

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU DENGAN
TIDAK MERANTAU DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



Oleh:

HAFIDZ ZAKI MUBARAK

(2108260013)

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

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU DENGAN
TIDAK MERANTAU DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
kelulusan Sarjana Kedokteran**



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

HAFIDZ ZAKI MUBARAK

(2108260013)

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

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 : Hafidz Zaki Mubarak
NPM : 2108260013
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau dengan Tidak Merantau di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 20 Juli 2025



Hafidz Zaki Mubarak



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN



Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Hafidz Zaki Mubarak

NPM : 2108260013

Judul : Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara
Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau dengan Tidak Merantau di
Fakultas Kedokteran 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. M. Hatta, M.Ked (Ped), Sp.A)

Penguji 1

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ)

Penguji 2

(dr. Luhu Avianto Tapiheru Sp.S)

Mengetahui,



DEKAN FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL (K)

NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd. Ked)

NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 28 Juli 2023

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 berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
3. dr. Muhammad Hatta, M.Ked(Ped)., Sp.A selaku Dosen Pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, serta kesabaran beliau dalam mendampingi saya selama proses penyusunan skripsi ini. Komitmen dan perhatian beliau sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked (KJ), Sp.KJ selaku Dosen Penguji, atas bimbingan, masukan yang membangun, serta kesabaran dan kebaikan beliau dalam membimbing saya selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Luhu Avianto Tapiheru Sp.N selaku Dosen Penguji, atas bimbingan, masukan yang membangun, serta kesabaran dan kebaikan beliau dalam membimbing saya selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Terutama dan teristimewa, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada orang tua saya, Ibu saya Efniwati dan Ayah saya Yanwasri, serta kakak saya dr. Nadya Putri Yaneffi yang senantiasa mendoakan, memberi dorongan dan dukungan secara moril dan materil.
7. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner secara daring, sehingga data yang dibutuhkan dapat terkumpul secara optimal.

8. Sahabat saya yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka. Ahmad Reginald Syahiran, Fajar Ilham Zaky, Yazid Aflah, Raja Ali Sakti Hrp, Syukron Habibi Lubis, Rafli Alfindo, Khairul Arkan, Yusuf Habibi, Dian Islami, Ainurrofiq, Aditya Sofyansyah, Azka Nazifah Ulya, Najmi Ramadhani, Mela Adzahra, dan dr. Muhammad Hasbi Asy Sukri yang telah menemani saya selama menempuh penelitian.

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 pengetahuan.

Medan, 20 Juli 2025

Penulis,

Hafidz Zaki Mubarak

2108260013

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI

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

Nama : Hafidz Zaki Mubarak
NPM : 2108260013
Fakultas : Pendidikan Dokter

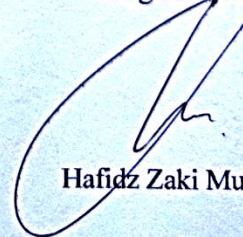
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: “Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau dengan Tidak Merantau di Fakultas Kedokteran 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 data (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: 20 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Hafidz Zaki Mubarak

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres akademik merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada fase transisi awal masa perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada berbagai tuntutan, mulai dari beban akademik yang tinggi, adaptasi terhadap lingkungan belajar baru, hingga tekanan ekspektasi akademik. Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada mahasiswa yang berasal dari luar kota (mahasiswa perantau), yang harus menghadapi keterbatasan dukungan sosial dan emosional dari keluarga serta beradaptasi dengan budaya dan lingkungan sosial yang berbeda. Akumulasi faktor-faktor tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres akademik dibandingkan mahasiswa non-perantau. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status perantauan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Tahun Pertama yang berasal dari luar kota Medan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Jenis penelitian adalah analitik kategorik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa pada tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan jumlah 62 responden. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Hasil pengukuran dianalisis dengan uji univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Mayoritas responden mahasiswa perantau mengalami stres sedang sebanyak 24 orang (75%) dan mahasiswa tidak perantau mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%), dan terdapat hubungan yang signifikan antara status mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.001$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara status mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik.

Kata Kunci: Stres akademik, Mahasiswa Perantau, Mahasiswa Tidak Perantau, *Educational Stress Scale for Adolescents*

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is a prevalent mental health issue among university students, particularly during their initial transition into higher education. First-year students face multiple pressures, including academic workload, adaptation to new learning environments, and high academic expectations. These challenges are often more pronounced among migrant students—those coming from outside the city—due to limited social and emotional support from their families and the need to adjust to unfamiliar social and cultural settings. These combined factors can significantly increase the risk of academic stress compared to local students.

Objective: This study aims to determine the relationship between migration status and the level of academic stress among first-year medical students from outside the city of Medan at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Methods:** This research is a categorical analytic study with a cross-sectional design. The sample consisted of 62 first-year students from the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Data collection was carried out using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire. The results were analyzed using univariate and bivariate tests with the chi-square test. **Results:** The majority of migrant students experienced moderate stress, totaling 24 respondents (75%), while 15 non-migrant students (46.9%) also experienced moderate stress. A significant relationship was found between migration status and academic stress, with a p -value < 0.001 . **Conclusion:** There is a significant relationship between migration status and academic stress among students.

Keywords: Academic stress, Migrant students, Non-migrant students, Educational Stress Scale for Adolescents.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ixx
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti	3
1.4.2 Bagi Mahasiswa	3
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	4
1.4.4 Bagi Masyarakat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Stres Akademik.....	5
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	5
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	5
2.1.3 Gejala Stres Akademik	7
2.1.4 Patofisiologi Stres Akademik	8
2.1.5 Cara Mengukur Stres Akademik	8
2.2 Mahasiswa Rantau	10
2.2.1 Definisi Mahasiswa Rantau.....	10

2.2.2	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Untuk Merantau	11
2.3	Hubungan antara Usia dengan Stres Akademik.....	12
2.4	Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stres Akademik.....	12
2.5	Hubungan antara Mahasiswa Rantau dan Tidak Rantau dengan Stres Akademik	13
2.6	Kerangka Teori.....	14
2.7	Kerangka Konsep	15
2.8	Hipotesis	15
BAB 3 METODE PENELITIAN		16
3.1	Definisi Operasional	16
3.2	Jenis Penelitian	17
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian	17
3.3.1	Waktu Penelitian.....	17
3.3.2	Tempat Penelitian	17
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.4.1	Populasi	18
3.4.2	Sampel.....	18
3.4.3	Besar Sampel.....	18
3.4.4	Kriteria Inklusi.....	19
3.4.5	Kriteria Eksklusi	19
3.5	Teknik Pengumpulan Data	20
3.5.1	Jenis Data	20
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data	20
3.5.3	Instrumen dan Bahan Penelitian.....	20
3.6	Metode Analisis Data.....	23
3.6.1	Pengolahan Data.....	23
3.6.2	Analisis Data	24
3.7	Alur Penelitian	26
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Hasil Penelitian	27
4.1.1	Analisis Univariat.....	27
4.1.2	Analisis Bivariat	30
4.2	Pembahasan Penelitian	31

4.3	Keterbatasan Penelitian	34
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		35
5.1	Kesimpulan	35
5.2	Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....		37
LAMPIRAN		40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA).....	9
Gambar 2. 2 Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang sudah diadaptasi ke Indonesia	10
Gambar 3. 1 Lokasi penelitian	18
Gambar 4. 1 Diagram batang distribusi usia responden	28
Gambar 4. 2 Diagram batang distribusi jenis kelamin responden	29
Gambar 4. 2 Diagram batang distribusi stres akademik responden.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi operasional	16
Tabel 3. 2 Waktu penelitian.....	17
Tabel 4. 1 Distribusi usia responden	27
Tabel 4. 2 Distribusi jenis kelamin responden	28
Tabel 4. 3 Distribusi tingkat stres akademik responden.....	29
Tabel 4. 4 Hubungan usia mahasiswa dengan stres akademik.....	30
Tabel 4. 5 Hubungan jenis kelamin mahasiswa dengan stres akademik.....	30
Tabel 4. 6 Hubungan kategori mahasiswa perantau dan tidak perantau dengan stres akademik.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kueisoner Stres Akademik.....	40
Lampiran 2. Master Data	42
Lampiran 3. Analisis SPSS.....	44
Lampiran 4. Dokumentasi.....	48
Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup	49
Lampiran 6. Lembar Penjelasan Kepada Subjek Pnelitian.....	50
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	52
Lampiran 8. Ethical Clearance	54
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 10. Artikel Publikasi	

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah permasalahan global yang semakin mendapat perhatian serius pada beberapa dekade terakhir, terkhusus terkait dengan stres sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan individu. Stres merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, di mana gangguan mental menyumbang 1 dari 5 tahun hidup dengan disabilitas, 80% penderitanya tidak mendapat perawatan layak, menyebabkan kerugian ekonomi 1 triliun USD per tahun, serta 800.000 kematian akibat bunuh diri, terutama di kalangan anak muda.¹

Gangguan mental emosional di Indonesia terjadi kenaikan pada beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan Riskesdas menyebutkan prevalensi gangguan mental emosional meningkat dari 6% pada 2013 menjadi 9,8% tahun 2018. Provinsi Sumatera Utara memiliki angka yang lebih dari 36.000 orang mengalami gangguan mental emosional. Data ini mencakup populasi umum, sedangkan mahasiswa sebagai kelompok yang menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kemandirian dapat mengalami dampak yang serupa.²

Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu tetapi juga memengaruhi produktivitas akademik dan profesional seseorang. Salah satu kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis adalah mahasiswa tahun pertama, terutama mereka yang berada dalam lingkungan akademik dengan tuntutan akademik yang tinggi.³ Kelompok mahasiswa yang lebih rentan mengalami stres akademik adalah mahasiswa perantau, yaitu mereka yang menempuh pendidikan jauh dari tempat asalnya. Mereka tidak hanya menghadapi tekanan akademik yang tinggi tetapi juga harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi keterbatasan dukungan sosial, serta mengelola tekanan ekonomi.⁴

Berdasarkan temuan dari Eka Handayani dan Novita Nirmalasari pada tahun 2020, ditemukan bahwa mahasiswa perantauan cenderung merasakan stres berat lebih besar (10,64%) dari mahasiswa bukan perantauan (3,19%). Tetapi, perbedaannya tidak signifikan secara statistik yang dijumpai nilai $P = 0,093$.

Sebaliknya, mahasiswa bukan perantauan lebih banyak mengalami stres pada tingkat sedang (80,85%) dibandingkan mahasiswa perantauan (70,21%).⁵

Temuan dari Ardi di Padang pada tahun 2025 menemukan bahwa mayoritas mahasiswa perantau mengalami stres akademik tingkat sedang sampai tinggi, dimana perempuan mengalami stres lebih besar dari laki-laki. Faktor lingkungan tempat tinggal terbukti berpengaruh signifikan, di mana mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarganya akan mudah merasakan stres daripada mahasiswa yang masih bersama keluarga atau kerabat. Stres akademik dipicu oleh beban tugas, ujian, dan persaingan akademik, yang pada mahasiswa perantau diperparah oleh adaptasi terhadap budaya baru, rasa kesepian, serta minimnya dukungan emosional. Dukungan sosial dari keluarga dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres serta menambah kesejahteraan psikologis mahasiswa.⁶

Penelitian sebelumnya banyak membahas stres akademik pada mahasiswa, namun masih terbatas dalam membandingkan tingkat stres antara mahasiswa perantauan dan non-perantauan, khususnya di Fakultas Kedokteran. Hingga kini, belum ada kajian di FK UMSU yang secara khusus mengevaluasi pengaruh status perantauan terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama, padahal keragaman latar belakang mahasiswa di FK UMSU menjadikannya lokasi yang tepat untuk penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status perantauan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Tahun Pertama yang berasal dari luar kota Medan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan yakni guna memahami korelasi diantara status perantauan dengan tingkat stres akademik terhadap mahasiswa Tahun Pertama yang

berasal dari luar kota Medan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk memahami gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar kota Medan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Untuk memahami gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama yang berasal dari Kota Medan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Untuk menganalisis hubungan antara usia dengan tingkat stres akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Untuk menganalisis korelasi diantara jenis kelamin dengan tingkat stres akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Untuk menganalisis korelasi antara mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan tingkat stres akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat langsung untuk peneliti agar memperluas pemahaman dan wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik, khususnya dalam konteks perbandingan antara mahasiswa tahun pertama yang merantau dan tidak merantau. Selain itu, penelitian ini juga bisa dijadikan dasar pada penelitian mendatang di bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini agar bisa memberi informasi serta kesadaran untuk mahasiswa, terkhusus mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran UMSU, mengenai dampak status perantauan terhadap stres akademik. Dengan mengetahui hal ini,

mahasiswa dapat lebih tanggap dalam mengenali serta mengelola stres, sehingga dapat mendukung proses adaptasi, pembelajaran, dan kesejahteraan mental secara lebih efektif.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk pihak institusi, terkhusus Fakultas Kedokteran UMSU, dalam merumuskan strategi kebijakan, program orientasi, serta layanan pendukung seperti bimbingan konseling atau mentoring akademik yang ditujukan untuk mahasiswa perantau, guna membantu mereka beradaptasi dan mengurangi beban stres akademik.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga memberi kontribusi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama keluarga mahasiswa perantau, mengenai pentingnya dukungan emosional dan sosial dalam membantu anggota keluarga yang sedang menempuh pendidikan jauh dari rumah. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan empati dan keterlibatan keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan karena pandangan subyektif pada keadaan akademik. Tekanan tersebut membentuk respon yang dirasakan seseorang berbentuk perilaku, reaksi fisik, emosi negatif, dan pikiran negatif yang timbul karena terdapat tuntutan akademik atau sekolah.⁷

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor yang memengaruhi stres akademik terbagi menjadi 2 diantaranya :⁷

1) Faktor Internal

a. Pola pikir

Individu yang berfikir tidak bisa mengontrol keadaan akan mudah merasakan stress. Kendali yang baik membuat seseorang bisa menjalani suatu hal, dan akan meminimalisir stress yang dirasakan.

b. Kepribadian

Kepribadian individu bisa menjadi penentu tingkatan toleransi pada stres. Tingkatan stres individu yang optimis akan lebih rendah dari siswa yang bersifat pesimis.

c. Keyakinan

Faktor internal yang memengaruhi tingkat stres pada siswa antara lain adalah pola pikir serta kepercayaan terhadap diri sendiri. Persepsi diri memiliki peran krusial dalam menafsirkan berbagai situasi yang dihadapi individu. Keyakinan yang dimiliki siswa terhadap suatu kondisi dapat membentuk cara pandangnya, dan dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres.

2) Faktor Eksternal

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum pada sistem pendidikan mempunyai standar yang lebih tinggi. Karena persaingan yang semakin ketat, waktu belajar mengalami pertambahan serta terjadi peningkatan beban siswa. Meskipun terdapat alasan tersebut, diperlukan agar pendidikan berkembang, namun tidak bisa menutup kemungkinan bahwa hal itu bisa menyebabkan stress yang dirasakan akan bertambah dan semakin buruk.

b. Dorongan berprestasi tinggi

Siswa yang mendapatkan tekanan untuk berprestasi baik pada pendidikannya. Tekanan tersebut biasanya dari keluarga, orang tua, tetangga, guru, diri sendiri serta teman sebaya.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan merupakan simbol status sosial. Seseorang yang memiliki kualifikasi akademik tinggi pasti disegani oleh masyarakat serta yang memiliki pendidikan rendah akan dinilai rendah. Seseorang yang sukses dalam akademik akan dikenal, disukai, serta dipuji para masyarakat. Dan untuk seseorang yang tidak memiliki prestasi pendidikan dinamakan malas, lambat atau sulit. Mereka dinilai menjadi pemicu suatu permasalahan, dimarahi orang tua, ditolak oleh guru, serta tidak memiliki teman.

d. Orangtua saling berlomba

Dalam kalangan orang tua dengan penuh informasi atau terdidik, persaingan dalam membentuk anak yang berkemampuan pada seluruh aspek akan lebih tinggi. Sesuai pada pusat pendidikan informal yang berkembang, beberapa bentuk program tambahan, musik, kelas seni rupa, drama serta balet menyebabkan adanya persaingan siswa paling pintar, pandai serta serba bisa. Sesuai pada uraian sebelumnya, kesimpulannya yakni faktor yang memengaruhi stres akademik yakni faktor internal seperti kepribadian, pola pikir, serta keyakinan, dan untuk faktor

eksternal diantaranya terdapat tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.

2.1.3 Gejala Stres Akademik

Seseorang yang merasakan stres akan memicu adanya gejala fisik dan emosional, diantaranya :⁷

1) Gejala emosional

Individu yang memiliki stres akademik secara emosional disertai: rasa cemas dan gelisah, depresi dan sedih sebab tuntutan akademik, serta menilai diri mereka menurun dan tidak dapat melakukan tuntutan dari akademik atau pendidikannya.

2) Gejala fisik

Permasalahan dalam kategori fisik, yakni : jantung berdebar, sakit kepala, perubahan pola makan lemas serta lemah, susah menelan, sering buang air kecil.

3) Gejala emosi

Gejala emosi diantaranya cepat murung, marah, depresi, khawatir, cemas, gelisah padahal kecil, mudah menangis, bertindak impulsif serta panik.

4) Gejala perilaku

Gejala perilaku yakni: tindakan agresif, cenderung menyendiri, dahi berkerut, ceroboh, melamun, orang lain yang disalahkan, berjalan mondar-mandir, gelak tawa gelisah dengan nada tinggi, serta sikap sosial yang berbeda. Hemoglobin, sebuah glikoprotein yang ada pada eritrosit, bermain peran vital pada proses transportasi gas tubuh. Protein ini bisa memberikan ikatan oksigen di paru-paru serta menyebarkan menuju jaringan tubuh sebagai dukungan respirasi seluler. Dengan bersama, hemoglobin bisa mengangkat karbon dioksida, hasil akhir dari metabolisme seluler, kembali ke paru-paru untuk dihilangkan dengan mekanisme ekskresi pernapasan.¹⁸

2.1.4 Patofisiologi Stres Akademik

Setiap rangsangan fisik atau psikologis yang mengganggu homeostasis menghasilkan respons stres. Rangsangan ini dinamakan stresor, serta perubahan perilaku dan fisiologis merupakan respon pada paparan stresor adalah respons stres. Respons stres dimediasi dengan interaksi yang kompleks antara mekanisme saraf, endokrin, dan kekebalan tubuh, yang mengaktifkan aksis simpatis-adreno-medula (SAM), aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), dan sistem kekebalan tubuh. Respons stres bersifat adaptif untuk mempersiapkan tubuh dalam menghadapi tantangan yang dihadirkan oleh tantangan lingkungan internal atau eksternal, seperti stresor. Sebagai contoh, respons fisiologis tubuh terhadap trauma dan pembedahan invasif berfungsi untuk mengurangi kerusakan jaringan lebih lanjut. Misalkan paparan terhadap stresor sebenarnya atau dianggap intens, berulang (stres akut berulang), atau berkepanjangan (stres kronis). Dalam hal ini, respons stres bersifat maladaptif dan merugikan fisiologi. Paparan terhadap stresor kronis bisa mengakibatkan reaksi maladaptif, termasuk depresi, kecemasan, gangguan kognitif, dan penyakit jantung.⁸

2.1.5 Cara Mengukur Stres Akademik

1) *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*

Pengukuran stres akademik diterapkan dengan instrumen ESSA yang dikemukakan Sun et al. (2011). ESSA merupakan alat ukur psikometrik yang dirancang untuk menilai tekanan akademik secara multidimensional, khususnya pada populasi remaja dan dewasa muda di Asia.⁹ ESSA terdiri atas 16 item yang dibagi lima dimensi, yakni: *Workload*, *Worry about Grades*, *Pressure from Study*, *Self-expectation*, serta *Despondency*. Setiap item dinilai menerapkan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju), dengan skor total yang lebih besar menjelaskan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Instrumen ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas yang ketat. Validitas konstruk dikonfirmasi melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil yang memadai (CFI = 0.93; RMSEA = 0.06). Validitas konkuren

diperoleh dari korelasi signifikan antara ESSA dan *Academic Expectation Stress Inventory* ($r = 0.51$, $p < 0.01$). Sementara itu, reliabilitas internal memiliki skor *Cronbach's alpha* 0.81, dan uji *test-retest reliability* menghasilkan nilai ICC sebesar 0.78, menandakan konsistensi temporal yang baik.⁹ Dengan karakteristik tersebut, ESSA dinilai sebagai instrumen yang valid, reliabel, dan sesuai untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran, khususnya dalam konteks perbandingan antara mahasiswa perantau dan nonperantau.

Instruction: The following statements are about your feelings and attitudes towards your academic achievement and study. For each statement please select the level of agreement that suits you the best.

	Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1) I am very dissatisfied with my academic grades	1	2	3	4	5
2) I feel that there is too much school work	1	2	3	4	5
3) I feel there is too much homework	1	2	3	4	5
4) Future education and employment bring me a lot of academic pressure	1	2	3	4	5
5) My parents care about my academic grades too much which brings me a lot of pressure	1	2	3	4	5
6) I feel a lot of pressure in my daily studying	1	2	3	4	5
7) I feel that there are too many tests /exams in the school	1	2	3	4	5
8) Academic grade is very important to my future and even can determine my whole life	1	2	3	4	5
9) I feel that I have disappointed my parents when my test/exam results are poor	1	2	3	4	5
10) I feel that I have disappointed my teacher when my test/exam results are not ideal	1	2	3	4	5
11) There is too much competition among classmates which brings me a lot of academic pressure	1	2	3	4	5
12) I always lack confidence with my academic scores	1	2	3	4	5
13) It is very difficult for me to concentrate during classes	1	2	3	4	5
14) I feel stressed when I do not live up to my own standards.	1	2	3	4	5
15) When I fail to live up to my own expectations, I feel I am not good enough.	1	2	3	4	5
16) I usually cannot sleep because of worry when I cannot meet the goals I set for myself.	1	2	3	4	5

Gambar 2. 1 Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

No Aitem	Pernyataan
1	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya
2	Saya mudah lelah bila mengerjakan tugas-tugas sekolah
3	Saya merasa pekerjaan rumah (PR) yang diberikan sangat banyak
4	Dengan kondisi belajar saya saat ini membuat saya cemas untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya
5	Orangtua saya memaksa saya untuk belajar maksimal
6	Saya merasa berat untuk belajar setiap hari
7	Saya merasa ada terlalu banyak ujian di sekolah yang harus dijalani
8	Prestasi dan nilai akademik adalah segalanya bagi saya
9	Saya merasa bersalah kepada orangtua bila mendapat nilai tes/ ujian yang rendah
10	Saya merasa bersalah kepada guru bila mendapat nilai tes/ ujian yang rendah
11	Saya terpaksa belajar lebih keras akibat persaingan yang ketat antara teman sekelas
12	Saya kurang percaya diri disebabkan nilai dan prestasi akademis saya
13	Saya merasa sangat sulit untuk mengikuti pelajaran di sekolah
14	Saya merasa gelisah bila tidak bisa memenuhi target nilai ujian yang saya harapkan
15	Saya merasa sedih bila tidak dapat mencapai apa yang saya harapkan
16	Saya sulit tidur bila mengingat waktu ujian/ tes sudah dekat

Gambar 2. 2 Kuisisioner ESSA yang sudah diadaptasi ke Indonesia

2.2 Mahasiswa Rantau

2.2.1 Definisi Mahasiswa Rantau

Dalam KBBI, mahasiswa merupakan seseorang yang melakukan pembelajaran di perguruan tinggi, ada pada sebuah struktur pendidikan tertentu serta menjadi tingkat pendidikan paling tinggi dari yang lain.¹⁰ Merantau merupakan meninggalkan kampung halaman, mempunyai jangka waktu panjang, atas kemauan sendiri, mencari pengalaman dan menuntut ilmu, dengan tujuan tertentu, tetapi dalam suatu waktu mereka akan pulang kembali. Sesuai pada definisi tersebut, kesimpulannya mahasiswa rantau merupakan individu yang merantau dari tempat asalnya, terpisah dari orang tua, dan sedang menempuh proses pendidikan formal di suatu lembaga atau institusi akademik. Mahasiswa dikelompokkan dalam

tahapan perkembangan yang berusia 18 - 25 tahun. Tahapan tersebut bisa dikategorikan dalam masa remaja akhir hingga dewasa awal, serta terlihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan dalam umur itu merupakan pemantapan hidup.¹¹

Pada penelitian Sarumaha pada tahun 2024, Mahasiswa perantauan yaitu individu yang melakukan pendidikan dengan cara merantau. Pasti bisa meninggalkan kampung halaman melalui kehidupan pribadi tanpa ada keluarga di samping, tempat merantau, saat dihadapi kondisi dan situasi apapun, mereka mendapat tuntutan agar bisa menyelesaikan sendiri. Ini disebabkan karena tempat tinggal mereka memiliki keadaan yang berbeda. Kesempatan untuk menggantungkan diri para orang lain sangat minim, serta harus menanggung kebutuhan hidup pribadi.¹¹

2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Untuk Merantau

Faktor yang memengaruhi untuk merantau adalah:¹²

1) Pendidikan

Adapun beberapa tujuan yang memberikan dorongan individu untuk merantau, diantaranya yaitu individu meninggalkan kampung halaman guna menempuh pendidikan lanjutan. Pada zaman sekarang, banyak orang yang menempuh pendidikan lebih tinggi dengan merantau, contohnya para mahasiswa. Mahasiswa yang merantau pasti tinggi di luar kampung halaman dalam waktu tertentu, agar bisa menyelesaikan pendidikan atau dinamakan mahasiswa merantau. Mahasiswa perantauan yaitu individu yang melakukan pendidikan dengan cara merantau. Pasti mereka meninggalkan kampung halaman untuk melakukan kehidupan sendiri tanpa ada keluarga didekatnya. Pada tempat rantau, saat terjadi kondisi dan situasi apa saja, mahasiswa mendapat tuntutan agar bisa menyelesaikan sendiri. Hal ini disebabkan pada tempat perantauan memiliki keadaan yang tidak sama. Kesempatan untuk menggantungkan diri para orang lain sangat terbatas serta pemenuhan kebutuhan hidup perlu diselesaikan sendiri.

2) Kemandirian

Laki-laki mendapat tuntutan agar memiliki perilaku sesuai pada apa yang menjadi penentu pada masyarakat, yakni bersifat agresif, logis, dan bebas pada anak pria. Memiliki sifat ramah, lebut serta feminim pada anak wanita. Kedua usia, dari dini anak kecil akan mandiri, manakala seseorang mulai mengeksplor lingkungan sesuai kemampuan mereka, penambahan kemandirian pada diri seseorang berarti bahwa usia mereka juga bertambah. Terakhir urutan anak dalam keluarga, anak sulung pada umumnya memiliki orientasi terhadap anak dewasa, mempunyai kemampuan untuk pengendalian diri, takut terhadap kegagalan, cepat, dan pasif dibanding saudara yang lainnya. Anak tengah dinilai ekstrovert dan memiliki dorongan yang kecil. Namun, anak tengah biasanya mempunyai pendirian kuat. Anak bungsu ialah anak yang disayangi orang tua.

2.3 Hubungan antara Usia dengan Stres Akademik

Usia menjadi karakteristik yang memengaruhi kesehatan dan kinerja individu. Seiring bertambahnya usia, tingkat kecemasan seseorang juga dapat mengalami perubahan. Semakin dewasa usia seseorang, maka tingkat kematangan berpikir dan kemampuan bertindak cenderung meningkat. Usia juga berkaitan erat dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stresor. Oleh karena itu, individu yang lebih tua umumnya memiliki kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik. Berakibat, tingkat stres lebih rendah terhadap individu yang lebih tua, terutama jika dihadapkan pada stresor yang serupa.¹³

2.4 Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stres Akademik

Jenis kelamin adalah faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik, di mana perempuan cenderung akan merasakan stres yang lebih besar dari pria. Hal ini dikarenakan perbedaan dalam mekanisme koping yang digunakan, di mana perempuan lebih sering menggunakan koping berorientasi pada tugas dan emosional, sehingga lebih mudah teridentifikasi mengalami stres, sedangkan laki-

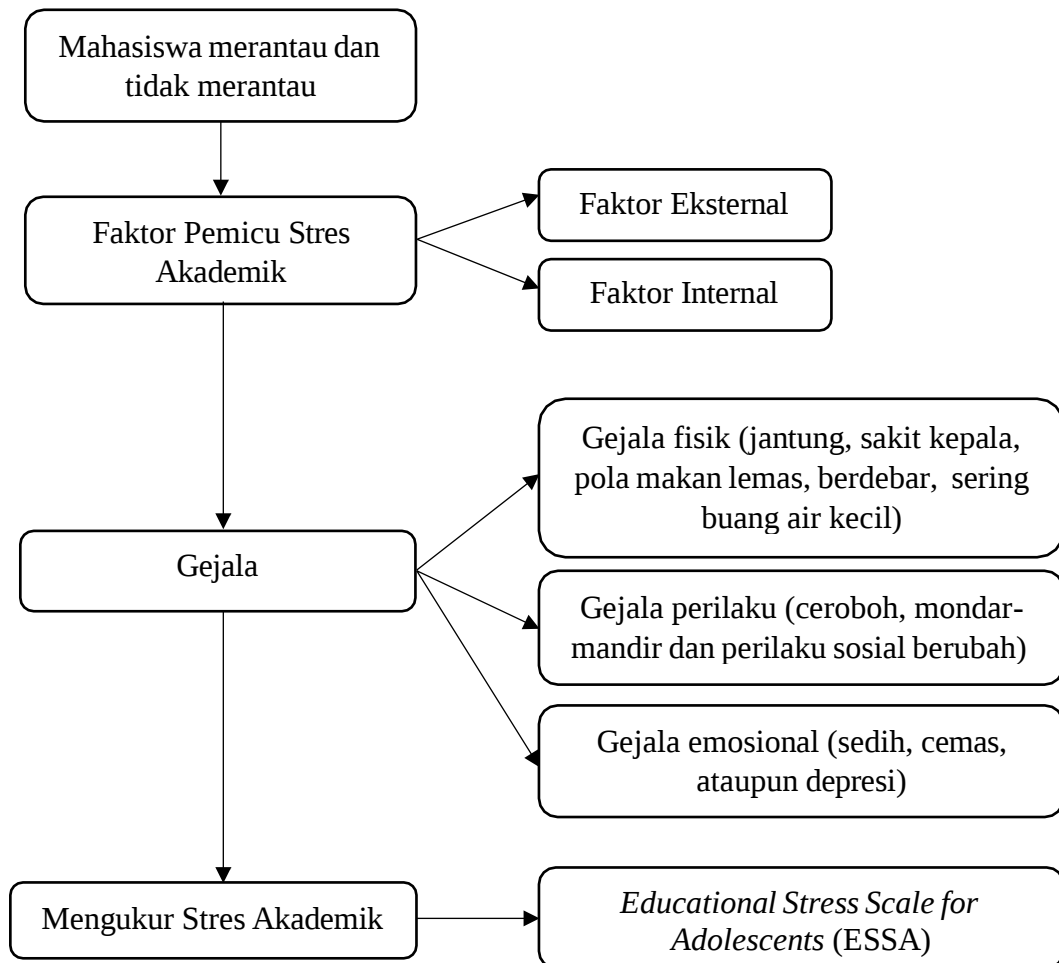
laki cenderung menggunakan koping berorientasi pada ego dan bersikap lebih santai dalam menghadapi tekanan akademik.¹⁴

2.5 Hubungan Mahasiswa Rantau dan Tidak Rantau dengan Stres Akademik

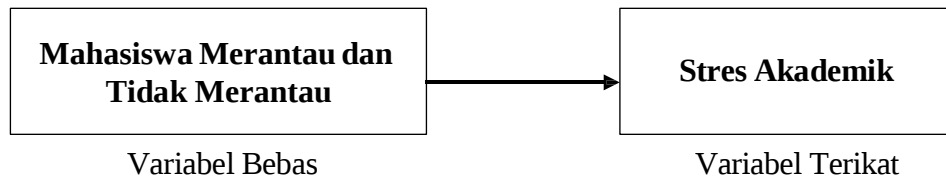
Menurut penelitian dari Fauzia pada tahun 2021 diperoleh bahwa, mahasiswa yang berjuang pada perantauan jauh dari orang tua serta keluarganya, bisa menyebabkan timbulnya tekanan psikologis. Khususnya terkait perasaan sesuai wawancara sebelumnya, sebab mengalami perubahan situasi dan kondisi di tempat rantau. Padahal, mahasiswa perantauan memiliki harapan dan kebutuhan pada diri mereka sendiri. Hal-hal yang tidak bisa diterapkan di tempat asal atau di rumah, maka harus dijalani di tempat rantau sendirian tanpa bergantung pada siapa pun.¹²

Mahasiswa perantau yang tidak bisa menerima kekurangan dalam diri mereka akan merasa tertekan dan stres sebab harus melakukan adaptasi padalingkungan baru. Hal ini menyebabkan seseorang mereka bahwa diri mereka tidak dapat menghargai diri sendiri, maka dibutuhkan kepercayaan diri yang besar, yang mana mahasiswa rantau berperan baik terhadap kehidupan sehari-hari serta bisa melakukan aktivitas kuliah tanpa beban dan tertekan dengan permasalahan yang ada.¹⁵

2.6 Kerangka Teori



2.7 Kerangka Konsep



2.8 Hipotesis

1. H_0 = Tidak ada perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa tahun pertama berdasarkan usia, jenis kelamin, merantau dan tidak merantau di Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara.
2. H_1 = Ada perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa tahun pertama berdasarkan usia, jenis kelamin, merantau dan tidak merantau di Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi oprasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Mahasiswa	Seseorang yang belajar di perguruan tinggi, berada dalam suatu struktur Pendidikan tertentu yang merupakan tingkatan tertinggi dibanding yang lainnya.	Kuesioner status perantauan dengan pertanyaan tertutup dikotomis dan pertanyaan terbuka terkait daerah asal dan tempat tinggal saat ini.	Merantau Tidak merantau	Nominal
Usia	Usia kronologis responden berdasarkan tahun yang telah dicapai sejak lahir hingga saat pengisian kuesioner.	Kuesioner data demografis dengan pertanyaan terbuka	18 tahun 19 tahun	Nominal
Jenis Kelamin	Ciri biologis yang melekat pada individu yang menunjukkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan.	Kuesioner data demografis dengan pertanyaan tertutup	Laki-laki Perempuan	Nominal
Stres Akademik	Stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dimasa pendidikan yang dikarenakan tuntutan individu pada masa pendidikan.	<i>Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i> yang. ⁸	16-37 : Stres Ringan 38-58 : Stres Sedang 59-80 : Stres Berat	Ordinal

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain *cross sectional* pendekatan analitik kategorik. Pendekatan analitik bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan diantara variabel-variabel penelitian.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

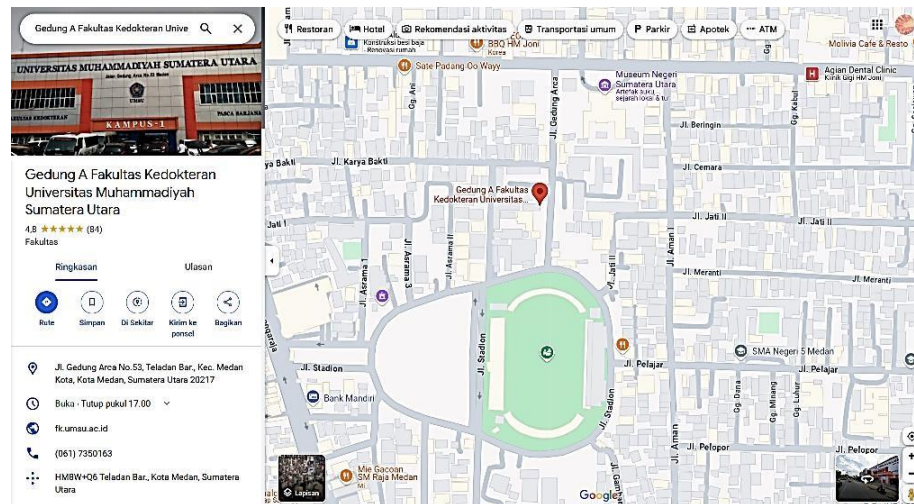
3.3.1 Waktu Penelitian

Tabel 3. 2 Waktu penelitian

Jenis Kegiatan	Bulan (2025)		
	April	Mei	Juni
Persiapan Sampel			
Ethical Clearance			
Pelaksanaan Penelitian			
Pengumpulan Data			
Penyusunan Data			
Analisis Data			
Hasil Laporan			

3.3.2 Tempat Penelitian

Tempat penelitian ialah di Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara Jl. Gedung Arca No.53, Teladan Barat., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20217.



Gambar 3. 1 Lokasi penelitian

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi penelitian ini ialah Mahasiswa pada tahun pertama Fakultas Kedokteran UMSU berjumlah dengan jumlah populasi sebanyak 270 orang

3.4.2 Sampel

Sampel penelitian ini ialah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang Berasal dari dalam serta luar Kota Medan. Sampel diambil dengan metode purposive sampling, yakni menentukan sampel antara populasi yang sesuai kriteria.

3.4.3 Besar Sampel

Perhitungan besar sampel dilakukan dengan rumus Analitik Komparatif Kategorik tidak Berpasangan:

$$n1 = n2 = \left[\frac{(Z_{\alpha}\sqrt{2PQ} + Z_{\beta}\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2})^2}{(P_1 - P_2)} \right]$$

Ket.:

n = Ukuran sampel

Z α = tingkat signifikansi ($\alpha = 0.05$), yakni 1.96

$$\begin{aligned}
Z\beta &= \text{kekuatan uji } (1-\beta = 80\%), \text{ yaitu } 0.84 \\
P_1 &= P_2 + 0,30 = 0,093 + 0,30 = 0,393 \\
P_2 &= \text{Proporsi kejadian pada kelompok kontrol } (0,093) \\
Q_1 &= 1 - P_1 = 1 - 0,393 = 0,607 \\
Q_2 &= 1 - P_2 = 1 - 0,093 = 0,907 \\
P &= (P_1 + P_2) / 2 = 0,393 + 0,093 = 0,243 \\
Q &= 1 - P = 0,757
\end{aligned}$$

Berdasarkan rumus diatas maka diperoleh hasil yakni :

$$\begin{aligned}
n1 &= n2 \\
&= \left[\frac{(1,96\sqrt{2(0,243)(0,757)} + 0,84\sqrt{(0,393 \cdot 0,607) + (0,093 \cdot 0,907)})^2}{(0,393 - 0,093)} \right] \\
&= \left[\frac{(1,96\sqrt{0,368142} + 0,84\sqrt{(0,23865) + (0,08445)})^2}{(0,3)} \right] \\
&= \left[\frac{(1,1889 + 0,4774)^2}{(0,3)} \right] \\
n1 &= n2 = 30,86 = 31
\end{aligned}$$

Ukuran sampel minimum yang diperlukan untuk masing-masing kelompok adalah 31, sehingga jumlah total sampel minimum adalah 62 sampel.

3.4.4 Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU pada tahun pertama yang berasal dari luar Kota Medan.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU pada tahun pertama yang berasal dari Kota Medan.
3. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *lembar informed consent*.
4. Mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan di pada tahun pertama.
5. Mahasiswa yang dapat mengisi kuesioner sampai akhir.

3.4.5 Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit kronis yang terdiagnosa oleh dokter

2. Mahasiswa yang memiliki riwayat gangguan mental yang terdiagnosis oleh dokter.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Jenis Data

Penelitian ini sepenuhnya menerapkan data primer sebagai sumber informasi. Data primer adalah jenis data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber aslinya, baik melalui pengukuran, observasi, survei, maupun metode lainnya. Dalam studi ini, data primer diperoleh dengan mengumpulkan informasi mahasiswa, seperti usia, jenis kelamin, dan tahun angkatan. Bagi partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, peneliti membagikan informed consent, lembar identitas subjek, serta kuesioner ESSA. Instrumen tersebut disebar secara daring menggunakan platform google form.⁸

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan pada penelitian ini ialah melalui penyebaran kuisisioner, yang disusun dalam format *google form*. Responden diminta untuk memberikan jawaban dengan cara memilih opsi yang telah disediakan dalam setiap butir pertanyaan. Untuk memperoleh data, peneliti bisa mendapat dengan cara:

1. Peneliti melaksanakan survei pada mahasiswa Tahun Pertama di FK UMSU.
2. Peneliti melakukan survey terhadap mahasiswa yang merantau.
3. Peneliti menanyakan akademik yang sedang berjalan di Tahun Pertama di FK UMSU.
4. Sesudah itu peneliti melaksanakan pendataan pada mahasiswa yang mempunyai hubungan status perantauan pada tingkat stres akademik.

3.5.3 Instrumen dan Bahan Penelitian

Bentuk instrumen disesuaikan dengan metode pengumpulan data yang diterapkan. Peneliti memanfaatkan instrumen berupa kuisisioner berbentuk *checklist* dengan penyebaran melalui google form. Instrumen tersebut merupakan hasil

modifikasi dari penelitian sebelumnya dan disampaikan kepada responden dengan mencakup beberapa aspek, antara lain:

1) Instrumen Status Perantauan

Pada penelitian ini, instrumen yang diterapkan guna mengukur status perantauan adalah kuesioner status perantauan, yang terdiri dari pertanyaan tertutup dikotomis dan pertanyaan terbuka. Kuesioner ini digunakan khususnya untuk menentukan apakah mahasiswa ini merantau atau tidak.

2) Instrumen Stres Akademik

Pengukuran stres akademik dalam penelitian ini menerapkan instrumen ESSA yang dikemukakan Dunne, Sun, Hou, serta Xu (2011). Skala ini dirancang untuk menilai berbagai dimensi tekanan akademik yang umum dialami oleh pelajar dan mahasiswa, khususnya di kawasan Asia yang diketahui memiliki beban akademik yang tinggi.⁸ ESSA meliputi 16 item pernyataan yang mencakup lima aspek stres akademik, yakni: beban tugas, tekanan ketika belajar, cemas pada nilai, harapan pribadi, dan perasaan putus asa. Instrumen ini menerapkan skala Likert 5 poin, dengan nilai 1 untuk “sangat tidak setuju” dan nilai 5 untuk “sangat setuju”. Skor total dari penjumlahan seluruh item, dengan nilai yang lebih tinggi memperlihatkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.⁸

Versi Bahasa Indonesia diperoleh dari penelitian sebelumnya yang telah menerjemahkan dan menyesuaikan instrumen ke dalam konteks Indonesia. Untuk memastikan kesesuaian dengan populasi penelitian, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang, yang menunjukkan bahwa instrumen ini tetap valid dan reliabel digunakan untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran UMSU.

		Total	Kesimpulan
P1	Pearson Correlations	.781**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	Valid

	N	30	
P2	Pearson Correlations	.677**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P3	Pearson Correlations	.430*	
	Sig. (2-tailed)	0.018	
	N	30	Valid
P4	Pearson Correlations	.745**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P5	Pearson Correlations	.781**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P6	Pearson Correlations	.677**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P7	Pearson Correlations	.430*	
	Sig. (2-tailed)	0.018	
	N	30	Valid
P8	Pearson Correlations	.745**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P9	Pearson Correlations	.781**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P10	Pearson Correlations	.677**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P11	Pearson Correlations	.529**	
	Sig. (2-tailed)	0.003	
	N	30	Valid
P12	Pearson Correlations	.790**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P13	Pearson Correlations	.677**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P14	Pearson Correlations	.436*	
	Sig. (2-tailed)	0.016	
	N	30	Valid
P15	Pearson Correlation	.780**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid
P16	Pearson Correlations	.834**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	30	Valid

Total	Pearson Correlations	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

**. Correlations is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlations is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Selanjutnya, kita akan membahas pengujian validitas item soal berdasarkan hasil analisis yang diperoleh melalui output SPSS. Dalam pengujian ini, kita akan memperbandingkan angka r tabel dengan nilai r hitung yang sudah ditentukan. Misalnya, untuk Item P1, nilai Pearson Correlation adalah 0,781. Nilai ini dibandingkan dengan r tabel yang diperoleh, yaitu 0,361 untuk signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan jumlah responden 30.

Karena nilai $0,781 > 0,361$, maka berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji validitas, kita dapat menyimpulkan bahwa Item P1 dikatakan valid. Hal ini menerangkan yakni item tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dengan baik.

Dengan demikian, semua item yang diuji dalam tabel di atas dapat dianggap valid, yang menunjukkan bahwa instrumen pengukuran yang diterapkan pada penelitian ini bisa diandalkan dalam pengumpulan data yang akurat dan relevan.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	16

3.6 Metode Analisis Data

3.6.1 Pengolahan Data

a. *Editing*

Hasil wawancara, angket, ataupun pengamatan dari lapangan harus di edit dahulu. Editing merupakan kegiatan mengecek serta memperbaiki isian formulir atau kuisioner.

b. *Coding*

Sesudah penyuntingan selesai, langkah berikutnya melakukan pengkodean, yakni merubah data dalam bentuk kata ataupun huruf menjadi angka.

c. *Entry*

Data yang telah dikodekan dari setiap responden kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak SPSS.

d. *Tabulation*

Data yang sudah diberikan kode berikutnya dijumlahkan, disusun serta ditampilkan pada bentuk grafik serta tabel.

e. *Cleaning data*

Memeriksa ulang seluruh data yang sudah diinput ke komputer guna menghindari kekeliruan

f. *Saving*

Menyimpan data yang akan dianalisa.

3.6.2 Analisis Data

Untuk menguji hubungan antara Mahasiswa yang merantau dan tidak merantau (variabel independen) dengan tingkat stres akademik (variabel dependen), penelitian ini menerapkan analisis bivariat dengan uji Chi-Square.

1. Analisis Deskriptif Kategorik

- a) Menampilkan distribusi frekuensi dan persentase status perantauan serta tingkat stres akademik.
- b) Disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memahami gambaran umum data.

2. Uji Chi-Square

- a) Diterapkan guna mengetahui apakah ada hubungan signifikan antara status perantauan dengan tingkat stres akademik.
- b) Hipotesis yang diuji:
 - 1) H_0 : Tidak ada korelasi diantara umur, jenis kelamin, kategori merantau dan tidak merantau dengan tingkat stres akademik.

- 2) H_1 : Ada korelasi diantara usia, jenis kelamin, kategori merantau dan tidak merantau dengan tingkat stres akademik.

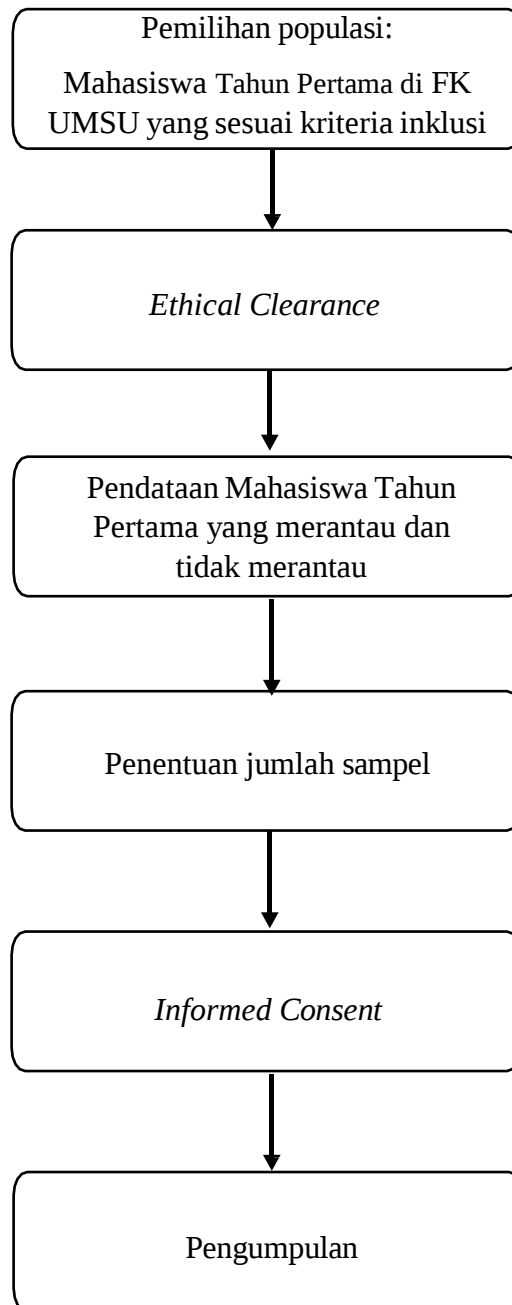
c) Kriteria Uji:

- 1) Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak $\rightarrow$ ada hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, kategori merantau dan tidak merantau dengan stres akademik.
- 2) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka H_0 diterima $\rightarrow$ tidak ada hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, kategori merantau dan tidak merantau dengan stres akademik.

3. Interpretasi Hasil

- a) Hasil uji Chi-Square akan dianalisis dan dibandingkan dengan teori serta penelitian terdahulu.
- b) Jika hubungan signifikan ditemukan, maka dapat disimpulkan yaitu usia, jenis kelamin, kategori merantau dan tidak merantau memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.
- c) Jika hubungan tidak signifikan, maka faktor lain mungkin lebih berperan dalam memengaruhi stres akademik.

3.7 Alur Penelitian



BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini sudah memperoleh persetujuan dan lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara dengan No: 1524/KEPK/FKUMSU/2025. Penelitian dilaksanakan di di Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara dengan melakukan observasi melalui pengukuran langsung terhadap mahasiswa angkatan 2024 yang merantau dan tidak merantau terhadap tingkat stres akademik dengan menerapkan kuesioner ESSA. Responden pada penelitian ini berjumlah 64 mahasiswa. Data yang terkumpul kemudian diedit dan dianalisa menerapkan perangkat SPSS dengan uji *chi-square*.

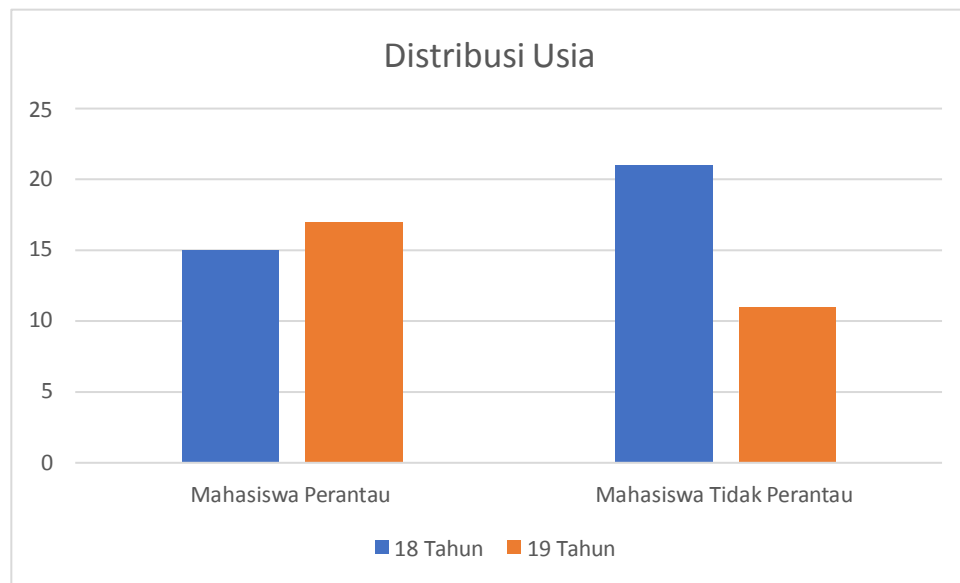
4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Usia Responden

Karakteristik mahasiswa angkatan 2024 di FK UMSU perantau dan tidak perantau berdasar pada umur sesuai Tabel 4.1 serta Gambar 4.1

Tabel 4. 1 Distribusi usia responden

Usia	Mahasiswa Perantau	Mahasiswa Tidak Perantau
18 Tahun	15 (46,9%)	21 (65,6%)
19 Tahun	17 (53,1%)	11 (34,4%)
Total	32 (100%)	32 (100%)



Gambar 4. 1 Diagram batang distribusi usia responden

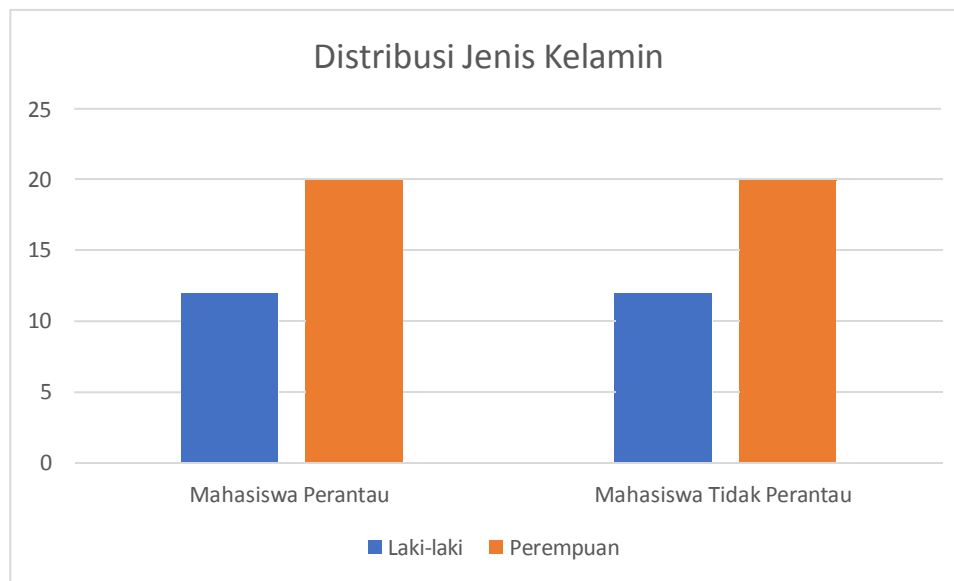
Dari Tabel 4.1 serta Gambar 4.1, mayoritas responden mahasiswa perantau berada pada usia 19 tahun sebanyak 17 orang (53,1%). Sementara itu, pada kelompok mahasiswa tidak perantau, mayoritas berusia 18 tahun sejumlah 21 orang (65,6%).

4.1.1.2 Jenis Kelamin Responden

Karakteristik mahasiswa angkatan 2024 di FK UMSU perantau dan tidak perantau berdasar pada jenis kelamin sesuai Tabel 4.1 serta Gambar 4.1

Tabel 4. 2 Distribusi jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Mahasiswa Perantau	Mahasiswa Tidak Perantau
Laki-laki	12 (37,5%)	12 (37,5%)
Perempuan	20 (62,5%)	20 (62,5%)
Total	32 (100%)	32 (100%)



Gambar 4. 2 Diagram batang distribusi jenis kelamin responden

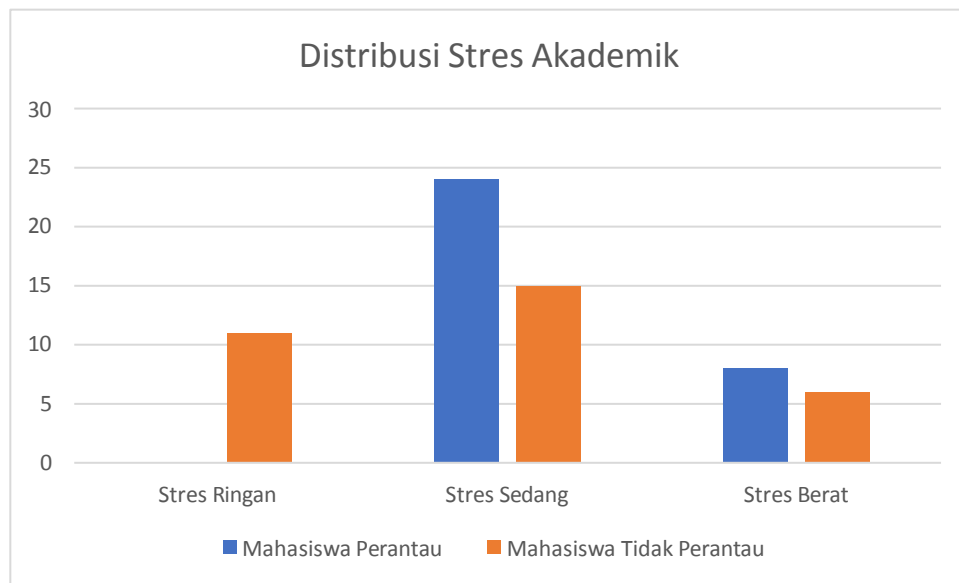
Dari Tabel 4.2 serta Gambar 4.2, mayoritas responden mahasiswa perantau dan tidak perantau dengan jenis kelamin wanita sejumlah 20 orang (62,5%).

4.1.1.3 Tingkat Stres Akademik Responde

Karakteristik mahasiswa angkatan 2024 di FK UMSU perantau dan tidak perantau berdasarkan Tingkat Stres Akademik sesuai Tabel 4.3 serta Gambar 4.3.

Tabel 4. 3 Distribusi tingkat stres akademik responden

Stres Akademik	Mahasiswa Perantau	Mahasiswa Tidak Perantau
Stres Ringan	0 (0%)	11 (34,4%)
Stres Sedang	24 (75,0%)	15 (46,9%)
Stres Berat	8 (25,0%)	6 (18,8%)
Total	32 (100%)	32 (100%)



Gambar 4. 3 Diagram batang distribusi stres akademik responden

Dari Tabel 4.3 serta Gambar 4.3 mayoritas responden mahasiswa perantau dengan stres sedang sebanyak 24 orang (75%). Sementara itu, pada kelompok mahasiswa tidak perantau, terdapat stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%).

4.1.2 Analisis Bivariat

Tabel 4. 4 Hubungan usia mahasiswa dengan stres akademik

Usia Mahasiswa	Stres Akademik			P Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
18 Tahun	6 (9,4%)	21 (32,8%)	9 (14,1%)	<0.790
19 Tahun	5 (7,8%)	18 (28,1%)	5 (7,8%)	

Dari Tabel 4.4, hasil uji statistik *chi-square* menerangkan tidak ada korelasi signifikan diantara usia mahasiswa dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.790$.

Tabel 4. 5 Hubungan jenis kelamin mahasiswa dengan stres akademik

Jenis Kelamin	Stres Akademik			P Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Laki laki	4 (6,3%)	16 (25,0%)	4 (6,3%)	<0.790
Perempuan	7 (10,9%)	23 (35,9%)	10 (15,6%)	

Dari Tabel 4.5, hasil uji statistik *chi-square* menerangkan tidak ada korelasi signifikan diantara jenis mahasiswa dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.790$.

Tabel 4. 6 Hubungan kategori mahasiswa perantau dan tidak perantau dengan stres akademik

Kategori Mahasiswa	Stres Akademik			P Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Perantau	0 (0.0%)	24 (37,5%)	9 (12,5%)	<0.001
Tidak Perantau	11 (17,2%)	15 (23,4%)	6 (9,4%)	

Dari Tabel 4.6, hasil uji statistik *chi-square* menerangkan yaitu ada korelasi signifikan diantara status mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.001$.

4.2 Pembahasan Penelitian

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dirasakan individu secara emosional maupun fisik, yang timbul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan, baik dari dosen maupun orang tua. Tekanan ini biasanya berkaitan dengan harapan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, beban tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, kurangnya bimbingan dalam menyelesaikan tugas, serta suasana belajar yang kurang kondusif di kelas.¹⁶

Penelitian yang dilaksanakan Legiran, dkk (2020) di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto melaporkan yakni 50,8% mahasiswa mengalami stres akademik.¹⁷ Kurikulum pendidikan kedokteran tingkat sarjana dikenal sangat padat dan menuntut dibandingkan dengan sebagian besar disiplin ilmu lainnya. Beban akademik yang berat dan pelatihan klinis yang melelahkan membuat mahasiswa kedokteran rentan mengalami kelelahan emosional dan fisik (burnout) seiring dengan berjalannya waktu. Tekanan yang terus-menerus ini menyebabkan tingginya angka gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan kecenderungan bunuh diri.¹⁸ Penelitian ini relevan dengan penelitian ini yang melaporkan bahwa kebanyakan mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU mengalami tingkat stres sedang.

Penelitian ini juga sejalan dengan Md. Khayrul Islam, dkk (2024) melaporkan bahwa pada tahun-tahun awal sekolah kedokteran, mahasiswa sering

mengalami masalah penyesuaian yang terkait dengan transisi dari pendidikan pra-medis ke tuntutan kurikulum medis yang ketat. Tahun pertama, khususnya, dapat dicirikan oleh stresor seperti beban kerja akademis, penyesuaian dengan lingkungan belajar baru, dan tantangan integrasi sosial. Saat mahasiswa maju melalui pendidikan kedokteran mereka, intensitas dan kompleksitas kursus biasanya meningkat, yang berpotensi menyebabkan meningkatnya tingkat stres akademik di tahun-tahun studi berikutnya.¹⁹

Berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa diantaranya adalah usia. Hamzah dan Rahmawati (2020) yang menunjukkan yakni mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang yang dikarenakan faktor usia.²⁰ Namun penelitian ini bertolak belakang dengan penelitiannya Muhammad Saifuddin, dkk (2020) menerangkan yaitu tidak ada korelasi diantara usia dan tingkat stres mahasiswa.²¹ Hal ini relevan dengan penelitian ini yang melaporkan yaitu tidak ada korelasi diantara stres akademik dengan tingkat usia seseorang. Meskipun usia merupakan sesuatu yang pasti bertambah seiring waktu, namun kedewasaan adalah sebuah pilihan. Usia hanyalah angka, sedangkan kedewasaan mencerminkan pola pikir yang matang serta kemampuan dalam mengelola emosi dan stres secara bijak. Oleh karena itu, kedewasaan tidak selalu sejalan dengan penambahan usia.²¹

Berbagai penelitian juga melaporkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat melatarbelakangi kecenderungan perempuan lebih mudah mempersepsikan stres dan kepuasan adalah karena perempuan cenderung lebih dominan dalam menggunakan aspek emosional atau perasaan dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, ketika mengalami tekanan atau gangguan psikologis, perempuan lebih responsif dalam mengekspresikan dan menunjukkan persepsinya terhadap kondisi tersebut. Namun penelitian yang dilakukan oleh Sakina Nusarifa Tantri (2021) melaporkan yaitu jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan pada tingkat stres akademik. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menerangkan yakni tidak ada keterkaitan diantara gender serta tingkat stres akademik.²²

Salah satu faktor yang juga turut berkontribusi sebagai stressor pada mahasiswa baru adalah tempat tinggal yang jauh dari orang tua atau status mahasiswa perantauan. Penelitian yang dilakukan oleh Muh Afrialdy, dkk (2024), melaporkan bahwa mahasiswa baru yang merantau dapat mengalami stres akademik akibat perbedaan kultur, lingkungan sosial, dan kebiasaan dengan daerah asalnya. Kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah sering muncul karena adanya tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru.²³ Hal serupa juga dilaporkan oleh Lailatul Afifah Ardi, dkk (2025), yang menyebutkan bahwa mayoritas dari mahasiswa rantau mengalami stres akademik pada tingkat menengah. Mahasiswa perantau yang menetap di kos atau kontrakan cenderung menghadapi tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada mereka yang tinggal bersama keluarga atau kerabat. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan tempat tinggal turut berkontribusi terhadap tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini yang melaporkan yaitu mayoritas mahasiswa perantau mengalami stres sedang sejumlah 24 orang (75,0%), diikuti oleh stres berat sejumlah 8 orang (25,0%) serta ada korelasi signifikan antara status perantauan mahasiswa baru dengan stres akademik. Pada aspek sosial, perubahan tempat tinggal menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi. Mahasiswa perantauan yang tinggal sendiri cenderung kesusahan karena jauh dengan keluarga, yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap tekanan psikologis dan kondisi stres.²⁴

Namun, temuan berbeda justru dilaporkan oleh Handayani dan Nirmalasari (2020) yang menerangkan yakni tidak ada perbedaan signifikan statistik antara tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau dan tidak perantau. Namun, temuan tersebut juga mengungkap bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang, dengan mahasiswa perantau cenderung lebih banyak menghadapi stres pada tingkat berat dibandingkan mahasiswa tidak perantau.⁵

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang, dengan faktor status perantauan berhubungan signifikan terhadap stres akademik, sementara variabel usia serta jenis kelamin tidak menjelaskan

korelasi yang bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik lebih dipengaruhi oleh kondisi adaptasi sosial dan lingkungan tempat tinggal dibandingkan faktor demografis individual.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dirancang serta dilaksanakan dengan pertimbangan metodologis yang cermat. Namun, seperti halnya penelitian lainnya, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, data dikumpulkan lewat kuisioner yang diisi responden, sehingga tetap ada kemungkinan bias subjektif, meskipun instrumen telah disusun secara sistematis dan melalui validasi. Kedua, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa di satu institusi pendidikan, yakni Fakultas Kedokteran UMSU, untuk menjaga keseragaman karakteristik sampel; oleh karena itu, generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan. Faktor-faktor lain seperti faktor keluarga seperti *broken home*, faktor sosial seperti pertemanan, adaptasi lingkungan dan *life style* dan juga faktor ekonomi memang tidak menjadi fokus utama dalam penelitian ini, namun hal tersebut dapat menjadi arah pengembangan riset lebih lanjut. Meskipun demikian, keterbatasan tersebut tidak mengurangi validitas temuan yang telah diperoleh dan tetap memberikan kontribusi bermakna dalam memahami fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian serta uraian yang sudah dikembangkan diatas, maka bisa disimpulkan yakni, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara tahun pertama yang berasal dari luar Kota Medan menunjukkan tingkat stres akademik yang bervariasi dengan mayoritas berada pada kategori sedang hingga berat, mahasiswa di tahun pertama yang berasal dari Kota Medan cenderung mempunyai tingkat stres akademik yang lebih rendah daripada mahasiswa dari luar kota, tidak terdapat hubungan usia dan jenis kelamin terhadap mahasiswa, namun ada hubungan diantara kategori mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara.

5.2 Saran

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan fokus, peneliti memberi beberapa saran yakni:

1. Dalam menggunakan desain longitudinal disarankan agar dapat memantau dan menganalisis perubahan tingkat stres akademik mahasiswa dari waktu ke waktu, sehingga hasilnya lebih menggambarkan dinamika psikologis yang terjadi selama masa studi.
2. Pengumpulan data sebaiknya dilengkapi dengan metode tambahan yang lebih objektif, seperti wawancara terstruktur atau observasi oleh pihak ketiga (misalnya dosen atau tenaga konselor), untuk meminimalkan bias subjektif dari jawaban mahasiswa.
3. Perluasan lokasi penelitian ke beberapa perguruan tinggi di wilayah yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi yang lebih representatif terhadap populasi mahasiswa secara keseluruhan. Perlu menambah jumlah sampel, mempertimbangkan variabel lain seperti jenis kelamin, latar belakang sosial ekonomi, serta menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam faktor eksternal lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres akademik, seperti dukungan sosial, beban

ekonomi, maupun gaya hidup.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health. Geneva, Switzerland. 2019; Accessed February 12, 2025. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/who-msd-19.1>
2. Riskesdas. Laporan Nasional Riskesdas 2018. In: *Research*. Kemenkes RI ; 2018: 152-163.
3. Juniasi AF. Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri? *JIVA J Behav Ment Health*. 2023;4(1):51
4. Agustina MW, Deastuti PW. Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA J Psychol*. 2023;7(1):35.
5. Handayani E, Nirmalasari N. Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2020;11(Special Issue):63-66.
6. Ardi LA, Handayani PG, Yendi FM, Putriani L. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2025;13(1):49-60.
7. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. 2017;5(3):143-148.
8. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, et al. Physiology, Stress Reaction. StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120>
9. Sun J, Dunne MP, Hou XY, Xu AQ. Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *J Psychoeduc Assess*. 2011;29(6):534-46.
10. KBBI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2019. Diakses 15 April 2020
11. Sarumaha YSY, Saragih S, Ariyanto EA. Stres dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Perantauan yang Bekerja. *Jurnal Jiwa*. 2024;2(1).

12. Fauzia N, Asmaran A, Komalasari S. Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*. 2021;1(3):167.
13. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*. 2019;12(1):97.
14. Dewi ADC, Sundari RI, Yudono DT. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*. 2021:771-781.
15. Susi Dewi AA, Nainggolan E, Pratikto H. Dukungan sosial dan subjective well being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research* 2022;2(1):58-66.
16. Mulya HA, Indrawati ES. Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*. 2016;5(2):296-302.
17. Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2015;2(2):197-202.
18. Patel H, Saiyad H, Saiyad S. Impact Of Academic Stress On Mental Health Of Undergraduate Medical Students-A Cross Sectional Study. *International Journal of Academic Medicine and Pharmacy*. 2023;11(1):1975-1982.
19. Islam MK, Kibria MG, Amin R, Sharna TI, Nahar S, Arafat SMY. Rate and sociodemographic correlates of depression, anxiety, and stress among domestic and overseas medical students: A cross-sectional observation from a private medical college in Bangladesh. *Health Science Reports*. 2024;7(9):1-14.
20. Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 2020;4(2):59-67
21. Saifudin, Muhamad, Adawiyah SR, Mukhaira I. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(2):199-207

22. Tantri SN, Roseline CN. Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *E-Jurnal Akuntansi*. 2021;31(7):1783.
23. Afrialdy M, Ahmad, Akmal N. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2024;3(2):731-739.
24. Ardi LA, Handayani PG, Yendi FM, Putriani L. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2025;13(1):48-60.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kueisoner Stres Akademik

No.	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2	Saya merasa tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak					
3	Saya merasa pekerjaan rumah (PR) terlalu banyak					
4	Saya merasa tertekan karena masa depan pendidikan dan pekerjaan saya					
5	Orangtua saya memaksa saya untuk belajar maksimal					
6	Saya merasa stres setiap hari karena belajar					
7	Saya merasa bahwa terlalu banyak ujian atau tes di sekolah					
8	Nilai akademik sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan bisa menentukan seluruh hidup saya					
9	Saya merasa mengecewakan orang tua saya ketika hasil ujian saya buruk					
10	Saya merasa mengecewakan guru jika nilai saya tidak sesuai harapan					
11	Persaingan di kelas terlalu tinggi dan membuat saya tertekan secara akademik					
12	Saya sering merasa tidak percaya diri dengan nilai saya					
13	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung					
14	Saya merasa tertekan ketika hidup tidak sesuai dengan standar yang saya inginkan					
15	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa tidak cukup baik					
16	Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir tidak bisa mencapai tujuan yang saya tetapkan sendiri					

Kesimpulan :**Keterangan Pilihan Jawaban :**

STS	: Sangat Tidak Sesuai	Poin :1
TS	: Tidak Sesuai	Poin :2
KS	: Kurang Sesuai,	Poin :3
S	: Sesuai	Poin :4
SS	: Sangat Sesuai	Poin :5

Klasifikasi rentang nilai dari stress akademik :

16-37	: Stres Ringan
38-58	: Stres Sedang
59-80	: Stres Berat

Lampiran 2. Master Data

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Status	Stres Akademik
1	MDA	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
2	AN	18 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
3	JK	18 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
4	AB	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
5	RMD	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
6	BTR	19 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
7	KL	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
8	HS	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
9	ZY	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
10	MNC	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
11	WTR	18 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
12	QR	18 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
13	TGH	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
14	LP	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
15	FA	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
16	CRV	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
17	VNS	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
18	GHK	18 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
19	DY	19 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
20	MPQ	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
21	NX	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
22	RAY	19 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
23	OP	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
24	HJL	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
25	SK	19 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
26	TX	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
27	YU	18 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
28	LA	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
29	KD	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
30	ZIM	19 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Berat
31	BCN	19 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Sedang
32	JM	19 Tahun	Laki-laki	Perantau	Stres Sedang
33	ARQ	18 Tahun	Perempuan	Perantau	Stres Berat
34	LEX	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
35	FIQ	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Berat
36	UTR	19 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Sedang
37	MD	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Ringan
38	QB	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
39	EK	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
40	BRK	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Berat

41	OZ	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Berat
42	VTR	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Sedang
43	NJR	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Ringan
44	TFR	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Sedang
45	ASN	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Ringan
46	DRQ	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
47	WK	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
48	ZQL	19 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Ringan
49	HDM	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
50	GS	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
51	LKM	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Berat
52	BL	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
53	NQ	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
54	SPM	18 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Berat
55	YK	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
56	KJN	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
57	PRX	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
58	QYL	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
59	AMR	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
60	VZN	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
61	WQN	19 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Sedang
62	MZR	19 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Ringan
63	DJK	18 Tahun	Perempuan	Tidak Perantau	Stres Sedang
64	FZ	19 Tahun	Laki-laki	Tidak Perantau	Stres Sedang

Lampiran 3. Analisis SPSS

Usia Mahasiswa Perantau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	15	46.9	46.9	46.9
	19 Tahun	17	53.1	53.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Mahasiswa Perantau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	37.5	37.5	37.5
	Perempuan	20	62.5	62.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Stres Akademik Mahasiswa Perantau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Sedang	24	75.0	75.0	75.0
	Stres Berat	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Usia Mahasiswa Tidak Perantau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	21	65.6	65.6	65.6
	19 Tahun	11	34.4	34.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Mahasiswa Tidak Perantau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	37.5	37.5	37.5
	Perempuan	20	62.5	62.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Stres Akademik Mahasiswa Tidak Perantau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	11	34.4	34.4	34.4
	Stres Sedang	15	46.9	46.9	81.3
	Stres Berat	6	18.8	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Crosstab

			Stres Akademik			
			Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Total
Usia	18 Tahun	Count	6	21	9	36
		Expected Count	6.2	21.9	7.9	36.0
		% within Usia	16.7%	58.3%	25.0%	100.0%
		% within Stres Akademik	54.5%	53.8%	64.3%	56.3%
		% of Total	9.4%	32.8%	14.1%	56.3%
	19 Tahun	Count	5	18	5	28
		Expected Count	4.8	17.1	6.1	28.0
		% within Usia	17.9%	64.3%	17.9%	100.0%
		% within Stres Akademik	45.5%	46.2%	35.7%	43.8%
		% of Total	7.8%	28.1%	7.8%	43.8%
Total		Count	11	39	14	64
		Expected Count	11.0	39.0	14.0	64.0
		% within Usia	17.2%	60.9%	21.9%	100.0%
		% within Stres Akademik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	17.2%	60.9%	21.9%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.472 ^a	2	.790	.776		
Likelihood Ratio	.478	2	.787	.776		
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	.517			.776		
Linear-by-Linear Association	.277 ^b	1	.599	.690	.373	.139
N of Valid Cases	64					

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.81.

b. The standardized statistic is -.526.

Crosstab

			Stres Akademik			
			Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	4	16	4	24
		Expected Count	4.1	14.6	5.3	24.0
		% within Jenis Kelamin	16.7%	66.7%	16.7%	100.0%
		% within Stres Akademik	36.4%	41.0%	28.6%	37.5%
		% of Total	6.3%	25.0%	6.3%	37.5%
	Perempuan	Count	7	23	10	40
		Expected Count	6.9	24.4	8.8	40.0
		% within Jenis Kelamin	17.5%	57.5%	25.0%	100.0%
		% within Stres Akademik	63.6%	59.0%	71.4%	62.5%
		% of Total	10.9%	35.9%	15.6%	62.5%
Total	Count	11	39	14	64	
	Expected Count	11.0	39.0	14.0	64.0	
	% within Jenis Kelamin	17.2%	60.9%	21.9%	100.0%	
	% within Stres Akademik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	17.2%	60.9%	21.9%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.689 ^a	2	.709	.769		
Likelihood Ratio	.706	2	.703	.769		
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	.688			.818		
Linear-by-Linear Association	.214 ^b	1	.644	.685	.399	.146
N of Valid Cases	64					

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.13.

b. The standardized statistic is .462.

Kategori Mahasiswa * Stres Akademik Crosstabulation

Kategori Mahasiswa	Perantau		Stres Akademik			Total
			Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
	Perantau	Count	0	24	8	32
		Expected Count	5.5	19.5	7.0	32.0
		% within Kategori Mahasiswa	0.0%	75.0%	25.0%	100.0%
		% within Stres Akademik	0.0%	61.5%	57.1%	50.0%
		% of Total	0.0%	37.5%	12.5%	50.0%
	Tidak Perantau	Count	11	15	6	32
		Expected Count	5.5	19.5	7.0	32.0
		% within Kategori Mahasiswa	34.4%	46.9%	18.8%	100.0%
		% within Stres Akademik	100.0%	38.5%	42.9%	50.0%
		% of Total	17.2%	23.4%	9.4%	50.0%
Total		Count	11	39	14	64
		Expected Count	11.0	39.0	14.0	64.0
		% within Kategori Mahasiswa	17.2%	60.9%	21.9%	100.0%
		% within Stres Akademik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	17.2%	60.9%	21.9%	100.0%

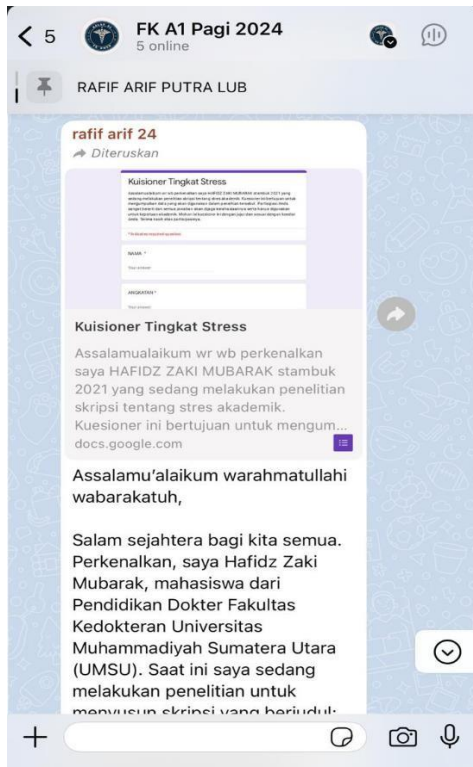
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	13.363 ^a	2	.001	<.001		
Likelihood Ratio	17.632	2	<.001	<.001		
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	14.750			<.001		
Linear-by-Linear Association	6.692 ^b	1	.010	.015	.008	.005
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.50.

b. The standardized statistic is -2.587.

Lampiran 4. Dokumentasi



Lampiran 6. Lembar Penjelasan Kepada Subjek Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN KEPADA CALON RESPONDEN PENELITIAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Perkenalkan, saya Hafidz Zaki Mubarak (NPM 2108260013), mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi berjudul:

“Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau dengan Tidak Merantau di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status perantauan dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU.

Dalam penelitian ini, Saudara/i akan diminta untuk mengisi kuesioner secara daring (online) melalui Google Form. Kuesioner ini terdiri dari data demografis dan pertanyaan mengenai tingkat stres akademik berdasarkan skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA).

Berikut hal-hal yang perlu diketahui:

1. Partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela.
2. Tidak ada risiko atau kerugian yang ditimbulkan dari partisipasi ini.
3. Seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah.
4. Saudara/i tidak dikenakan biaya apapun dalam mengikuti penelitian ini.

Jika Saudara/i bersedia berpartisipasi, silakan lanjutkan dengan mengisi lembar persetujuan dan melanjutkan ke kuesioner yang tersedia.

Apabila ada pertanyaan lebih lanjut, Saudara/i dapat menghubungi saya:

Nama: Hafidz Zaki Mubarak

No. HP/WA: 081268786689

Demikian penjelasan ini saya sampaikan. Atas kesediaan dan partisipasi Saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, 2025
Peneliti,

Hafidz Zaki Mubarak

LAMPIRAN 7. Lembar Persetujuan Partisipasi Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI PENELITIAN (*Informed Consent*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Responden :

Angkatan :

Umur :

Jenis Kelamin :

Asal Daerah :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama: Hafidz Zaki Mubarak

NPM: 2108260013

Judul Penelitian: *“Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau dengan Tidak Merantau di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.”*

Saya telah diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian ini, serta saya telah diberi kesempatan untuk bertanya dan memahami hal-hal yang belum saya mengerti.

Saya mengetahui bahwa prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara online (Google Form), tanpa adanya intervensi medis, serta tidak menimbulkan risiko fisik.

Saya menyatakan bahwa:

1. Partisipasi saya bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

2. Saya berhak untuk menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
3. Data dan informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah.

Dengan penuh kesadaran, saya menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Medan, 2025

(.....)

Lampiran 8. Ethical Clearance



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

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 : 1524/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Hafidz Zaki Mubarak
Principal in investigator

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

Dengan Judul
Title

"PERBANDINGAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA MAHASISWA TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU DENGAN TIDAK MERANTAU DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"

"COMPARISON OF ACADEMIC STRESS LEVELS BETWEEN FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS WHO MIGRATE AND THOSE WHO DO NOT AT THE FACULTY OF MEDICINE, FACULTY OF MEDICINE, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATRA"

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 03 Juni 2025 sampai dengan tanggal 03 Juni 2026
The declaration of ethics applies during the periode June 03, 2025 until June 03, 2026



Medan, 03 Juni 2025
Ketua
Assoc. Prof. Dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menandatangani surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

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

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488

<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [fumsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Nomor : 788/II.3.AU/UMSU-08/F/2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 06 Dzulhijjah 1446 H
03 Juni 2025 M

Kepada. Saudara. **Hafidz Zaki Mubarak**
di
Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

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

Nama : Hafidz Zaki Mubarak
NPM : 2108260013
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Stres Akademik Antara Mahasiswawatahun Pertamayang Merantau Dengan Tidak Merantau Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

maka kami memberikan izin kepada saudara, 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 Masliana Siregar, Sp.THTBKL., Subsp.Rino(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 10. Artikel Penelitian

ARTIKEL PENELITIAN

PERBANDINGAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA MAHASISWA TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU DENGAN TIDAK MERANTAU DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Hafidz Zaki Mubarak¹, M. Hatta², Nanda Sari Nuralita³

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: hafidzz520@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres akademik merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada fase transisi awal masa perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada berbagai tuntutan, mulai dari beban akademik yang tinggi, adaptasi terhadap lingkungan belajar baru, hingga tekanan ekspektasi akademik. Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada mahasiswa yang berasal dari luar kota (mahasiswa perantau), yang harus menghadapi keterbatasan dukungan sosial dan emosional dari keluarga serta beradaptasi dengan budaya dan lingkungan sosial yang berbeda. Akumulasi faktor-faktor tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres akademik dibandingkan mahasiswa non-perantau. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status perantauan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Tahun Pertama yang berasal dari luar kota Medan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Jenis penelitian adalah analitik kategorik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa pada tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan jumlah 62 responden. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Hasil pengukuran dianalisis dengan uji univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Mayoritas responden mahasiswa perantau mengalami stres sedang sebanyak 24 orang (75%) dan mahasiswa tidak perantau mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%), dan terdapat hubungan yang signifikan antara status mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.001$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara status mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik.

Kata kunci: Stres akademik, Mahasiswa Perantau, Mahasiswa Tidak Perantau, *Educational Stress Scale for Adolescents*

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is a prevalent mental health issue among university students, particularly during their initial transition into higher education. First-year students face multiple pressures, including academic workload, adaptation to new learning environments, and high academic expectations. These challenges are often more pronounced among migrant students—those coming from outside the city—due to limited social and emotional support from their families and the need to adjust to unfamiliar social and cultural settings. These combined factors can significantly increase the risk of academic stress compared to local students. **Objective:** This study aims to determine the relationship between migrant status and academic stress levels among first-year medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU), who come from outside Medan. **Methods:** This was a categorical analytic study using a cross-sectional design. The sample consisted of 62 first-year medical students selected through purposive sampling. Data were collected using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire and analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test. **Results:** Most migrant students experienced moderate academic stress (24 students or 75%), while among non-migrant students, 15 (46.9%) experienced moderate stress. The analysis showed a significant relationship between migrant status and academic stress ($p < 0.001$). **Conclusion:** There is a significant association between migrant student status and academic stress levels, with migrant students showing higher levels of academic stress than non-migrant students.

Keywords: Academic stress, Migrant students, Non-migrant students, Educational Stress Scale for Adolescents.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa dekade terakhir, terutama terkait dengan stres sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan individu. Stres merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, di mana gangguan mental menyumbang 1 dari 5 tahun hidup dengan disabilitas, 80% penderitanya tidak mendapat perawatan layak, menyebabkan kerugian ekonomi 1 triliun USD per tahun, serta 800.000 kematian akibat bunuh diri, terutama di kalangan anak muda.¹

Gangguan mental emosional di Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyebutkan prevalensi

gangguan mental emosional meningkat dari 6% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018. Provinsi Sumatera Utara memiliki angka yang lebih dari 36.000 orang mengalami gangguan mental emosional. Data ini mencakup populasi umum, sedangkan mahasiswa sebagai kelompok yang menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kemandirian dapat mengalami dampak yang serupa.²

Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu tetapi juga memengaruhi produktivitas akademik dan profesional seseorang. Salah satu kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis adalah mahasiswa tahun pertama, terutama mereka yang berada dalam lingkungan akademik dengan tuntutan akademik yang tinggi.³

Kelompok mahasiswa yang lebih rentan mengalami stres akademik adalah mahasiswa perantau, yaitu mereka yang menempuh pendidikan jauh dari tempat asalnya. Mereka tidak hanya menghadapi tekanan akademik yang tinggi tetapi juga harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi keterbatasan dukungan sosial, serta mengelola tekanan ekonomi.⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eka Handayani dan Novita Nirmalasari pada tahun 2020, ditemukan bahwa mahasiswa perantauan cenderung mengalami stres berat lebih banyak (10,64%) dibandingkan mahasiswa bukan perantauan (3,19%). Namun, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik dengan dijumpai nilai $P = 0,093$. Sebaliknya, mahasiswa bukan perantauan lebih banyak mengalami stres pada tingkat sedang (80,85%) dibandingkan mahasiswa perantauan (70,21%).⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Ardi di Padang pada tahun 2025 menemukan bahwa mayoritas mahasiswa perantau mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi, dengan perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor lingkungan tempat tinggal terbukti berpengaruh signifikan, di mana mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga lebih rentan mengalami stres dibandingkan yang tinggal bersama keluarga atau kerabat. Stres akademik dipicu oleh beban tugas, ujian, dan persaingan akademik, yang pada mahasiswa perantau diperparah oleh adaptasi terhadap budaya baru, rasa kesepian, serta minimnya dukungan emosional. Dukungan sosial dari keluarga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.⁶

Penelitian sebelumnya banyak membahas stres akademik pada mahasiswa, namun masih terbatas dalam membandingkan tingkat stres antara mahasiswa perantauan dan non-perantauan, khususnya di Fakultas Kedokteran. Hingga kini, belum ada kajian di FK UMSU yang secara khusus mengevaluasi pengaruh status perantauan terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama, padahal keragaman latar belakang mahasiswa di FK UMSU menjadikannya lokasi yang tepat untuk penelitian ini

METODE

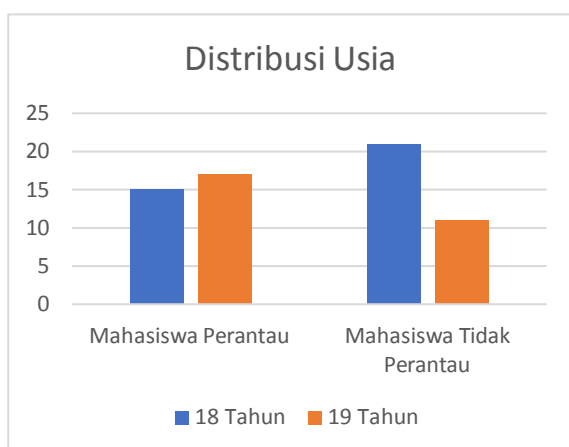
Penelitian ini merupakan penelitian analitik kategorik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status perantauan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU). Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Juni 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tahun pertama FK UMSU sebanyak 270 orang, dan pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* total 62 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU pada tahun pertama yang berasal dari luar Kota Medan, mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU pada tahun pertama yang berasal dari Kota Medan, bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar informed consent, mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan di pada tahun pertama, serta mahasiswa yang dapat mengisi kuesioner sampai akhir. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit kronis yang terdiagnosa oleh dokter dan mahasiswa

yang memiliki riwayat gangguan mental yang terdiagnosis oleh dokter. Data dikumpulkan menggunakan data primer melalui kuesioner berbasis Google Form. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner status perantauan dan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* versi Bahasa Indonesia, yang telah valid dan reliabel untuk mengukur lima aspek stres akademik, yaitu tekanan saat belajar, beban tugas, kecemasan terhadap nilai, harapan pribadi, dan perasaan putus asa. Data yang diperoleh melalui tahapan *editing, coding, entry, tabulasi, cleaning*, dan *saving*, kemudian dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara merantau dan tidak merantau dengan tingkat stres akademik.

HASIL

Tabel 1 Distribusi usia responden

Usia	Mahasiswa Perantau	Mahasiswa Tidak Perantau
18 Tahun	15 (46,9%)	21 (65,6%)
19 Tahun	17 (53,1%)	11 (34,4%)
Total	32 (100%)	32 (100%)

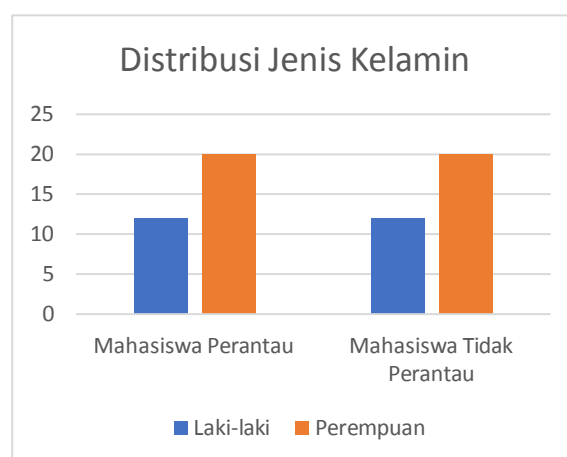


Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar1, mayoritas responden mahasiswa perantau berada pada usia 19 tahun sebanyak 17 orang (53,1%). Sementara itu, pada

kelompok mahasiswa tidak perantau, sebagian besar berada pada usia 18 tahun sebanyak 21 orang (65,6%).

Tabel 2 Distribusi jenis kelamin responden

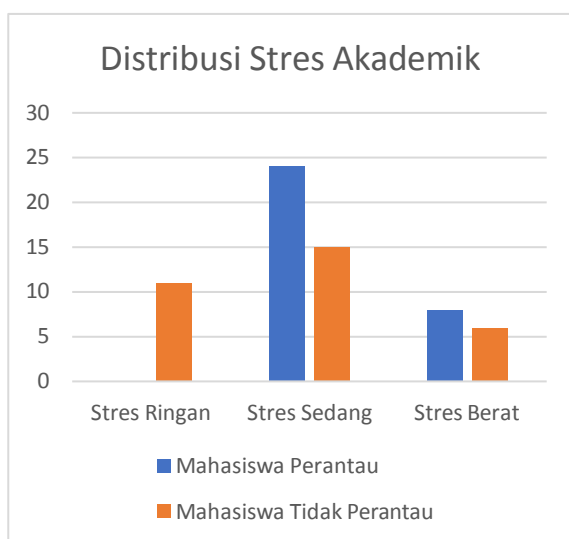
Jenis Kelamin	Mahasiswa Perantau	Mahasiswa Tidak Perantau
Laki-laki	12 (37,5%)	12 (37,5%)
Perempuan	20 (62,5%)	20 (62,5%)
Total	32 (100%)	32 (100%)



Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 2, mayoritas responden mahasiswa perantau dan tidak perantau dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (62,5%).

Tabel 3 Distribusi tingkat stres akademik responden

Stres Akademik	Mahasiswa Perantau	Mahasiswa Tidak Perantau
Stres Ringan	0 (0%)	11 (34,4%)
Stres Sedang	24 (75,0%)	15 (46,9%)
Stres Berat	8 (25,0%)	6 (18,8%)
Total	32 (100%)	32 (100%)



Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 3 mayoritas responden mahasiswa perantau dengan stres sedang sebanyak 24 orang (75%). Sementara itu, pada kelompok mahasiswa tidak perantau, terdapat stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%).

Tabel 4 Hubungan usia mahasiswa dengan stres akademik

Usia	Stres Akademik			P Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
18 Tahun	6 (9,4%)	21 (32,8%)	9 (14,1%)	<0.790
19 Tahun	5 (7,8%)	18 (28,1%)	5 (7,8%)	

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara usia mahasiswa dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.790$.

Tabel 5 Hubungan jenis kelamin mahasiswa dengan stres akademik

Jenis Kelamin	Stres Akademik			P Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Laki-laki	4 (6,3%)	16 (25,0%)	4 (6,3%)	<0.709
Perempuan	7 (10,9%)	23 (35,9%)	10 (15,6%)	

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin mahasiswa dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.709$.

Tabel 6 Hubungan kategori mahasiswa perantau dan tidak perantau dengan stres akademik

Kategori Mahasiswa	Stres Akademik			P Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Perantau	0 (0,0%)	24 (37,5%)	9 (12,5%)	<0.001
Tidak Perantau	11 (17,2%)	15 (23,4%)	6 (9,4%)	

Berdasarkan Tabel 6, h hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik dengan nilai $p < 0.001$.

PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dirasakan individu secara emosional maupun fisik, yang timbul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan, baik dari dosen maupun orang tua. Tekanan ini biasanya berkaitan dengan harapan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, beban tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, kurangnya bimbingan dalam menyelesaikan tugas, serta suasana belajar yang kurang kondusif di kelas.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Legiran, dkk (2020) di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto melaporkan bahwa 50,8% mahasiswa mengalami stres akademik.⁸ Kurikulum pendidikan kedokteran tingkat sarjana dikenal sangat padat dan menuntut dibandingkan dengan sebagian besar disiplin ilmu lainnya. Beban akademik yang berat dan pelatihan

klinis yang melelahkan membuat mahasiswa kedokteran rentan mengalami kelelahan emosional dan fisik (burnout) seiring dengan berjalannya waktu. Tekanan yang terus-menerus ini menyebabkan tingginya angka gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan kecenderungan bunuh diri.⁹ Temuan ini sejalan dengan penelitian ini yang melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara mengalami tingkat stres sedang.

Penelitian ini juga sejalan dengan Md. Khayrul Islam, dkk (2024) melaporkan bahwa pada tahun-tahun awal sekolah kedokteran, mahasiswa sering mengalami masalah penyesuaian yang terkait dengan transisi dari pendidikan pra-medis ke tuntutan kurikulum medis yang ketat. Tahun pertama, khususnya, dapat dicirikan oleh stresor seperti beban kerja akademis, penyesuaian dengan lingkungan belajar baru, dan tantangan integrasi sosial. Saat mahasiswa maju melalui pendidikan kedokteran mereka, intensitas dan kompleksitas kursus biasanya meningkat, yang berpotensi menyebabkan meningkatnya tingkat stres akademik di tahun-tahun studi berikutnya.¹⁰

Berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa diantaranya adalah usia. Hamzah dan Rahmawati (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang yang disebabkan oleh faktor usia.¹¹ Namun penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Saifuddin, dkk (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dan tingkat stres akademik pada mahasiswa.¹² Hal ini

sejalan dengan penelitian ini yang melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara stres akademik dengan tingkat usia seseorang. Meskipun usia merupakan sesuatu yang pasti bertambah seiring waktu, namun kedewasaan adalah sebuah pilihan. Usia hanyalah angka, sedangkan kedewasaan mencerminkan pola pikir yang matang serta kemampuan dalam mengelola emosi dan stres secara bijak. Oleh karena itu, kedewasaan tidak selalu sejalan dengan pertambahan usia.¹²

Berbagai penelitian juga melaporkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat melatarbelakangi kecenderungan perempuan lebih mudah mempersepsikan stres dan kepuasan adalah karena perempuan cenderung lebih dominan dalam menggunakan aspek emosional atau perasaan dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, ketika mengalami tekanan atau gangguan psikologis, perempuan lebih responsif dalam mengekspresikan dan menunjukkan persepsinya terhadap kondisi tersebut. Namun penelitian yang dilakukan oleh Sakina Nusarifa Tantri (2021) melaporkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan pada tingkat stres akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian ini yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres akademik.¹³

Salah satu faktor yang juga turut berkontribusi sebagai stressor pada mahasiswa baru adalah tempat tinggal yang jauh dari orang tua atau status mahasiswa perantauan. Penelitian yang dilakukan oleh Muh Afrialdy, dkk (2024), melaporkan bahwa mahasiswa baru yang merantau dapat mengalami stres akademik akibat perbedaan kultur, lingkungan sosial, dan kebiasaan dengan daerah asalnya. Kesulitan dalam menyelesaikan

tugas kuliah sering muncul karena adanya tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru.¹⁴ Hal serupa juga dilaporkan oleh Lailatul Afifah Ardi, dkk (2025), yang menyebutkan bahwa mayoritas dari mahasiswa rantau mengalami stres akademik pada tingkat menengah. mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal bersama kerabat atau saudara, yang menandakan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki peran terhadap tingkat stres akademik mahasiswa rantau. Temuan ini sejalan yang dengan penelitian ini yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami stres sedang sebanyak 24 orang (75,0%), diikuti oleh stres berat sebanyak 8 orang (25,0%) dan terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara status perantauan mahasiswa baru dengan stres akademik. Pada aspek sosial, perubahan tempat tinggal menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi. Mahasiswa perantauan yang tinggal sendiri cenderung mengalami kesulitan karena berada jauh dari keluarga, yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap tekanan psikologis dan kondisi stres.¹⁵

Namun, temuan berbeda justru dilaporkan oleh Handayani dan Nirmalasari (2020) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau dan tidak perantau. Namun, temuan tersebut juga mengungkap bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dengan mahasiswa perantau cenderung lebih banyak menghadapi stres pada tingkat

berat dibandingkan mahasiswa tidak perantau.⁵

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang, dengan faktor status perantauan berhubungan signifikan terhadap stres akademik, sementara variabel usia dan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik lebih dipengaruhi oleh kondisi adaptasi sosial dan lingkungan tempat tinggal dibandingkan faktor demografis individual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikembangkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut bahwa, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara tahun pertama yang berasal dari luar Kota Medan menunjukkan tingkat stres akademik yang bervariasi dengan mayoritas berada pada kategori sedang hingga berat, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara tahun pertama yang berasal dari Kota Medan cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dari luar kota, tidak terdapat hubungan usia dan jenis kelamin terhadap di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, namun terdapat hubungan antara kategori mahasiswa yang merantau dan tidak merantau dengan stres akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. The WHO Special Initiative for Mental

- Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health. Geneva, Switzerland. 2019; Accessed February 12, 2025. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/who-msd-19.1>
2. Riskesdas. Laporan Nasional Riskesdas 2018. In: *Research*. Kemenkes RI ; 2018: 152-163.
 3. Juniasi AF. Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri? *JIVA J Behav Ment Health*. 2023;4(1):51
 4. Agustina MW, Deastuti PW. Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA J Psychol*. 2023;7(1):35.
 5. Handayani E, Nirmalasari N. Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2020;11(Special Issue):63-66.
 6. Ardi LA, Handayani PG, Yendi FM, Putriani L. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2025;13(1):49-60.
 7. Mulya HA, Indrawati ES. Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*. 2016;5(2):296-302.
 8. Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2015;2(2):197-202.
 9. Patel H, Saiyad H, Saiyad S. Impact Of Academic Stress On Mental Health Of Undergraduate Medical Students-A Cross Sectional Study. *International Journal of Academic Medicine and Pharmacy*. 2023;11(1):1975-1982.
 10. Islam MK, Kibria MG, Amin R, Sharna TI, Nahar S, Arafat SMY. Rate and sociodemographic correlates of depression, anxiety, and stress among domestic and overseas medical students: A cross-sectional observation from a private medical college in Bangladesh. *Health Science Reports*. 2024;7(9):1-14.
 11. Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 2020;4(2):59-67
 12. Saifudin, Muhamad, Adawiyah SR, Mukhaira I. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(2):199-207
 13. Tantri SN, Roseline CN. Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *E-Jurnal Akuntansi*. 2021;31(7):1783.
 14. Afrialdy M, Ahmad, Akmal N. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2024;3(2):731-739.
 15. Ardi LA, Handayani PG, Yendi FM, Putriani L. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2025;13(1):48-60.

