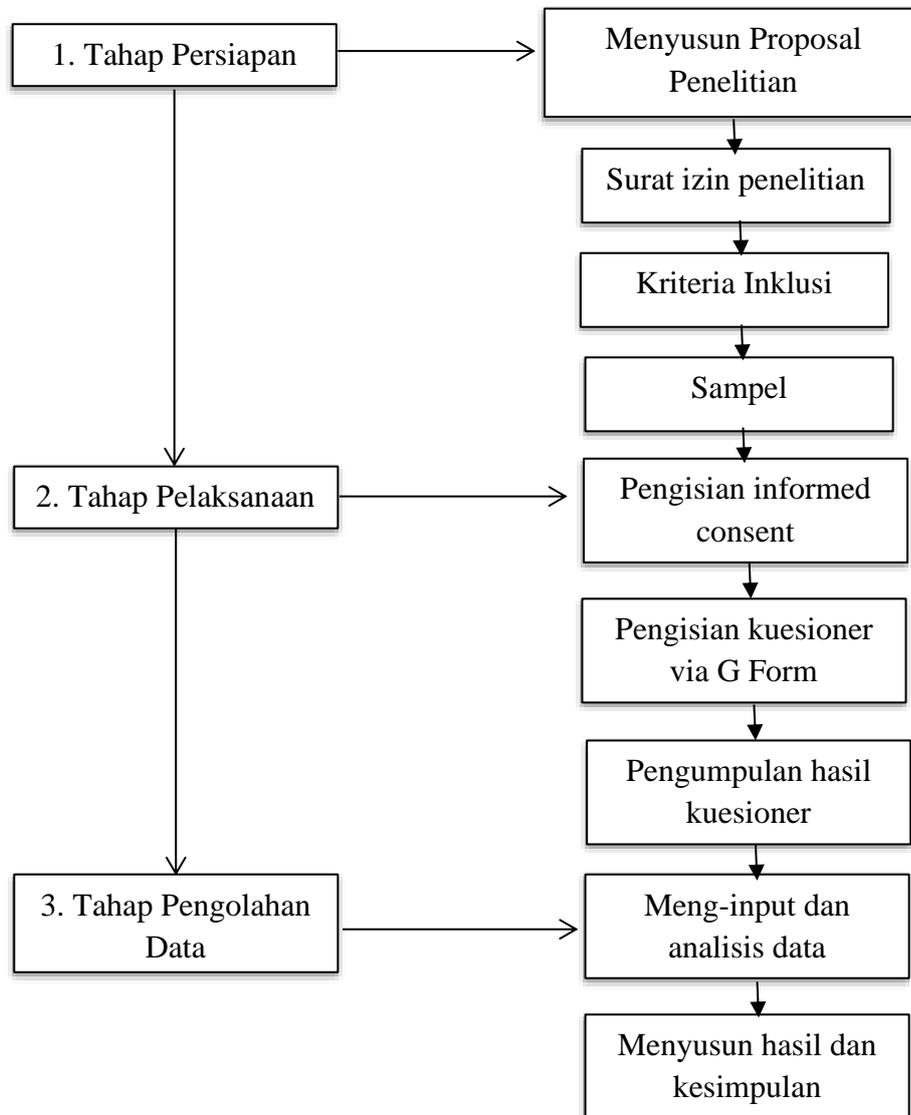
3.6.1 Metode Pengolahan Data

- a. Editing merupakan langkah awal dalam pengolahan data, di mana data yang telah dikumpulkan disunting terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam sistem komputerisasi.
- b. Coding dilakukan dengan memberikan kode secara manual terhadap data jumlah mahasiswa yang telah dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan.
- c. Entry dilakukan dengan cara memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam perangkat lunak komputer untuk tahap analisis selanjutnya.
- d. Cleaning Data, seluruh data yang telah dimasukkan ke dalam komputer ditinjau kembali untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya kesalahan dalam pengkodean, ketidaklengkapan, maupun inkonsistensi lainnya.
- e. Saving, Saving dilakukan dengan menyimpan data yang telah dikodekan dan dimasukkan ke dalam komputer, sebagai persiapan untuk tahap pengolahan dan analisis selanjutnya.
- f. Analisis Data

3.6.2 Metode Analisis Data

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Teknik analisis yang digunakan berupa statistik deskriptif, dengan penyajian data dalam bentuk persentase, diagram, dan tabel distribusi frekuensi..

3.7 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Studi ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dari Juni 2023 hingga Agustus 2023 dengan persetujuan Komisi Etik No. 916/KEPK/FKUMSU/2022. Studi ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020–2021 Program Pendidikan Kedokteran FK UMSU dan FEB dengan menggunakan kuesioner online.

4.1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Sampel

Tabel 4. 1 Distribusi berdasarkan jenis kelamin

	FK	FEB	Total
	N (%)	N (%)	N (%)
Laki-laki	41 (42,7)	32 (33,3)	73 (38)
Perempuan	55 (57,3)	64 (66,7)	119 (62)
Total	96 (100)	96 (100)	192 (100)

Hasil yang ditampilkan tabel 4.1 di atas mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki di FK didapatkan sebanyak 41 orang (42,7%), dan FEB sebanyak 32 orang (33,3%). Mahasiswa berjenis kelamin perempuan di FK sebanyak 55 orang (57,2%), dan FEB sebanyak 64 orang (66,6%). Bisa dilihat bahwa responden paling banyak adalah jenis kelamin perempuan

4.1.2 Jurusan Kuliah

Tabel 4. 2 Distribusi berdasarkan Jurusan Kuliah

Jurusan Kuliah	N	%
Kedokteran	96	50
Ekonomi	96	50
Total	192	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 192 orang mahasiswa, 96 orang (50%) merupakan mahasiswa jurusan kedokteran, sedangkan 96 orang (50%) merupakan mahasiswa jurusan ekonomi dan bisnis. Dengan demikian, maka bisa dilihat bahwa responden berjumlah sama dari kedua jurusan dalam penelitian ini.

4.1.3 Tingkat Stres Mahasiswa

Tabel 4. 3 Distribusi berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	N	%
Ringan	102	53,1
Sedang	78	40,6
Parah	11	5,7
Sangat Parah	1	0,5
Total	192	100

Dari tabel 4.4 didapatkan bahwa dari 192 orang mahasiswa, stres ringan dialami oleh 102 orang (53,1 %), stres sedang dialami oleh 78 orang (40,6 %), stres parah dialami oleh 11 orang (5,7%), dan stres sangat parah hanya dialami oleh 1 orang (0,5%). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa stres ringan paling banyak dialami oleh responden.

4.1.4 Presentase tingkat stres mahasiswa FK dan FEB

Tabel 4. 4 Tingkat stres berdasarkan jurusan

		Tingkat Stres				Total
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Parah	Stres Sangat Parah	
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Jurusan	Kedokteran	39 (40,6)	51 (53,1)	5 (5,2)	1 (1)	96
	FEB	63 (65,6)	27 (28,1)	6 (6,2)	0 (0)	96
	Total	102 (53,1)	78 (40,6)	11 (5,7)	1 (0,5)	192

Berdasarkan tabel 4.4 stres sedang paling banyak dialami oleh jurusan kedokteran sebanyak 51 orang (53,1%). Dan stres ringan paling banyak dialami oleh jurusan ekonomi bisnis sebanyak 63 orang (65,6%).

4.1.5 Presentase tingkat stres mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia

Tabel 4. 5 Tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Stres	Stres	Stres	Stres	Total
	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Mahasiswa					
kedokteran					
Laki laki	14 (34,1)	24 (58,5)	2 (4,8%)	1 (2,4%)	41
Perempuan	25 (45,5)	27 (49)	3 (5,4%)	0 (0%)	55
Total	39 (40,6)	51 (53,1%)	5 (5,2%)	1 (1%)	96
Mahasiswa					
FEB					
Laki-laki	18 (56,2%)	11 (34,3%)	3 (9,3%)	0 (0%)	32
Perempuan	45 (70,3%)	16 (25%)	3 (4,6%)	0 (0%)	64
Total	63 (65,6%)	27 (28,1%)	6 (6,2%)	0 (0%)	96

Berdasarkan tabel 4.5 mahasiswa kedokteran laki–laki mengalami stres sedang sebanyak (58,5%), untuk jenis kelamin perempuan paling banyak mengalami stres sedang sebanyak (49%). Ditemukan mahasiswa FEB laki laki mengalami stres ringan sebanyak (56,2%), sedangkan untuk perempuan mengalami stres ringan sebanyak (70,3%).

4.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang didapatkan 192 mahasiswa yang terdiri dari 96 mahasiswa fakultas kedokteran dan 96 mahasiswa ekonomi bisnis diperoleh 102 (53,1%) mahasiswa yang mengalami stres ringan yang terdiri dari 39 mahasiswa fakultas kedokteran dan 63 mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis Untuk stres sedang dialami oleh 78 (40,6%) mahasiswa yang terdiri dari 51 mahasiswa fakultas kedokteran dan 27 mahasiswa fakultas ekonomi bisnis (Tabel 4.4). Untuk stres parah dialami oleh 11 (5,7%) mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa fakultas kedokteran dan 6 mahasiswa fakultas ekonomi bisnis. Sedangkan untuk stres sangat parah hanya dialami oleh 1 (0,5%) mahasiswa dari fakultas kedokteran. Pengukuran tingkat stres menggunakan skala DASS 42. Mayoritas mahasiswa kedokteran (53,1%) mengalami stres sedang. Sedangkan mayoritas mahasiswa fakultas ekonomi bisnis (65,6%) mengalami stres ringan. Terdapat penelitian serupa yang menyimpulkan tingkat stres mahasiswa pendidikan kedokteran ditemukan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pendidikan non-kedokteran. Hal yang berkontribusi terhadap penyebab stres berlebih pada mahasiswa pendidikan kedokteran adalah banyak materi yang wajib dilewati dalam waktu yang sangat singkat, terlalu banyak tenggat waktu yang harus dipenuhi, dan rasa enggan untuk bersantai karena perasaan bersalah untuk bersantai.⁸

Stres pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain domisili yang jauh dari orang tua dan keluarga, kondisi keuangan, tugas-tugas belajar, prestasi akademik, dan lainnya.²⁴ Stres yang terjadi diakibatkan oleh beban sks yang harus ditempuh dalam 1 tahun, tugas akhir, dan sistem blok yang mengakibatkan pembelajaran yang dipadatkan ditambah dengan tuntutan tugas akhir yang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Selain itu, mahasiswa mengalami stres disebabkan oleh masalah dalam pembelajaran atau belum lulus sarjana yang menyebabkan tuntutan dari akademik yang tinggi.²⁵ Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran harus diberikan konseling dan kegiatan penghilang stres yang tepat untuk mencegah efek antagonis jangka panjang dari peningkatan tingkat stres pada kesehatan fisik dan mental dokter di masa mendatang.⁸

Berdasarkan tabel 4.5, hasil penelitian didapatkan lebih banyak wanita yang mengalami stres daripada laki-laki. Terdapat 55 dari 96 yang merupakan mahasiswa dari fakultas kedokteran dan 64 dari 96 yang merupakan mahasiswa dari fakultas ekonomi bisnis. Berdasarkan penelitian Rahmayani 2017 ditemukan tingkat stres wanita lebih tinggi dibandingkan pria.⁵ Pada penelitian lain, penyebab wanita lebih cenderung mengalami stres dan kecemasan dikarenakan wanita menganggap hal-hal yang menantang dan mengancam adalah hal yang membuat stres.¹⁵ Teori dari seorang peneliti, menyebutkan penyebab yang dapat berdampak pada tingkat stres berdasarkan pada jenis kelamin perbedaan antara perempuan dan laki-laki memiliki keterkaitan erat dengan aktivitas poros HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal), yang berperan dalam regulasi hormon kortisol serta sistem saraf simpatis yang mengendalikan tekanan darah dan denyut jantung. Respons HPA dan sistem saraf otonom diketahui lebih tinggi pada individu berjenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan yang dapat memengaruhi kemampuan tiap respon individu dalam menangani *stressor*. Selain itu penurunan respon HPA dapat disebabkan oleh efek hormon seks yang dimiliki oleh jenis kelamin perempuan sehingga dapat berdampak penurunan *feedback* negatif pada kortisol ke otak yang dapat menyebabkan tingkat stres pada perempuan cenderung lebih tinggi.²⁶ Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil yang berbeda dengan prevalensi stres adalah 71%, dimana 23,6% di antaranya adalah wanita dan 76,4% di antaranya adalah pria.²⁷

Mahasiswa yang mengalami stres selama pembelajaran perlu diatasi dengan cara yang efektif keterampilan manajemen stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa cara yang dilakukan untuk manajemen stres yaitu belajar sendiri, manajemen waktu, mencari tempat sinyal bagus, melakukan hobi, mencari *support system* dari orang tua, pembimbing akademik dan teman serta motivasi diri sendiri.²⁸

Keterbatasan pada penelitian ini antara lain: penelitian ini hanya bersifat deskriptif sehingga tidak dapat menilai perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran dan mahasiswa ekonomi, selain itu banyak faktor penyebab yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa tidak diteliti pada penelitian ini

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa pendidikan kedokteran (53,1%) mengalami stres sedang, sedangkan mayoritas mahasiswa ekonomi (65,6%) mengalami stress ringan.
2. Pada kedua jurusan, didapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stress daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan jumlah sampel yang didapatkan perempuan lebih banyak daripada laki-laki.

5.2 Saran

1. Harapan peneliti untuk penelitian berikutnya untuk meneliti faktor dan penyebab stres maupun memperluas subjek, populasi penelitian sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan.
2. Mahasiswa dapat melakukan langkah pertama untuk mengatasi stres adalah mengetahui penyebab stres. Setelah mengetahui sumber stres, mahasiswa mulai mengembangkan strategi untuk mengatasinya.
3. Pentingnya program konseling bagi mahasiswa untuk melakukan konsultasi terkait masalahnya agar dapat mengatasi stress. Oleh karena itu, efek antagonis jangka panjang dari peningkatan tingkat stres terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa dapat dicegah.

Daftar Pustaka

1. Kuntarto E. Memahami Konsepsi Psikolinguistik. 1st ed. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi; 2017. <https://repository.unja.ac.id/20948/>
2. Putri GAN, Ariana AD. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment.* 2021;1(1):104-111. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM%0AAARTIKEL>
3. Junaidi J, Merta M. Penggunaan Metode Blended Learning di Perguruan Tinggi Menuju New Normal. In: *Kesiapan Dunia Pendidikan Menghadapi Era New Normal*. IAIN Parepare Nusantara Press; 2020:97-113.
4. Watnaya A kusnayat, Muiz M hifzul, Sumarni N, Mansyur A salim, Zaqiah Q yulianti. Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach J Edukasi dan Teknol Pembelajaran.* 2020;1(2):153-165. doi:10.37859/eduteach.v1i2.1987
5. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J Kesehatan Andalas.* 2019;8(1):103. doi:10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019
6. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jik.* 2015;9(2):107-113.
7. Nandamuri PP, C H G. Sources of academic stress – a study on management students. *J Manag Sci.* 2011;1(2):95-106. doi:10.26524/jms.2011.12
8. Aamir IS. Stress Level Comparison of Medical and Nonmedical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathol.* 2017;3(2). doi:10.4172/2469-6676.100080
9. Agung G, Budiani MS. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *J Penelit Psikol.* 2013;1(2):6.
10. Pramudhita A. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi Di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta [Skripsi]. Published online 2013. [http://digilib.unisayogya.ac.id/684/1/NASKAH_PUBLIKASI - AGENG PRAMUDHITA 090201089.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/684/1/NASKAH_PUBLIKASI_-_AGENG_PRAMUDHITA_090201089.pdf)
11. Andiarna F, Kusumawati E. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol.* 2020;16(2):139. doi:10.24014/jp.v16i2.10395
12. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health.* 2017;7(3):169-174. doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005

13. Sarafino EP, Smith TW. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.; 2012.
14. Mamnuah M. Stress and Efforts By Students in Learning During Covid-19 Pandemic. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2021;6(2):267-272. doi:10.30604/jika.v6i2.502
15. Maulida TR, Karimah A, Lestari P, Rochmanti M. Depression, Anxiety, and Stress among Medical Students in the Faculty of Medicine Universitas Airlangga Year Batch 2016, 2017, and 2018. *Indian J Public Heal Res Dev*. 2020;11(12). doi:10.37506/ijphrd.v11i12.13241
16. Marsidi SR. Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *J Vocat Heal Stud*. 2021;5(2). doi:10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93
17. Yusoff MSB, Abdul Rahim AF, Yaacob MJ. Prevalence and sources of stress among Universiti Sains Malaysia medical students. *Malaysian J Med Sci*. 2010;17(1).
18. Saipanish R. Stress among medical students in a Thai medical school. *Med Teach*. 2003;25(5). doi:10.1080/0142159031000136716
19. Siller H, Tauber G, Komlenac N, Hochleitner M. Gender differences and similarities in medical students' experiences of mistreatment by various groups of perpetrators. *BMC Med Educ*. 2017;17(1). doi:10.1186/s12909-017-0974-4
20. MOHD SIDIK S, RAMPAL L, KANESON N. Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian university. *Asia Pac Fam Med*. 2003;2(4). doi:10.1111/j.1444-1683.2003.00089.x
21. Naibaho H, Adi F, . V, . S. Pengaruh Lingkungan Kampus Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Universitas Pelita Harapan Surabaya). *J Manaj Pemasar*. 2012;5(1). doi:10.9744/pemasaran.5.1.22-26
22. Handarini OI, Wulandari SS. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *J Pendidik Adm Perkantoran*. 2020;8(3).
23. Darma Sagita D, Rhamadona W. Perbedaan Stres Akademik antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns J Kaji Konseling dan Pendidik*. 2021;4(1).
24. Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *J Kedokt dan Kesehat*. 2015;2(2):197-202. doi:10.1063/1.3106611
25. Nurdiansyah G, Yamin A, DA iceu amira. Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 Dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan Di Fakultas Keperawatn Universitas Padjadjaran Kampus Garut. *keperawatan komprehensif*. 2021;7(1):20-26. <https://journal.stikep-ppnijabar.ac.id/jkk/article/view/189/148>
26. Gozali M, Goalbertus. Perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan dan gender terhadap pembelajaran daring. *Prepotif J Kesehat Masy*. 2023;7(1):461-471. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/124>

29

27. Pratama MK, Wiriansya EP, Azis U, Syamsuddin S, Dahlia. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Kesehat Masy*. 2024;8(1):676-684.
28. Barseli M, Ifdil I, Fitria L. Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelit Guru Indones*. 2020;5(2):95. doi:10.29210/02733jpgi0005

Lampiran

Lampiran 1 Kuesioner DASS 42



KUESIONER PERBANDINGAN TINGKAT STRES DENGAN MAHASISWA KEDOKTERAN DAN NON KEDOKTERAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMUSU)

Nama : Marwah Armaya S NST
NPM : 1808260134
Nomor HP/WA : 082228377609

Sehubungan dengan Penyusunan Skripsi Program Studi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Akan melakukan penelitian dengan judul " Perbandingan Tingkat Stres dengan Mahasiswa Kedokteran dan Non Kedokteran di Masa Pandemi ". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran dan non kedokteran.

Pada penelitian ini peneliti memilih mahasiswa Fakultas Kedokteran dan mahasiswa Fakultas Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2020 - 2021 sebagai responden, karena mahasiswa memiliki risiko untuk mengalami stres yang dikemukakan, Fakultas Kedokteran memiliki lingkungan pembelajaran dan tuntutan yang tinggi dan penuh tekanan. Sehingga, prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran relatif tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di Fakultas lain.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa stres merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa baik mahasiswa fakultas kedokteran maupun tidak. Dilaporkan bahwa kesehatan mental mahasiswa mengalami gangguan seperti munculnya stress. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan mahasiswa non kedokteran selama pandemi.

Untuk kepentingan tersebut, apabila saudara/i bersedia untuk menjadi responden, saya mohon untuk mengisi identitas responden, dan menjawab beberapa pertanyaan sejujur-jujurnya yang tertera di dalam kuesioner. Hasil data ini akan digunakan untuk penelitian dan tidak akan disebar ke pihak manapun selain peneliti. Data ini akan segera dimusnahkan setelah penelitian selesai. Dalam penelitian ini saudara/i tidak dikenakan biaya apapun, apabila saudara/i membutuhkan penjelasan terkait penelitian, maka dapat menghubungi saya pada kontak yang tertera.

Saya sangat mengharapkan partisipasi saudara/i sebagai subjek penelitian saya dengan menjadi responden, mengisi lembar persetujuan informed consent dan kuesioner yang telah saya siapkan. Partisipasi saudara/i sangat berarti bagi saya dan InsyaAllah berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Atas perhatian dan partisipasi Saudara/i saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

 marwahnst05@gmail.com (tidak dibagikan) [Ganti akun](#) 

* Wajib

EMAIL *

Jawaban Anda

INFORMED CONSENT *

Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Saya tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Berikutnya Kosongkan formulir

**KUESIONER
PERBANDINGAN TINGKAT
STRES DENGAN MAHASISWA
KEDOKTERAN DAN NON
KEDOKTERAN DI MASA
PANDEMI**

Identitas Responden :
Petunjuk : Anda diminta untuk
memberikan data-data berdasarkan
identitas diri

Nama Lengkap *
Jawaban Anda

Usia (dalam tahun) *
Jawaban Anda

NPM *
Jawaban Anda

Angkatan *
Jawaban Anda

Kelas *
Jawaban Anda

Kelas *
Jawaban Anda

Alamat *
Jawaban Anda

No. HP/WhatssApp *
Jawaban Anda

Kembali **Berikutnya**

Kosongkan formulir

Kuesioner Dass 42 (Depression Anxiety Stres Scale)

Keterangan :
0 : Tidak Pernah
1 : Sesuai dengan yang dialami, sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang
2 : Sering
3 : Sangat sesuai yang dialami sampai tingkat tertentu, atau hampir setiap saat

Pilihlah jawaban yang sesuai dengan apa yang anda rasakan

Saya merasa diri saya menjadi marah karena hal-hal kecil / sepele *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya merasa kesulitan untuk relaksasi / bersantai *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya merasa diri saya mudah merasa kesal *

Tidak Pernah

Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya merasa banyak menghabiskan energi karena cemas *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya menemukan diri saya tidak sabaran *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya merasa saya sulit untuk beristirahat *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

Saya merasa saya mudah marah *

Tidak Pernah
 Kadang-kadang

Saya merasa kesulitan untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal *

Tidak Pernah

Kadang-kadang

Sering

Sangat Sering

Saya sulit untuk sabar / mentoleransi dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan *

Tidak Pernah

Kadang-kadang

Sering

Sangat Sering

Saya sedang merasa gelisah *

Tidak Pernah

Kadang-kadang

Sering

Sangat Sering

Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan *

Tidak Pernah

Kadang-kadang

Sering

Sangat Sering

Saya menemukan diri saya mudah gelisah *

Tidak Pernah

Kadang-kadang

Sering

Sangat Sering

Kembali **Kirim** **Kosongkan form**

Lampiran 2 Ethical Clearance



UMSU
Unggul | Cerdas | Berprestasi

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 916/KEPK/FKUMSU/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Marwah Armaya S NST
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA KEDOKTERAN DAN NON KEDOKTERAN"
"COMPARISON OF STRESS LEVELS OF MEDICAL AND NON-MEDICAL STUDENTS"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 Oktober 2022 sampai dengan tanggal 06 Oktober 2023
The declaration of ethics applies during the periode Oktober' 06, 2022 until Oktober' 06, 2023

Medan, 06 Oktober 2022
 Ketua

 Dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian di FK UMSU



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. 061 - 7350163, 7333162, Fax. 061 - 7363488
 Website : www.fk.umsu.ac.id E-mail : fk@umsu.ac.id

Bila menggunakan surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor : 1316/II.3.AU/UMSU-08/F/2022 Medan 29 Rabbul Awwal 1444 H
 Lampiran : - 25 Oktober 2022 M
 Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada. Saudari. **MARWAH ARMAYA NASUTION**
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Saudari berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Marwah Armaya Nasution
 NPM : 1808260134
 Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Dan Non Kedokteran

maka kami memberikan izin kepada saudari, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh




dr. Siti Masluma Siregar, Sp.THT-KL (K)
 NIDN: 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Peringgal



Lampiran 4 Surat Izin Penelitian di UMSU Pusat



UMSU
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Akreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/IAK/KP/PT/002/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Baeri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66234567 Fax. (061) 6625474 - 6631063
<https://umsu.ac.id> | rektor@umsu.ac.id | [umsumedan](#) | [umsumedan](#) | [umsumedan](#) | [umsumedan](#)

Nomor : 1265/II.3-AU/UMSU/F/2023
Lamp. : -
Hal : Izin Riset

21 Ramadhan 1444 H
12 April 2023 M

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
di-
Medan

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh

Dengan hormat, teriring salam dan do'a semoga Saudara dan jajaran selalu berada dalam naungan Allah SWT. Dan dimudahkan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Amin.

Dengan hormat, menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor: 1419/II.3-AU/UMSU-08/F/2023 tanggal 10 April 2023 perihal Izin Riset, maka bersama ini kami memberikan izin Riset di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) sebagai berikut:

Nama : **Marwah Armaya S Nst**
NPM : 190826034
Jurusan : Pendidikan Dokter
Semester : VIII (Delapan)
Judul : **Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Dan Non Kedokteran**

Demikian hal ini kami disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



a.n. Rektor
Wakil Rektor I



Prof. Dr. Muhammad Arifin, S.H., M.Hum
NIP. 195701131987031002

Tembusan :

1. Bapak Rektor sebagai laporan;
2. Yang bersangkutan
3. Pertinggal.





Lampiran 5 Data Statistik

Jenis_kelamin * Kategori_DASS Crosstabulation FK

		Kategori_DASS				Total	
		Stres Ringan	Stres Sedang	Parah	Sangat Parah		
Jenis_kelamin	Laki-Laki	Count	14	24	2	1	41
		% within Jenis_kelamin	34.1%	58.5%	4.9%	2.4%	100.0%
	Perempuan	Count	25	27	3	0	55
		% within Jenis_kelamin	45.5%	49.1%	5.5%	0.0%	100.0%
Total		Count	39	51	5	1	96
		% within Jenis_kelamin	40.6%	53.1%	5.2%	1.0%	100.0%

Jenis_kelamin * Kategori_DASS Crosstabulation FEB

		Kategori_DASS			Total	
		Stres Ringan	Stres Sedang	Parah		
Jenis_kelamin	Laki-Laki	Count	18	11	3	32
		% within Jenis_kelamin	56.3%	34.4%	9.4%	100.0%
	Perempuan	Count	45	16	3	64
		% within Jenis_kelamin	70.3%	25.0%	4.7%	100.0%
Total		Count	63	27	6	96
		% within Jenis_kelamin	65.6%	28.1%	6.3%	100.0%

kategori_jurusan * Jenis_kelamin Crosstabulation

		Jenis_kelamin		Total	
		Laki-Laki	Perempuan		
kategori_jurusan	FK	Count	41	55	96
		% within kategori_jurusan	42.7%	57.3%	100.0%
	FEB	Count	32	64	96
		% within kategori_jurusan	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	73	119	192
		% within kategori_jurusan	38.0%	62.0%	100.0%

Kategori_DASS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	102	53.1	53.1	53.1
	Stres Sedang	78	40.6	40.6	93.8
	Parah	11	5.7	5.7	99.5
	Sangat Parah	1	.5	.5	100.0
	Total	192	100.0	100.0	

kategori_jurusan * Kategori_DASS Crosstabulation

		Kategori_DASS					
		Stres Ringan	Stres Sedang	Parah	Sangat Parah	Total	
kategori_jurusan	FK	Count	39	51	5	1	96
		% within kategori_jurusan	40.6%	53.1%	5.2%	1.0%	100.0%
	FEB	Count	63	27	6	0	96
		% within kategori_jurusan	65.6%	28.1%	6.3%	0.0%	100.0%
Total		Count	102	78	11	1	192
		% within kategori_jurusan	53.1%	40.6%	5.7%	0.5%	100.0%

Lampiran 7 Artikel Publikasi**GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
DAN FAKULTAS EKONOMI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA****Marwah Armaya Safitri Nasution¹⁾, Ikhfana Syafina²⁾***¹⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**Corresponding Author : Ikhfana Syafina**Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**marwahnst05@gmail.com¹⁾, ikhfana@gmail.com²⁾***ABSTRAK**

Pendahuluan: Stres adalah reaksi seseorang terhadap situasi yang memicu stres, juga dikenal sebagai stresor. Rasa tekanan ini menyebabkan seseorang merasa tertekan dan menyebabkan reaksi fisik dan mental. Stres adalah hal yang kerap muncul dalam kehidupan sehari-hari dan tidak bisa dihindari dan dapat dialami oleh semua orang. Stres akademik adalah jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Tingkat stres mahasiswa kedokteran ditemukan lebih tinggi dari pada mahasiswa profesi non-medis, hal tersebut dikarenakan oleh faktor emosi dan kurangnya kepercayaan diri. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat persentase mahasiswa kedokteran dan mahasiswa ekonomi yang mengalami stres. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dimana penelitian ini hanya mengambil data sebanyak satu kali. Menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) dimana terdiri dari 14 pertanyaan. **Hasil:** Terdapat 102 (53,1%) mahasiswa yang mengalami stres ringan yang terdiri dari 39 mahasiswa kedokteran dan 63 mahasiswa ekonomi. Untuk stres sedang dialami oleh 78 (40,6%) mahasiswa yang terdiri dari 51 mahasiswa kedokteran dan 27 mahasiswa ekonomi. Untuk stres parah dialami oleh 11 (5,7%) mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa kedokteran dan 6 mahasiswa ekonomi. Sedangkan untuk stres sangat parah hanya dialami oleh 1 (0,5%) mahasiswa kedokteran. **Kesimpulan:** Mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres sedang. Sedangkan mayoritas mahasiswa ekonomi mengalami stres ringan.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres, Tingkat Stres

**OVERVIEW OF STRESS LEVELS AMONG STUDENTS IN THE FACULTY OF
MEDICINE AND FACULTY OF ECONOMICS AT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF SUMATERA UTARA**

Marwah Armaya Safitri Nasution¹⁾, Ikhfana Syafina²⁾

^{1)Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Sumatera Utara}

Corresponding Author : Ikhfana Syafina

Muhammadiyah University of Sumatera Utara

marwahnst05@gmail.com¹⁾, ikhfana@gmail.com²⁾

ABSTRACT

Introduction: Stress is a person's reaction to stressful situations, also known as stressors. This sense of pressure causes a person to feel distressed and causes physical and mental reactions. Stress is something that often appears in everyday life and is inevitable and can be experienced by everyone. Academic stress is the most common type of stress experienced by university students. The stress level of medical students was found to be higher than that of non-medical professional students, due to emotional factors and lack of self-confidence. **Objective:** The purpose of this study is to see the percentage of medical students and economics students who experience stress. **Methods:** This study is a quantitative descriptive study with a cross sectional research design where this study only takes data once. Using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) questionnaire which consists of 14 questions. **Results:** There were 102 (53.1%) students who experienced mild stress consisting of 39 medical students and 63 economics students. For moderate stress experienced by 78 (40.6%) students consisting of 51 medical students and 27 economics students. For severe stress experienced by 11 (5.7%) students consisting of 5 medical students and 6 economics students. Meanwhile, very severe stress was only experienced by 1 (0.5%) medical student. **Conclusion:** The majority of medical students experience moderate stress. While the majority of economics students experience mild stress.

Keywords: Students, Stress, Stress Level

PENDAHULUAN

Pembelajaran daring adalah proses pendidikan yang menggunakan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya untuk menyampaikan informasi, berinteraksi, dan menyediakan sarana yang didukung dengan berbagai jenis pendidikan lainnya¹.

Di tengah penutupan sekolah dan kampus untuk mengantisipasi virus Corona, guru menggunakan pembelajaran daring dengan berbagai cara. Namun, hasilnya kurang memuaskan, menunjukkan bahwa pendidik belum siap untuk beradaptasi dengan dunia digital. Banyak lembaga pendidikan menggunakan sistem tugas daring. Tugas tersebut dilakukan melalui berbagai jenis media sosial yang tersedia, terutama grup *WhatsApp*².

Di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, prevalensi stres mencapai 71%, dengan rincian 23,6% di antaranya merupakan perempuan dan 76,4% laki-laki. Studi serupa di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara melibatkan 90 responden dan menemukan prevalensi stres ringan 72,1%, dengan tertinggi stres ringan 26,7%. Ini berbeda dengan penelitian pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Riau yang menemukan prevalensi stres sedang 57,7%.³

Mahasiswa yang menghadapi stres saat pembelajaran *online* bisa dilihat dari respon mereka terhadap ketidaknyamanan, sinyal yang buruk, kuota jaringan yang terbatas, dan jaringan yang tidak mencakup daerah tempat mereka tinggal.⁴ Stres akademik adalah jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Menurut Hicks dan Heastie, stres akademik adalah Keadaan seseorang yang sedang mengalami stres atau tekanan akibat dari sudut pandang dan respons siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Faktor-faktor lain yang

berpotensi menyebabkan stres akademik adalah tuntutan untuk berpikir lebih kritis, menjadi lebih mandiri, dan menjalani kehidupan sosial bermasyarakat⁵.

Studi ilmiah menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa kedokteran dan mahasiswa non-medis, di mana mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang lebih tinggi.⁶ Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan akhir mengalami tingkat stres yang sangat tinggi.⁷ faktor emosi dan ketidakpercayaan diri adalah penyebabnya.⁸ Masalah kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran merupakan fenomena yang cukup sering ditemukan. Studi menunjukkan bahwa mereka yang berkecimpung dalam dunia kesehatan, baik sebagai pelajar maupun tenaga kerja, cenderung lebih rentan terhadap gangguan seperti depresi, kecemasan, tekanan mental, dan kelelahan dibandingkan dengan profesi di luar bidang kesehatan. Hal ini dapat meningkatkan stres mahasiswa kedokteran karena waktu studi yang lebih lama. Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran merupakan fenomena global, seperti terlihat pada data dari Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%), dan Amerika Serikat (57%). Di Indonesia, tingkat stres pada mahasiswa kedokteran didominasi oleh stres sedang sebesar 61%, diikuti stres ringan 35%, dan stres berat sebesar 4%.^{9,10} Dengan demikian, mahasiswa kedokteran harus diberikan konseling yang tepat dan kegiatan menghilangkan stres untuk mencegah efek buruk jangka panjang dari peningkatan tingkat stres pada kesehatan fisik dan mental calon dokter.⁶ Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan mahasiswa non kedokteran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan data dalam penelitian ini yang berupa angka. Dengan metode rancangan cross sectional (studi potong lintang) yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran observasi data dalam satu kali pada satu waktu. Populasi penelitian ini ialah mahasiswa fakultas kedokteran dan mahasiswa fakultas ekonomi angkatan 2020-2021 di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebanyak 192 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus *lemeshow*. Dan didapatkan jumlah total sampel adalah 96 orang di masing-masing kelompok.

Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini adalah data primer, data ini diambil langsung oleh peneliti dan diisi langsung oleh responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian

tersebut adalah dengan cara mengisi *google form* yang dibagikan. *Google form* ini berisikan pertanyaan mengenai kesediaan menjadi responden, identitas pribadi dan instrumen yang digunakan untuk menentukan tingkat stres responden. Instrumen tersebut adalah dengan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) yang berisi 14 pertanyaan untuk menentukan tingkatan stres pada responden.

ANALISIS DATA

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Penelitian ini jumlah responden yang mengisi kuesioner sebanyak 192 orang.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Sampel

Berikut adalah data distribusi mahasiswa berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi berdasarkan jenis kelamin.

	FK N (%)	FEB N (%)	Total N (%)
Laki-laki	41 (42,7)	32 (33,3)	73 (38)
Perempuan	55 (57,2)	64 (66,6)	119 (61,9)
Total	96 (100)	96 (100)	192 (100)

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 119 orang (61,9).

Berikut adalah data distribusi mahasiswa berdasarkan jurusan kuliah

Tabel 2. Distribusi berdasarkan Jurusan Kuliah

Jurusan Kuliah	N	%
Kedokteran	96	50
Ekonomi	96	50
Total	192	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 192 orang mahasiswa, 96 orang (50%) merupakan mahasiswa jurusan kedokteran, sedangkan 96 orang (50%) merupakan mahasiswa jurusan ekonomi dan

bisnis. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa responden dari kedua jurusan adalah sama dalam penelitian ini

Berikut adalah data distribusi mahasiswa berdasarkan tingkat stres.

Tabel 3 Distribusi berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	N	%
Ringan	102	53,1
Sedang	78	40,6
Parah	11	5,7
Sangat Parah	1	0,5
Total	192	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 192 orang mahasiswa, 102 orang (53,1 %) mengalami stres ringan, 78 orang (40,6 %) mengalami stres sedang, 11 orang (5,7%) mengalami stres parah, dan 1 orang (0,5%) mengalami stres sangat parah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stres ringan.

Presentase tingkat stres mahasiswa FK dan FEB

Tabel 4. Tingkat stres berdasarkan jurusan

	Tingkat Stres				Total
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Parah	Stres Sangat Parah	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Jurusan Kedokteran	39 (40,6)	51 (53,1)	5 (5,2)	1 (1)	96
FEB	63 (65,6)	27 (28,1)	6 (6,2)	0 (0)	96
Total	102 (53,1)	78 (40,6)	11 (5,7)	1 (0,5)	192

Berdasarkan tabel diatas Untuk jurusan kedokteran paling banyak mengalami stres sedang sebanyak 51 orang (53,1%). Dan untuk jurusan ekonomi bisnis paling banyak

mengalami stres ringan sebanyak 63 orang (65,6%).

Presentase tingkat stres mahasiswa berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5. Tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Parah	Stres Sangat Parah	Total
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Mahasiswa kedokteran					
Laki laki	14 (34,1)	24 (58,5)	2 (4,8)	1 (2,4)	41
Perempuan	25 (45,5)	27 (49)	3 (5,4)	0 (0)	55
Total	39 (40,6)	51 (53,1)	5 (5,2)	1 (1)	96
Mahasiswa FEB					
Laki-laki	18 (56,2)	11 (34,3)	3 (9,3)	0 (0)	32
Perempuan	45 (70,3)	16 (25)	3 (4,6)	0 (0)	64
Total	63 (65,6)	27 (28,1)	6 (6,2)	0 (0)	96

Berdasarkan tabel diatas mahasiswa kedokteran laki-laki mengalami stres sedang sebanyak (58,5%), sedangkan untuk

perempuan paling banyak mengalami stres sedang sebanyak (49%). Ditemukan mahasiswa FEB laki laki mengalami stres

ringan sebanyak (56,2%), sedangkan untuk perempuan mengalami stres ringan sebanyak (70,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 192 mahasiswa yang terdiri dari 96 mahasiswa fakultas kedokteran dan 96 mahasiswa ekonomi bisnis diperoleh 102 (53,1%) mahasiswa yang mengalami stres ringan yang terdiri dari 39 mahasiswa fakultas kedokteran dan 63 mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis. Untuk stres sedang dialami oleh 78 (40,6%) mahasiswa yang terdiri dari 51 mahasiswa fakultas kedokteran dan 27 mahasiswa fakultas ekonomi bisnis (Tabel 4.4). Untuk stres parah dialami oleh 11 (5,7%) mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa fakultas kedokteran dan 6 mahasiswa fakultas ekonomi bisnis. Sedangkan untuk stres sangat parah hanya dialami oleh 1 (0,5%) mahasiswa dari fakultas kedokteran. Pengukuran tingkat stres menggunakan skala DASS 42. Mayoritas mahasiswa kedokteran (53,1%) mengalami stres sedang. Sedangkan mayoritas mahasiswa fakultas ekonomi bisnis (65,6%) mengalami stres ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian serupa yang menyimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa kedokteran ditemukan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kedokteran. Hal yang berkontribusi terhadap penyebab stres berlebih pada mahasiswa kedokteran adalah banyak materi yang harus ditempuh dalam waktu yang relatif singkat, terlalu banyak tenggat waktu yang harus dipenuhi, dan rasa enggan untuk bersantai karena perasaan bersalah untuk bersantai.⁶

Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran berbagai macam, antara lain tempat tinggal yang jauh dari orang tua ataupun keluarga, finansial, tugas-tugas perkuliahan, prestasi akademik, dan lainnya.¹¹ Stres yang terjadi diakibatkan oleh beban sks yang harus di tempuh dalam 1

tahun, tugas akhir, dan sistem blok yang mengakibatkan pembelajaran yang di padatkan di tambah dengan tuntutan tugas akhir yang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Selain itu, mahasiswa mengalami stres disebabkan oleh masalah dalam pembelajaran atau belum lulus sarjana yang menyebabkan tuntutan dari akademik yang tinggi.¹² Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran harus diberikan konseling dan kegiatan penghilang stres yang tepat untuk mencegah efek antagonis jangka panjang dari peningkatan tingkat stres pada kesehatan fisik dan mental dokter di masa mendatang.⁶

Berdasarkan tabel 5 Hasil penelitian didapatkan lebih banyak wanita yang mengalami stres daripada laki-laki. Terdapat 55 dari 96 yang merupakan mahasiswi dari fakultas Kedokteran dan 64 dari 96 yang merupakan mahasiswi dari fakultas ekonomi bisnis. Berdasarkan penelitian Rahmayani 2017 ditemukan tingkat stres wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Pada penelitian lain, penyebab wanita lebih cenderung mengalami stres dan kecemasan dikarenakan wanita menganggap hal-hal yang menantang dan mengancam adalah hal yang membuat stres. Menurut teori yang disampaikan oleh seorang ahli ialah salah satu penyebab yang dapat berdampak pada tingkat stres berdasarkan pada gender antara perempuan dan laki-laki sangat berhubungan dengan kegiatan HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) axis yang mengatur hormon kortisol dan sistem saraf simpatis dalam mengatur tekanan darah dan denyut jantung. Respon HPA dan autonomik diketahui lebih tinggi pada laki-laki dari pada perempuan sehingga dapat mempengaruhi kemampuan tiap individu dalam mengatasi *stressor*. Selain itu respon HPA bisa berkurang akibat dari hormon seks yang terdapat pada perempuan sehingga dapat memberikan dampak penurunan *feedback* negatif pada kortisol ke otak sehingga dapat mengakibatkan perempuan lebih mudah mengalami stres.¹³

Keterbatasan penelitian ini hanya deskriptif sehingga tidak dapat menilai perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran dan mahasiswa ekonomi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut. :

1. Sebagian besar mahasiswa kedokteran (53,1%) mengalami stres sedang, sedangkan mayoritas mahasiswa ekonomi (65,6%) mengalami stres ringan.
2. Pada kedua jurusan, didapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan jumlah sampel perempuan lebih banyak daripada laki-laki.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka diperoleh saran sebagai berikut :

1. Peneliti berharap untuk penelitian berikutnya untuk meneliti faktor dan penyebab stres maupun memperluas subjek, populasi penelitian sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan
2. Mahasiswa dapat melakukan langkah pertama untuk mengatasi stres adalah mengetahui penyebab stres. Setelah mengetahui sumber stres, mahasiswa mulai mengembangkan strategi untuk mengatasinya.
3. Pentingnya program konseling bagi mahasiswa untuk melakukan konsultasi terkait masalahnya agar dapat mengatasi stres. Oleh karena itu, efek antagonis jangka panjang dari peningkatan tingkat stres terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kuntarto E. Memahami Konsepsi Psikolinguistik. 1st ed. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi; 2017. <https://repository.unja.ac.id/20948/>
2. Putri GAN, Ariana AD. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment.* 2021;1(1):104-111. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM%0AARTIKEL>
3. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J Kesehat Andalas.* 2019;8(1):103. doi:10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019
4. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jik.* 2015;9(2):107-113.
5. Nandamuri PP, C H G. Sources of academic stress – a study on management students. *J Manag Sci.* 2011;1(2):95-106. doi:10.26524/jms.2011.12
6. Aamir IS. Stress Level Comparison of Medical and Nonmedical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathol.* 2017;3(2). doi:10.4172/2469-6676.100080
7. Agung G, Budiani MS. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *J Penelit Psikol.* 2013;1(2):6.
8. Pramudhita A. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi Di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta [Skripsi]. Published online 2013. <http://digilib.unisayogya.ac.id/684/1/NA>

- SKAH PUBLIKASI - AGENG PRAMUDHITA 090201089.pdf
9. Andiarna F, Kusumawati E. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol.* 2020;16(2):139. doi:10.24014/jp.v16i2.10395
 10. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health.* 2017;7(3):169-174. doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005
 11. Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *J Kedokt dan Kesehat.* 2015;2(2):197-202. doi:10.1063/1.3106611
 12. Nurdiansyah G, Yamin A, DA iceu amira. TINGKAT STRESS MAHASISWA S1 ANGKATAN 2014 DALAM MENGHADAPI PENINGKATAN STRATA PENDIDIKAN DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN KAMPUS GARUT. *keperawatan komprehensif.* 2021;7(1):20-26. <https://journal.stikep-pnijabar.ac.id/jkk/article/view/189/148>
 13. Gozali M, Goalbertus. Perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan dan gender terhadap pembelajaran daring. *Prepotif J Kesehat Masy.* 2023;7(1):461-471. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/12429>