

**ANALISIS STRESOR PADA MAHASISWA DENGAN IPK
RENDAH DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh :

Nur Rodiah Pakpahan

2208260184

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

**ANALISIS STRESOR PADA MAHASISWA DENGAN IPK
RENDAH DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

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



Oleh :
Nur Rodiah Pakpahan
2208260184

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



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



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nur Rodiah Pakpahan
NPM : 2208260184
Prodi/Bagian : Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : Analisis Stresor pada Mahasiswa dengan IPK Rendah di Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Disetujui untuk disampaikan kepada panitia ujian
Medan, 19 Desember 2025

Pembimbing,

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

NIDN: 0112098605

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar :

Nama : Nur Rodiah Pakpahan

NPM : 2208260184

Judul skripsi : Analisis Stresor pada Mahasiswa dengan IPK Rendah di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

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

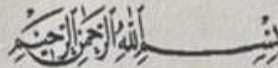
Medan, 10 Januari 2026



Nur Rodiah Pakpahan



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 : Nur Rodiah Pakpahan

NPM : 2208260184

Judul : ANALISIS STRESOR PADA MAHASISWA DENGAN IPK
RENDAH 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. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

Penguji 1

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

Penguji 2

(dr. Nelli Murlina, MKT,Sp.KKLP)

Mengetahui,

Dekan FK UMSU



(dr. Siti Masfiana Silegar, Sp.THT-KL(K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FK UMSU

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

Ditetapkan di: Medan
Tanggal: 10 Januari 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmat Nya, 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 terima kasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar., Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter dan selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. dr. Rahmanita Sinaga. M.Ked (OG), Sp. OG, selaku Dosen Pembimbing Akademik saya.
4. dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed, selaku Penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Nelli Murlina, MKT, selaku Penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Terutama dan teristimewa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada orang tua saya Ibu Nur Hasanah Siregar dan Bapak Awal Pakpahan, yang telah membesarkan, mendidik, membimbing dengan penuh kasih sayang dan cinta yang tak henti-hentinya mendo'akan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan tepat waktu.
7. Adik adik saya Nadia, Wahyu, Wadiman, Zahran, Mahdia, yang telah memberikan dukungan dan semangat selama menjalani perkuliahan dari awal hingga akhir.
8. Uda komar dan nanguda fifi, yang telah memberikan dukungan dan semangat selama mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
9. Teman teman saya milda, syifa, ivo, ira, fhadilah, nabila, tiara, anzely, yang telah

mendukung dan mendengarkan keluhan saya selama menjalani masa preklinik.

10. Pihak responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian sehingga penelitian ini berjalan lancar.
11. Seluruh rekan-rekan sejawat Fakultas Kedokteran UMSU angkatan 2022 atas segala bantuan, semangat, dan kerja samanya.
12. Kepada seluruh pengajar, civitas akademika, dan staf pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas bimbingan selama perkuliahan, dan yang telah banyak membantu saya hingga penyelesaian skripsi ini.
13. Serta berbagai pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

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

Medan, 10 Januari 2026

Penulis,

Nur Rodiah Pakpahan

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres merupakan salah satu persoalan signifikan pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) rendah. IPK rendah dapat menjadi faktor pemicu stres, sekaligus menjadi akibat dari stres yang tidak terkelola, sehingga menciptakan siklus yang saling memperburuk. Berbagai stresor seperti akademik, hubungan sosial, tuntutan keluarga, serta kondisi lingkungan perkuliahan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berdampak pada fungsi akademik, perilaku, serta kesehatan fisik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai jenis stresor, tingkat stres, serta dampak dan strategi yang digunakan mahasiswa menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang tepat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode mixed methods. Pendekatan kuantitatif menggunakan purposive sampling sebanyak 38 responden, sedangkan pendekatan kualitatif melibatkan 9 partisipan melalui wawancara mendalam. **Hasil:** Mayoritas mahasiswa mengalami stres cukup berat (60,5%), stres berat (26,3%), stres sedang (10,5%), dan stres ringan (2,6%). Stresor paling dominan adalah academic related stressor (ARS). Hasil uji Spearman menunjukkan seluruh variabel stresor memiliki nilai signifikansi ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis stresor dengan tingkat stres, meskipun seluruh koefisien korelasi menunjukkan arah positif dengan kekuatan lemah. Hasil wawancara menunjukkan dampak stres pada tidur, makan, emosi, konsentrasi, dan interaksi sosial, serta strategi coping seperti makan makanan favorit, berkumpul dengan orang terdekat, meningkatkan motivasi belajar, dan memperbaiki manajemen waktu. **Kesimpulan:** Mahasiswa dengan IPK rendah memiliki tingkat stres tinggi yang didominasi stresor akademik. Meskipun tidak terdapat hubungan signifikan secara statistik, arah korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan stresor tetap berpotensi meningkatkan tingkat stres.

Kata kunci: stres, stresor, IPK rendah, strategi coping.

ABSTRACT

Introduction: Stress is a significant issue among university students, especially those with low Grade Point Average (GPA). Low GPA can act as both a cause and a consequence of unmanaged stress, creating a worsening cycle. Various stressors such as academic demands, social relationships, family expectations, and the learning environment can affect students' psychological conditions and impact academic function, behavior, and physical health. Therefore, understanding the types of stressors, stress levels, and the impacts and strategies used by students is important to develop appropriate interventions. **Methods:** This study used a mixed methods approach. The quantitative component involved 38 respondents selected through purposive sampling, while the qualitative component included in-depth interviews with 9 participants. **Results:** Most students experienced moderately severe stress (60.5%), severe stress (26.3%), moderate stress (10.5%), and mild stress (2.6%). The most dominant stressor was academic related stressor (ARS). Spearman test results showed that all stressor variables had significance values (p) > 0.05 , indicating no significant relationship between types of stressors and stress levels, although all correlation coefficients showed a weak positive direction. Interview findings revealed stress impacts on sleep, eating patterns, emotions, concentration, and social interaction, as well as coping strategies such as eating favorite foods, spending time with close people, increasing learning motivation, and improving time management. **Conclusion:** Students with low GPA experience high stress levels dominated by academic stressors. Although no statistically significant relationship was found, the positive correlation direction indicates that increased stressors may still elevate stress levels.

Keywords: stress, stressors, low GPA, coping strategies.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	x
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Definisi Stres.....	5
2.2. Stresor	5
2.3. Dampak Stres	8
2.4. Instrumen Stresor	9
2.5. Instrumen Stres	12
2.6. Hubungan Stres dengan IPK.....	13
2.7. Kerangka Teori.....	14
2.8. Kerangka Konsep.....	14
2.9. Hipotesis.....	15
BAB 3. METODE RISET	16
3.1. Definisi Operasional	16
3.2. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	17
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.3.1. Tempat penelitian.....	17
3.3.2. Waktu Penelitian	17
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	17

3.4.1	Populasi Penelitian	17
3.4.2	Sampel Penelitian.....	17
3.4.3	Besar Sampel.....	18
3.5	Metode Pengumpulan Data	18
3.6	Metode Analisis Data	19
3.7	Alur Penelitian.....	21
BAB 4.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
4.1	Hasil Analisis Data	22
4.1.1	Analisis Univariat.....	22
4.1.2	Analisis Bivariat.....	23
4.1.3	Analisis Tematik	24
4.2	Pembahasan	29
4.3	Keterbatasan Penelitian	34
BAB 5.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1	Kesimpulan.....	35
5.2	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....		38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.7 Kerangka Teori.....	14
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	14
Gambar 3.7 Alur Penelitian.....	21

DAFTAR TABEL

Tabel 2.6 Nilai Koefisien <i>Cronbach's Alpha</i>	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional	16
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres	22
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Stresor Berdasarkan Tingkat Stres	22
Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon	23
Tabel 4.4 Dampak Stres	24
Tabel 4.5 Strategi Dalam Menangani Stres.....	27

DAFTAR SINGKATAN KATA

FK UMSU	: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
ARS	: <i>Academic Related Stresors</i>
IRS	: <i>Intrapersonal and Interpersonal Related Stresors</i>
TLRS	: <i>Teaching and Learning Related Stresors</i>
SRS	: <i>Social Related Stresors</i>
DRS	: <i>Drive and Desire Related Stresors</i>
GARS	: <i>Group Activities Related Stresors</i>
MSSQ	: <i>Medical Studebt Stresor Questionnaire</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
PSS	: <i>Perceived Stres scale</i>
FGD	: <i>Focus Group Discussion</i>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan.....	25
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	26
Lampiran 3 Kuesioner.....	27
Lampiran 4 Hasil Kuesioner	52
Lampiran 5 Hasil SPSS.....	54
Lampiran 6 Hasil Wawancara.....	63
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 8 Surat Etik Penelitian	71
Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian	72

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan tahap penting yang menuntut mahasiswa untuk bisa beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa harus mampu menyelesaikan beban tugas, jadwal yang padat serta ekspektasi terhadap prestasi akademik yang tinggi.¹ Salah satu pendidikan yang memiliki tekanan akademik paling berat di antara program studi lainnya yaitu pendidikan kedokteran. Mahasiswa kedokteran dituntut untuk memahami materi yang kompleks dalam waktu yang singkat, mengikuti kegiatan praktikum intensif serta mempersiapkan diri menghadapi ujian yang ketat. Hal ini menuntut mereka memiliki kemampuan belajar yang tinggi, manajemen waktu yang baik dan daya tahan mental yang kuat. Dalam prosesnya, tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan tekanan tersebut yang akhirnya menyebabkan munculnya stres.²

Stres pada mahasiswa sendiri merupakan suatu kondisi ketika seseorang tidak dapat memenuhi tuntutan dalam akademik dan menganggap itu sebagai beban.³ Menurut Koochaki, prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, dengan angka tertinggi di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3%. Sementara di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7-71,6%.⁴ Pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon sebanyak 33,3% mengalami stres ringan dan 66,7% mengalami stres sedang.⁵ Penelitian lain terhadap 40 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (PSPD UIN Malang), sebanyak 13 responden (26,5%) mengalami tingkat stres sedang dan disusul stres berat berjumlah 31 responden (63,3%).⁶ Penelitian di FK UMSU sebanyak 39 responden (40,6%) mengalami stres ringan, 51 responden (53,1%) mengalami stres sedang, 5 responden (5,2%) mengalami stres berat dan 1 responden mengalami stres sangat berat.⁷

Di samping itu, ada beberapa faktor yang berkontribusi terjadinya masalah stres pada mahasiswa. Ini dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal yang

berasal dari dalam diri sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Penyebab internal dari masalah stres ini bisa berasal dari pola pikir, kepribadian dan kepercayaan diri. Di sisi lain, penyebab eksternal stres muncul dari tekanan dan dorongan untuk mencapai nilai tinggi, lamanya waktu belajar dan pergaulan dengan teman.⁸

Stres dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami gangguan tidur, kelelahan, kehilangan motivasi, bahkan merasa cemas atau depresi.⁹ Ketika mahasiswa mengalami stres yang berlebihan hal tersebut menurunkan konsentrasi, pemahaman dan daya ingat mahasiswa, sehingga menghambat penyelesaian tugas, ujian serta pencapaian akademik. Tanpa pengelolaan yang baik, stres dapat menurunkan motivasi, produktivitas dan meningkatkan risiko kegagalan belajar yang diketahui pada indikator IPK.^{10,11} Pada penelitian sebelumnya dikatakan IPK rendah jika $< 2,75$ yang dianggap sebagai batas untuk lulus dan dapat melanjutkan studi ke tahap klinik.^{10,12}

Mahasiswa dengan IPK rendah cenderung mengalami tekanan yang lebih berat karena selain harus mengejar ketertinggalan akademik mereka juga sering mendapat tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar. Mereka bisa merasa kurang percaya diri atau bahkan merasa gagal.^{13,14} Dalam beberapa kasus, mahasiswa dengan IPK rendah dapat mengalami putus studi atau *dropout* karena tidak mampu mengatasi stres tersebut. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan IPK dengan *p value* 0,000 dengan korelasi bermakna kuat dan arah berlawanan, memiliki arti semakin tinggi tingkat stres semakin rendah nilai IPK.¹¹ Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan psikososial dan bimbingan akademik yang berkelanjutan untuk membantu mahasiswa mengelola stres, membangun resiliensi, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri agar mereka mampu bertahan dan menyelesaikan studinya.^{15,16}

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis stresor pada mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi

intervensi atau program pendampingan akademik yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus prestasi belajar mahasiswa.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: bagaimana hubungan stresor dan tingkat stres mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

1. Untuk menganalisis hubungan stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk melihat gambaran tingkat stres pada mahasiswa IPK rendah.
2. Untuk mengetahui gambaran jenis stresor berdasarkan tingkat stresor pada mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU.
3. Untuk mengetahui gambaran perspektif mahasiswa dengan IPK rendah mengenai dampak dan strategi menangani stresor di FK UMSU.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi dunia pendidikan adalah memberikan gambaran tentang stresor yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah, dan sebagai acuan bagi institusi untuk merancang metode pembelajaran dan dukungan psikologis bagi mahasiswa.
2. Manfaat bagi peneliti adalah menambah wawasan tentang stresor, melatih komunikasi yang efektif, dan mengembangkan pengetahuan tentang metodologi penelitian dan analisis data.
3. Manfaat bagi pembaca adalah menambah pengetahuan tentang faktor faktor yang menyebabkan stres.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Stres

Stres secara umum adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkendali.¹⁷ Pada mahasiswa stres merupakan masalah yang muncul saat individu mengalami tekanan belajar yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik.¹⁸ Stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa. Keadaan ini terjadi ketika seseorang merasakan tekanan dalam upayanya untuk mencapai target atau tujuan akademik yang telah ditetapkan. Stres adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik maupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif.¹⁹

Lebih lanjut stres pada mahasiswa adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stres pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.²⁰ Stres merupakan suatu keadaan yang terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mereka merasa semakin tertekan oleh berbagai beban dan tanggung jawab dalam aspek akademik.

Stres adalah proses psikologis adaptif yang sistematis yang terjadi di lingkungan belajar ketika siswa menghadapi tantangan dan menganggapnya sebagai sumber stres. Ini merupakan masalah yang merugikan di berbagai wilayah. Stres ditandai dengan respons fisik dan mental terhadap faktor-faktor stres yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.²¹

2.2. Stresor

Terdapat enam jenis stresor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa kedokteran.²²

1. *Academic Related Stresors (ARS)*

Stresor akademik merujuk pada berbagai peristiwa di universitas, atau lingkungan pendidikan yang dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa kedokteran. Hal ini mencakup ujian, metode penelitian, sistem penilaian, jadwal akademik serta aktivitas akademis mahasiswa seperti mendapatkan nilai rendah dalam ujian, harapan tinggi untuk meraih nilai baik, banyaknya mata kuliah yang harus dikuasai, kesulitan dalam memahami materi, kurangnya waktu untuk revisi, tingkat persaingan yang tinggi dan tantangan dalam menjawab pertanyaan dari dosen.

2. *Intrapersonal and Interpersonal Related Stresors (IRS)*

Stresor intrapersonal dan interpersonal mengacu pada berbagai bentuk interaksi antara individu maupun dalam diri individu itu sendiri yang dapat menimbulkan stres. Stresor intrapersonal biasanya berkaitan dengan hubungan internal, seperti rendahnya motivasi belajar dan konflik pribadi. Sementara itu, stresor interpersonal lebih berhubungan dengan interaksi antar individu, termasuk perlakuan verbal, fisik dan emosional yang merugikan yang dilakukan oleh orang lain, serta konflik dengan rekan, dosen dan staf.

3. *Teaching and Learning Related Stresors (TLRS)*

Stresor yang berhubungan dengan proses belajar dan mengajar mencakup berbagai kejadian yang dapat menyebabkan stres. Ini biasanya terkait dengan kelayakan tugas yang diberikan dosen kepada mahasiswa, kemampuan dosen dalam mengawasi dan mengajar, kualitas umpan balik yang diberikan kepada mahasiswa, serta kejelasan tujuan pembelajaran yang disampaikan.

4. *Social Related Stresors (SRS)*

Stresor terkait sosial mengacu pada berbagai bentuk komunitas dan interaksi sosial yang dapat menimbulkan stres. Hal ini umumnya berkaitan dengan waktu yang dihabiskan bersama keluarga dan teman, keterlibatan dengan masyarakat umum, waktu untuk diri sendiri, gangguan dalam

pekerjaan oleh orang lain, serta tantangan yang dihadapi dalam menangani masalah pasien

5. *Drive and Desire Related Stresors (DRS)*

Stresor terkait motivasi merujuk pada berbagai bentuk dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi sikap, emosi, pikiran dan perilaku seseorang, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres. Hal ini umumnya berkaitan dengan kurangnya keinginan untuk melanjutkan studi di fakultas kedokteran karena berbagai alasan, seperti tidak memilih fakultas tersebut secara pribadi, kehilangan motivasi setelah menyadari realitas dunia kedokteran, serta mengikuti jejak orang tua atau teman dalam memilih jurusan studi

6. *Group Activities Related Stresors (GARS)*

Stresor terkait aktivitas kelompok merujuk pada berbagai peristiwa dan interaksi dalam kelompok atau tim yang dapat menimbulkan stres. Hal ini umumnya berkaitan dengan partisipasi dalam diskusi kelompok, presentasi, serta harapan dari orang lain untuk melaksanakan tugas dengan baik.

Di samping itu stresor pada mahasiswa juga dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu stresor internal dan eksternal.²³

1. Faktor Internal

a. Pola Pikir

Pola pikir individu memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres yang dialami. Ketika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan permasalahan yang dihadapinya, maka kecenderungan untuk mengalami stres akan meningkat. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki, semakin rendah pula kemungkinan individu tersebut mengalami stres.

b. Kepribadian

Kepribadian juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat kerentanan terhadap stres. Individu dengan kepribadian optimis cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan

dengan individu yang memiliki kepribadian pesimis, yang lebih rentan terhadap stres.

c. Keyakinan Diri

Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berperan penting dalam menghadapi berbagai stresor. Individu yang memiliki keyakinan diri yang kuat cenderung mampu mengembangkan pola pikir positif yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengatasi stresor akademik secara lebih efektif.

2. Faktor Eksternal

a. Tekanan untuk Berprestasi

Tekanan yang dialami individu untuk mencapai prestasi akademik tinggi merupakan salah satu faktor yang dapat memicu timbulnya stres. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai pihak, seperti orang tua, dosen, teman sebaya, maupun dari tuntutan pribadi individu itu sendiri.

b. Dorongan Status Sosial

Dalam lingkungan pendidikan, pencapaian akademik sering kali dijadikan tolok ukur status sosial. Individu yang menunjukkan prestasi biasanya memperoleh penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, mereka yang dianggap kurang berprestasi kerap dicap negatif, seperti pemalas, dan lebih berisiko mengalami penolakan atau pengabaian secara sosial.

2.3. Dampak Stres

Diketahui bahwa ada beberapa dampak stres,²⁴ di antaranya:

a. Perubahan Status Gizi

Ketika individu mengalami stres, maka yang terjadi ialah pelepasan beberapa hormon yang akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu. Jika perilaku makan yang tidak sehat diterapkan dalam jangka waktu yang lama, maka hal tersebut dapat mempengaruhi berat badan individu yang berakibat pada perubahan status gizi.

b. Gejala Gastrointestinal

Gejala ini berkaitan dengan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh stres. Gejala yang biasanya dirasakan ialah nyeri pada perut, gejala kerongkongan, lambung atau usus yang tidak bekerja dengan baik dan gangguan buang air.

c. Sindrom Dispepsia Fungsional

Individu yang mengalami stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati. Tingginya tingkat stres yang dialami individu, maka dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

d. Insomnia

Insomnia atau gangguan tidur, hal ini dapat terjadi pada individu yang mengalami stres. Insomnia yang dialami individu dapat berdampak seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, lesu dan pusing hampir di setiap bangun tidur.

e. Penurunan Prestasi Belajar

Individu yang mengalami stres akan mempengaruhi nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut dikarenakan oleh kurangnya minat individu tentang jurusan keilmuan yang diambil, kurangnya motivasi belajar dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan.

2.4. Instrumen Pengukuran Stresor

Menurut penelitian dari Sodik, penyusunan skala mengacu pada empat aspek stres, yaitu: kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Aspek-aspek ini selaras dengan pendapat Robotham, yang mengklasifikasikan stres sebagai berikut:²⁵

1. Aspek kognitif berkaitan dengan tekanan yang muncul akibat kesulitan dalam memusatkan perhatian selama proses belajar serta munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Contoh gejala dalam aspek ini meliputi kebingungan, kesulitan berkonsentrasi, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, sering lupa, hingga munculnya pemikiran yang tidak biasa.

2. Aspek afektif mencakup perasaan negatif dan rendahnya kepercayaan diri sebagai akibat dari stres yang dirasakan. Bentuk-bentuk reaksi emosional yang muncul antara lain rasa cemas, takut, mudah marah, kesedihan mendalam, depresi, keraguan, rasa malu, hingga keyakinan bahwa dirinya tidak mampu memenuhi tuntutan akademik.
3. Aspek fisiologis mencerminkan reaksi tubuh terhadap stres, seperti menurunnya kebugaran fisik dan timbulnya berbagai keluhan fisik. Gejala umum yang sering muncul di antaranya sakit kepala, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan tidur, mimpi buruk, hingga produksi keringat berlebih. Secara fisik, stres juga dapat ditandai dengan wajah memerah atau pucat, tubuh lemas, detak jantung meningkat, gemetar, sakit perut, pusing, tubuh terasa kaku, dan keringat dingin.
4. Aspek perilaku menggambarkan perubahan perilaku negatif, termasuk kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (antisosial). Gejala yang tampak seperti sering menyalahkan orang lain, bersikap cuek, menunda-nunda tugas, hingga terlibat dalam aktivitas menyenangkan secara berlebihan yang berisiko tinggi.

Kuesioner yang sering digunakan untuk mengukur stresor pada mahasiswa adalah *Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)*, merupakan *self report questionnaire* terdiri dari 40 butir pertanyaan yang mewakili 6 domain stresor mahasiswa kedokteran pada umumnya⁶, yaitu :

1. Domain I: *Academic Related Stressor (ARS)*
Stresor terkait akademis / kegiatan perkuliahan
2. Domain II: *Intrapersonal & Interpersonal Related Stressor (IRS)*
Stresor terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal
3. Domain III: *Teaching & Learning Related Stressor (TLRS)*
Stresor terkait proses belajar dan mengajar
4. Domain IV: *Social Related Stressor (SRS)*
Stresor terkait sosial
5. Domain V: *Drive & Desire Related Stressor (DRS)*
Stresor terkait motivasi

6. Domain VI: *Group Activities Related Stresor (GARS)*

Stresor terkait aktivitas kelompok

Soal dalam *Medical Student Stresor Questionnaire (MSSQ)* ini akan menanyakan tentang keadaan yang menurut responden dapat menyebabkan stres. Responden akan diminta untuk memberi tanda centang (✓) pada jawaban pertanyaan.

- 1 : tidak menyebabkan stres
- 2 : menyebabkan stres ringan
- 3 : menyebabkan stres sedang
- 4 : menyebabkan stres berat
- 5 : menyebabkan stres sangat berat

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- 1. Stresor Ringan= total skor 0 – 1,00
- 2. Stresor Sedang= total skor 1,01 – 2,00
- 3. Stresor Berat= total skor 2,01 – 3,00
- 4. Stresor Sangat Berat= 3,01 – 4,00

Medical Student Stresor Questionnaire (MSSQ) telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,95. Nilai *Cronbach's Alpha* tiap dominan stresor adalah sebagai berikut:

Tabel 2.6 Nilai Koefisien *Cronbach's Alpha* tiap dominan stresor

No	Dimensi Stres	<i>Cronbach's Alpha</i>
I	Academic Related Stressors (ARS)	0,921
II	Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors (IRS)	0,895
III	Teaching and Learning Related Stressors (TLRS)	0,858
IV	Social Related Stressors (SRS)	0,710
V	Drive and Desire Related Stressors (DRS)	0.646
VI	Group Activities Related Stressors (GARS)	0.728

2.5. Instrumen Pengukuran Stres

Terdapat beberapa jenis kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stress.²⁶

a. Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)

Kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) adalah alat untuk mengukur seberapa besar seseorang mengalami depresi, cemas dan stres. Alat ini bukan untuk mendiagnosis penyakit, tapi lebih untuk mengetahui seberapa parah tingkat stres yang dirasakan seseorang. Ada dua jenis kuesioner DASS, yaitu DASS-42 yang terdiri dari 42 pertanyaan dan DASS-21 yang lebih singkat dengan 21 pertanyaan. Setiap pertanyaan diberi nilai dari 0 sampai 3. Setelah semua nilai dijumlahkan, hasilnya bisa menunjukkan apakah seseorang berada dalam kondisi normal, atau mengalami gejala ringan, sedang, berat, hingga sangat berat.

b. Kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*)

Perceived Stress Scale (PSS) adalah alat ukur psikologis yang paling sering digunakan untuk melihat seberapa besar seseorang merasa stres. Alat ini dirancang supaya bisa digunakan oleh orang-orang di masyarakat umum, minimal yang sudah lulus SMP.

Pertanyaannya dibuat sederhana dan mudah dimengerti, serta tidak terikat pada budaya atau kelompok tertentu, jadi cocok digunakan di berbagai kalangan. PSS ini sudah ada sejak tahun 1983, dan tujuannya adalah untuk membantu kita memahami bagaimana berbagai situasi bisa memengaruhi perasaan dan tingkat stres kita.

Kuesioner PSS terdiri dari 10 pertanyaan, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

- 0 = tidak pernah
- 1 = hampir tidak pernah
- 2 = kadang-kadang
- 3 = sering
- 4 = sangat sering

Dari 10 pertanyaan tersebut, ada 4 pertanyaan (nomor 4, 5, 7 dan 8) yang bersifat positif, jadi skornya dibalik saat dihitung: 0 jadi 4, 1 jadi 3, 2 tetap 2, 3 jadi 1, dan 4 jadi 0. Nilai akhir dari PSS ini diperoleh dengan menjumlahkan skor dari semua pertanyaan. Semakin tinggi skornya, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Kuesioner ini juga sudah terbukti valid dan reliabel, karena berdasarkan uji statistik, nilai cronbach alpha-nya sebesar 0,82, yang artinya alat ini cukup konsisten dan bisa dipercaya untuk mengukur stres.

1. Normal= 0-7
2. Stres Ringan= 8-11
3. Stres Sedang= 12-15
4. Stres Berat= 16-20
5. Stres Cukup Berat= >21

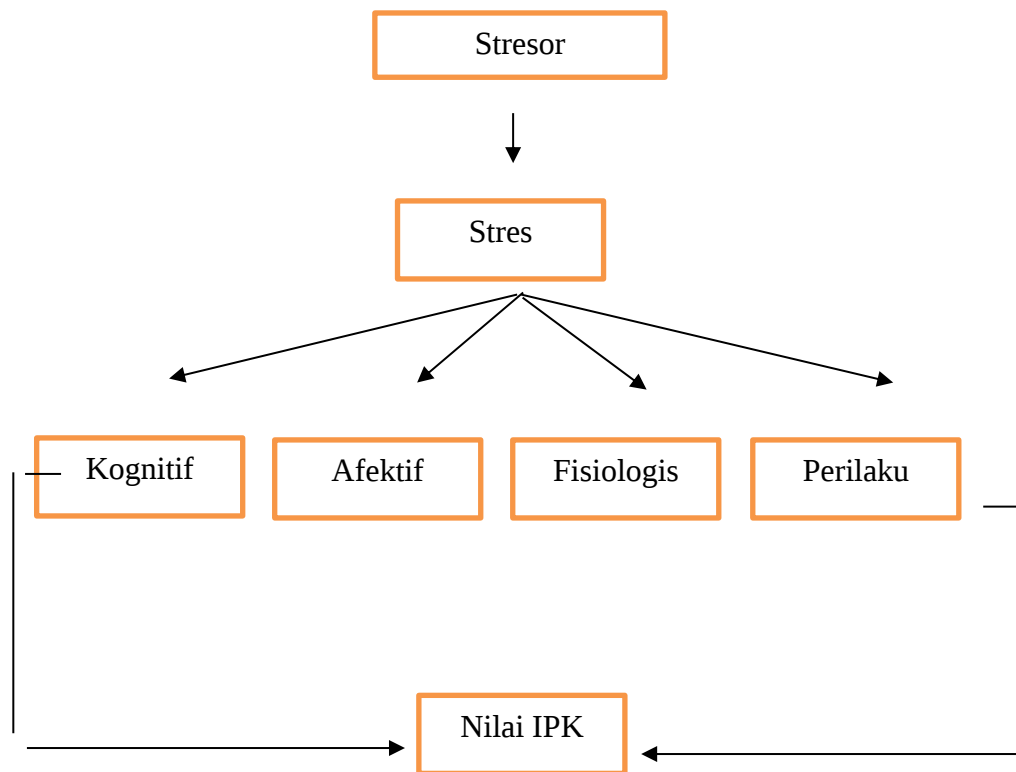
2.6. Hubungan Stres dengan IPK Rendah

Stres dapat berdampak pada indeks prestasi kumulatif (IPK). Stres juga secara signifikan mempengaruhi rata-rata nilai kumulatif (GPA) seorang mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi, kemampuan mereka untuk berkonsentrasi, memproses informasi dan menyerap pengetahuan seringkali menurun. Hal ini dapat menyebabkan performa buruk dalam ujian, tugas yang tidak selesai dan tenggat waktu yang terlewat, semua hal tersebut berdampak negatif pada prestasi akademik. Dalam banyak kasus, stres juga mengurangi motivasi dan minat dalam belajar, menyebabkan mahasiswa menjauh dari studi mereka. Seiring waktu, akumulasi kesulitan akademik yang terkait dengan stres ini dapat menyebabkan penurunan yang signifikan dalam IPK.^{10,11}

Di samping itu, IPK yang rendah sendiri bisa memicu terjadinya stres. Mahasiswa dengan IPK rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan teman seangkatannya. Hal ini terjadi disebabkan IPK rendah sering menjadi sumber stres, karena kekhawatiran terhadap masa studi yang panjang, risiko kehilangan beasiswa, dan peluang kerja yang menurun.¹³

Pada penelitian mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah, 24 subjek (30,37%) mengalami stres pada kategori rendah, 53 subjek (67,1%) mengalami stres kategori sedang, serta 2 subjek mengalami stres pada kategori tinggi (2,53%).¹³

2.7. Kerangka Teori



Gambar 2.7 Kerangka Teori

2.8. Kerangka Konsep



Gambar 2.8 Kerangka Konsep

2.9. Hipotesis

- Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis stresor dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dengan IPK rendah di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Hipotesis Alternatif (H_1): Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis stresor dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dengan IPK rendah di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

BAB 3

METODE RISET

3.1. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Skala	Alat ukur	Kriteria ukur
Stresor	Segala bentuk faktor internal maupun eksternal yang memicu timbulnya stres pada mahasiswa	Ordinal	<i>Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)</i>	Ringan: skor 0-1,00 Sedang: skor 1,01-2,00 Berat: skor 2,01-3,00 Sangat berat: skor 3,01-4.00
Stres	Stres yang dialami mahasiswa dikarenakan berbagai jenis stresor	Ordinal	<i>Perceived Stress Scale -10 (PSS-10)</i>	Normal: 0-7 Stres ringan: 8-11 Stres sedang: 12-15 Stres berat: 16-20 Stres cukup berat: >21
Persepsi mahasiswa terhadap stresor	Penilaian subjektif mahasiswa mengenai dampak dan strategi mahasiswa terhadap stresor		Wawancara (FGD)	Deskripsi hasil FGD mengenai: - Dampak stres - Strategi menangani stresor

3.2. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *mixed methods* kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kuantitatif dengan analisis korelasi digunakan untuk menganalisis hubungan stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK rendah. Sedangkan kualitatif deskriptif digunakan untuk mendalami pengalaman subjektif yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah tentang dampak dan strategi menangani stresor melalui wawancara dan diskusi kelompok terarah.

3.3. Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca No. 53, Teladan Barat, Kota Medan.

3.3.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – November 2025.

Kegiatan	Bulan			
	Mei	Juni	September	Desember
Persiapan Proposal				
Seminar Proposal				
Seminar Hasil				

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2023 dan 2024.

3.4.2. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2023 dan 2024.

2. Memiliki $IPK < 2,75$

b. Kriteria eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden.

3.4.3. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus perhitungan besar sampel untuk uji korelasi menggunakan transformasi Fisher Z. Penggunaan rumus ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dalam mendeteksi hubungan antar variabel yang diteliti.

Rumus:

$$n = \left[\frac{(z_{\alpha} + z_{\beta})}{0,5 \times \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

Keterangan:

- n = Jumlah minimal sampel
- Z_{α} = Z-score untuk tingkat signifikansi 5% (dua arah) = 1,96
- Z_{β} = Z-score untuk power 80% = 0,84
- r = Besar korelasi yang diharapkan = 0,45.^{54,55}
- $\ln$ = Logaritma natural
- $\ln = \frac{1+r}{1-r} = \frac{1+0,45}{1-0,45} = \frac{1,45}{0,55} = 3 \rightarrow \ln(2,636) \approx 0,969$

Dengan memasukkan nilai-nilai ke dalam rumus, diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut:

$$n = \left[\frac{(1,96 + 0,84)}{0,5 \times 0,969} \right]^2 + 3$$

$$n = 36$$

Sedangkan untuk metode kualitatif penentuan besar sampel menggunakan *purposive* berdasarkan kategori tingkatan stres ringan, sedang, hingga berat. Peneliti memilih membuat satu kelompok FGD yang terdiri dari 9 partisipan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa dengan IPK rendah mengenai dampak dan strategi menangani stresor. Wawancara dilakukan hingga mencapai saturasi data.²⁷

3.5. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimulai dengan pengumpulan data IPK mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 < 2,75 sebagai data sekunder. Data sekunder diperoleh dengan meminta izin kepada pihak prodi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara untuk dapat mengakses data tersebut. Kemudian data kuantitatif diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale - 10 (PSS - 10)* dan *MSSQ (Medical Student Stresor Questionnaire)* yang disebarakan kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi melalui platform online yaitu Google form. Langkah langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan sampel yaitu mahasiswa dengan IPK rendah angkatan 2023 dan 2024 fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dalam satu grup whatsapp.
2. Peneliti memperkenalkan diri dan kemudian memberikan penjelasan kepada calon responden tentang cara pengisian lembar *informed consent* dan lembar kuesioner.
3. Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, responden menyetujui pernyataan bersedia dan mengisi lembar kuesioner.
4. Setelah dilakukan pengisian lembar *inform consent* dan lembar kuesioner selanjutnya pada tahap akhir melakukan pengolahan data, analisis dan membuat laporan hasil penelitian.

Selanjutnya data kualitatif diperoleh dengan cara wawancara pada beberapa sampel yang dianggap perwakilan dalam bentuk kelompok diskusi yang terarah (FGD), hal ini dilakukan untuk menggali pengalaman mahasiswa dengan IPK rendah terkait stresor yang dirasakan. Wawancara akan direkam (dengan izin responden) dan dicatat untuk analisis lebih lanjut. Adapun rancangan pertanyaan wawancara untuk mengeksplorasi:

1. Dampak stres terhadap kesehatan mental dan IPK.
2. Gangguan konsentrasi saat belajar
3. Strategi yang digunakan untuk menangani stresor.

3.6. Metode Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data, pada data kuantitatif hal yang pertama dilakukan setelah pengumpulan data adalah pengolahan data. Tahap tahap pengumpulan data sebagai berikut:

1. *Editing*

Hasil data dari lapangan harus dilakukan penyuntingan terlebih dahulu. Dalam hal ini dilakukan pengecekan dan perbaikan.

2. *Coding*

Yaitu mengklasifikasikan data dan memberikan kode pada masing masing data untuk mempermudah peneliti.

3. *Entry*

Memasukkan data secara komputerisasi kedalam SPSS.

4. *Saving*

Menyimpan data yang akan dianalisis.

Selanjutnya data kuantitatif dianalisis menggunakan:

- a. Analisis Univariat

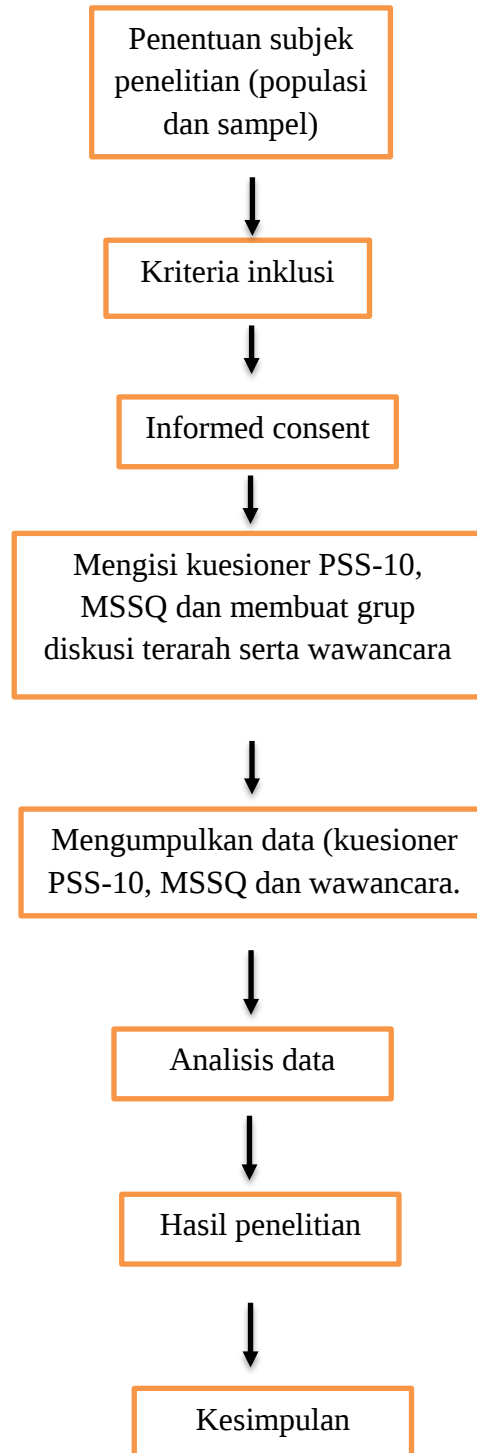
Analisis univariat digunakan dengan tujuan untuk mendefinisikan tiap variabel yang diteliti dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, mean, median, maksimum dan minimum.

- b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara variabel independen dengan variabel dependen. Data dianalisis menggunakan uji Spearman.

Pada data kualitatif pengumpulan data menggunakan validitas triangulasi dimana pertama peneliti melakukan transkrip dari hasil wawancara kemudian dikembalikan kepada responden. Selanjutnya hasilnya direview oleh *expert*. Untuk analisis data yang digunakan adalah pendekatan analisis tematik. Dimana peneliti akan mengidentifikasi dampak dan strategi menangani stresor dari data kualitatif, yang akan memberikan wawasan tentang pengalaman subjektif mahasiswa.

3.7. Alur Penelitian



Gambar 3.7 Alur Penelitian

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Analisis Data

4.1.1 Analisis Univariat

Studi ini dilakukan di FK UMSU pada bulan bulan November 2025 dengan persetujuan Komisi Etik No. 1724/KEPK/FKUMSU2025. Studi ini dilakukan pada mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 yang memiliki IPK <2,75 di FK UMSU dengan menggunakan kuesioner online melalui Google Forms.

Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	1	2.8
Sedang	4	11.1
Berat	10	27.8
Cukup berat	21	58.3
Total	36	100

Dari tabel 4.1 didapat bahwa dari 38 orang mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres cukup berat yaitu sebanyak 21 orang (58.3%).

Tabel 4.2 Distribusi Jenis Stresor berdasarkan Tingkat Stresor

Stresor		Tingkat Stresor				Total
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat	
ARS	n	5	16	14	1	36
	%	13.9	44.4	38.9	2.8	100
IRS	n	27	6	3	0	36
	%	75	16.7	8.3	0	100
TLRS	n	23	11	2	0	36
	%	63.9	30.6	5,6	0	100
SRS	n	20	14	2	0	36

Stresor		Tingkat Stresor				Total	
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
DRS	%	55.6	28,9	5.6	0	100	
	n	20	12	2	2	36	
GARS	%	55.6	33.3	5.6	5.6	100	
	n	20	12	4	0	36	
		%	55.6	33.2	11.1	0	100

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi jenis stresor berdasarkan tingkat stresor, diketahui bahwa pada tingkat stresor ringan jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah *IRS* yaitu sebanyak 27 responden (75%). Pada tingkat stresor sedang jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah *ARS* sebanyak 16 responden (44,4%), pada tingkat stresor berat jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah *ARS* sebanyak 14 responden (38,9%). Sementara itu, pada tingkat stresor sangat berat, jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah *DRS* sebanyak 2 responden (5,6%).

4.1.2 Analisis Bivariat

Adapun kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi $> \alpha(0.05)$, maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $\leq \alpha(0.05)$, maka H_0 ditolak”. Berikut merupakan hasil pengujian hipotesis dengan uji wilcoxon yang diolah menggunakan *SPSS 31* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Spearman

	<i>p</i>	<i>r</i>
ARS-Tingkat Stres	0.051	0.328
IRS-Tingkat Stres	0.785	0.047
TLRS-Tingkat Stres	0.077	0.299
SRS-Tingkat Stres	0.523	0.110
DRS-Tingkat Stres	0.117	0.266
GARS-Tingkat Stres	0.406	0.143

Dari tabel 4.3 hasil uji Spearman diperoleh bahwa seluruh variabel stresor memiliki nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara setiap jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU. Untuk seluruh koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi stresor yang dialami mahasiswa, maka tingkat stres cenderung meningkat, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

4.1.3 Analisis Tematik

Penelitian ini dilakukan di FK UMSU tepatnya di Jalan Gedung Arca No. 53, Teladan Barat, Kota Medan. Peneliti melakukan wawancara dengan 9 partisipan yang merupakan mahasiswa aktif Angkatan 2023 dan 2024 di FK UMSU berdasarkan kategori tingkat stres sedang hingga berat. Wawancara ini dilakukan dalam bentuk wawancara mendalam dalam bentuk kelompok diskusi terarah (FGD). Diskusi berlangsung kurang lebih selama 80 menit secara tatap muka dengan foto di lapangan dan rekaman suara sebagai alat bantu dokumentasi.

Dalam proses analisis dari wawancara ini dimulai dengan transkripsi verbatim dari wawancara dan rekaman suara melalui *handphone*, diikuti dengan pembacaan berulang terhadap transkrip tersebut untuk mengelompokkan kata kunci sebagai subkategori yang kemudian menghasilkan kategori.

Tabel 4.4 Dampak stres

Kategori	Subkategori
Gangguan Pola tidur	Susah tidur
	Tidur tidak nyenyak
	Terbangun terus
Gangguan Pola Makan	Tidak selera makan
	Jam makan tidak beraturan
Gangguan Reaksi Emosi	Gelisah
	Mau nangis terus
	Penurunan suasana hati

	Mudah tersinggung
	Moodnya naik turun
Gangguan bersosialisasi	Badmood kepada teman
Gangguan konsentrasi	Konsentrasi berkurang
	Susah untuk konsentrasi
	Mudah teralihkan saat belajar

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil wawancara terhadap subjek menunjukkan bahwa stres memberikan dampak pada beberapa aspek, yaitu gangguan pola tidur, gangguan pola makan, gangguan reaksi emosi, gangguan konsentrasi dan gangguan bersosialisasi. Setiap kategori memiliki subkategori yang menggambarkan bentuk perubahan perilaku dan kondisi psikologis subjek akibat stres yang dialami.

Subjek mengungkapkan adanya gangguan pola tidur yang terdiri dari susah tidur, tidur tidak nyenyak dan kebangun terus. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres memengaruhi proses memulai tidur, mempertahankan kualitas tidur, serta stabilitas tidur sepanjang malam. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan masing-masing subkategori adalah sebagai berikut:

“....jadi susah tidur juga kak karena pikiran terganggu dan banyak mikir” (P9)

“Jadi sering kebangun, gak nyenyak gitu kak.” (P2)

“....susah tidur juga kak karena selalu kepikiran.” (P3)

“...susah tidur kak sama gampang kebangun gitu.” (P7)

“....pola tidur keganggu banget kak malah sampai gak tidur kak.” (P5)

Dampak stres berikutnya terlihat pada gangguan pola makan, khususnya makan tidak selera dan jam makan tidak beraturan. Subjek menyampaikan bahwa stres menyebabkan penurunan minat terhadap makanan serta ketidakteraturan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“....mau makan juga gak selera kak.” (P3)

“.....terus jadi ga nafsu makan kak.” (P7)

“....makan juga ga beraturan kak.” (P5)

Subjek penelitian juga mengungkapkan adanya gangguan reaksi emosi, yang terdiri dari beberapa bentuk seperti gelisah, mau nangis terus, down, mudah tersinggung dan mood naik turun. Hal ini menunjukkan bahwa stres memberikan dampak signifikan terhadap kestabilan emosional dan kemampuan subjek mengendalikan perasaan. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan masing-masing subkategori adalah sebagai berikut:

“Rasanya gelisah kak, gatau harus gimana.” (P3)

“...kalau stres itu juga bikin suasana hati turun gitu kak.” (P7)

“lebih ke mental sih kak, jadi gampang tersinggung.” (P6)

“Jadi males ngelakuin hal apapun kak, moodnya itu gampang naik turun.” (P8)

Selain itu, stres juga berdampak pada aspek sosial, ditandai dengan badmood kepada teman. Subjek menyatakan bahwa perubahan emosi dan beban pikiran membuat mereka cenderung menarik diri atau menunjukkan sikap negatif saat berinteraksi. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Iya kak, karena stres itu jadi pas kumpul sama teman itu bawaannya badmood aja sama mereka.” (P9)

“Iya kak, kadang kawan jadi kena imbasnya kak kalo lagi gak bisa kontrol emosi.” (P8)

Berdasarkan hasil wawancara, subjek penelitian juga mengungkapkan adanya gangguan konsentrasi sebagai salah satu dampak dari stres yang dialami. Gangguan konsentrasi ini terdiri dari tiga subkategori, yaitu konsentrasi berkurang, susah untuk konsentrasi dan mudah teralihkan saat belajar. Ketiga subkategori ini menggambarkan penurunan kemampuan subjek dalam memfokuskan perhatian pada tugas atau aktivitas yang sedang dilakukan. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“..... terus pas lagi belajar itu konsentrasi berkurang kak.” (P1)

“Iya kak, jadi susah konsentrasi saat belajar di kelas.” (P2)

“Buat konsentrasi mengganggu sih kak karena lebih kepikiran sama masalahnya.” (P3)

“ Iya kak, jadi gampang teralihkan waktu belajar, kadang juga jadi kepikiran masalah lain.” (P4)

“....konsentrasi juga lumayan terganggu sih kak.” (P5)

“ Karena galau lagi stres itu susah konsentrasi kak, jadi pas belajar itu ya sedapetnya aja.” (P6)

Tabel 4.5 Strategi dalam Menangani Stres

Kategori	Subkategori
Berkumpul bersama teman/ keluarga	Kumpul sama teman Cerita sama teman Keluar bersama teman
Memperbaiki manajemen waktu	Tidak menunda mengerjakan tugas Tidak menunggu deadline
Makan makanan favorit	Makan coklat Minum manis Beli makanan enak Beli makanan yang disukai
Meningkatkan motivasi belajar	Belajar lebih awal Belajarnya ditingkatkan

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek menggunakan berbagai strategi dalam menangani stres. Strategi yang digunakan meliputi berkumpul bersama teman/keluarga, memperbaiki manajemen waktu, makan makanan favorit, dan meningkatkan motivasi belajar. Setiap strategi terdiri dari beberapa subkategori yang menggambarkan bentuk perilaku coping yang dilakukan subjek untuk meredakan tekanan yang dialami.

Subjek menggunakan strategi berkumpul bersama teman atau keluarga sebagai bentuk coping sosial untuk mengurangi stres melalui interaksi dengan orang-orang terdekat. Subkategori dari strategi ini meliputi kumpul sama teman, cerita sama teman dan keluar bersama teman. Aktivitas ini dilakukan untuk mendapatkan dukungan emosional, mengekspresikan perasaan, serta mengalihkan

pikiran dari tekanan akademik maupun pribadi. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Caranya makan coklat sama minum manis sih kak, terus kumpul sama teman.”(P9)

“Selain cerita sama temen, self reward kak misalnya beli makanan enak atau nonton film.” (P1)

“buat mengatasinya pergi keluar sama kawan kak, jadi ngerjain tugasnya di cafe bareng saman kawan gitu, daripada sendiri kan kak.” (P2)

“Cerita ke orang terdekat kak, terus menyendiri, habis itu pergi jalan sama temen-temen.” (P3)

“aku makan sih kak, terus jalan sama keluarga, kadang juga karaoke sendiri.”(P6)

“Tidur sih kak, terus pergi keluar buat jalan-jalan sama kawan.”(P8)

Strategi memperbaiki manajemen waktu muncul sebagai usaha subjek untuk mengurangi stres dengan memperbaiki pola pengerjaan tugas dan menghindari penumpukan pekerjaan. Subkategori dari strategi ini adalah tidak menunda mengerjakan tugas dan tidak menunggu *deadline*. Kedua perilaku ini dilakukan untuk mencegah stres yang timbul akibat tugas mendesak dan beban akademik yang terlalu menumpuk. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“...terus gak menunda ngerjain tugas kak, jadi lebih memperbaiki manajemen waktu.” (P3)

“..... jadi pas ada waktu luang ya kerjain tugas dan gak nunggu deadline dulu.”(P7)

Subjek juga menggunakan strategi *emotional coping* dengan cara mengonsumsi makanan yang disukai. Subkategori dari strategi ini meliputi makan coklat, minum manis, beli makanan enak dan beli makanan yang disukai. Aktivitas makan makanan favorit menjadi bentuk *self-reward* dan memberikan rasa nyaman sementara bagi subjek untuk mengurangi emosi negatif. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Caranya makan coklat sama minum manis sih kak.....” (P9)

“Selain cerita sama temen, self reward kak, misalnya beli makanan enak”(P1)

“Dengan makan makanan yang disukai kak.....”(P4)

“Karna aku suka makan, jadi aku makan sih kak.....”(P6)

Strategi meningkatkan motivasi belajar dilakukan dengan tujuan mengurangi stres melalui peningkatan produktivitas. Subkategori strategi ini adalah belajar lebih awal dan belajarnya ditingkatkan. Subjek menyampaikan bahwa upaya memperbaiki pola belajar dapat membantu mereka merasa lebih siap dan mengurangi tekanan akademik. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Ada sih kak, apalagi saat belajar osce, karna sebelumnya terlalu santai jadi belajarnya kurang banget kak, buat seterusnya itu ada motivasi untuk belajar lebih awal dan lebih menyiapkan diri untuk ujian.” (P9)

“kalau sekarang lebih ningkatin belajar sih kak...” (P7)

“Belajar sendiri sih kak, tapi kalau udah gatau baru tanya ke orang lain, terus dukungan keluarga itu sangat penting kak supaya memberi kita motivasi semangat belajar.” (P5)

4.2. Pembahasan

Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU dapat dianalisis sebagai hasil dari akumulasi berbagai tekanan akademik dan psikososial yang saling berkaitan. Kurikulum pendidikan kedokteran yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, sistem evaluasi yang ketat, serta beban tugas yang terus-menerus menuntut mahasiswa untuk selalu berada dalam performa optimal.² Pada mahasiswa dengan IPK rendah, kondisi ini diperberat oleh adanya kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan aktual yang dirasakan, sehingga memicu perasaan tertekan, takut gagal, dan menurunnya kepercayaan diri. Selain itu, ekspektasi dari keluarga, tekanan sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya yang berprestasi turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Akumulasi tekanan tersebut menyebabkan mahasiswa berada dalam kondisi stres yang menetap dan cenderung meningkat hingga mencapai kategori cukup berat.^{13,14}

Fenomena tingginya tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK rendah dapat dipahami melalui teori stres akademik yang menjelaskan bahwa prestasi akademik merupakan salah satu sumber tekanan utama bagi mahasiswa. Ketika pencapaian akademik tidak sesuai dengan harapan atau standar institusi, mahasiswa cenderung mengalami tekanan internal seperti rasa gagal, munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketidakpastian terkait masa depan. Kondisi ini kemudian memicu gejala stres yang beragam mulai dari gangguan fisik hingga gangguan psikologis.^{13,14}

Selain itu, IPK rendah tidak hanya menjadi *output* dari proses belajar yang tidak optimal, tetapi juga menjadi *input* yang memperburuk kondisi psikologis. Mahasiswa dengan IPK rendah sering kali menghadapi ekspektasi sosial dan keluarga yang tinggi, serta perbandingan dengan teman sebaya. Hal ini mengakibatkan tekanan emosional yang berulang dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Dengan demikian, terdapat hubungan timbal balik antara stres dan prestasi akademik, yang membentuk *vicious cycle* yakni stres menyebabkan penurunan prestasi dan prestasi rendah kembali memperburuk stres.¹¹ Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan IPK rendah lebih rentan mengalami stres berat dibandingkan mereka yang memiliki IPK tinggi.²⁸

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2, stresor yang paling dominan tingkat stresor sedang dan berat adalah stresor *Academic Related Stressor*. ARS mencakup tekanan yang berasal dari tugas akademik, ujian, beban belajar, kurikulum yang padat, serta tuntutan untuk mencapai standar kompetensi tertentu. Mahasiswa dengan IPK rendah menunjukkan peningkatan sensitivitas terhadap stresor akademik ini karena mereka merasa harus mengejar ketertinggalan, sementara kapasitas diri dan waktu sering kali tidak mendukung.^{29,30}

Sistem pendidikan kedokteran memiliki karakteristik beban belajar yang berat, ritme akademik yang cepat, serta tuntutan kognitif yang tinggi. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik akan kesulitan menyeimbangkan antara tugas kuliah, praktikum, ujian dan kegiatan non-akademik. Dalam kondisi tersebut, motivasi belajar menjadi faktor penting yang menentukan kemampuan

mahasiswa untuk bertahan dan beradaptasi dengan tuntutan akademik. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung memiliki dorongan internal untuk terus berusaha, mengatur strategi belajar serta mencari cara mengatasi kesulitan akademik, sehingga tekanan yang dialami tidak langsung berkembang menjadi stres berat.^{31,50}

Sebaliknya, mahasiswa dengan IPK rendah sering mengalami penurunan motivasi belajar yang disertai *self efficacy* yang menurun, sehingga persepsi mereka terhadap tekanan akademik menjadi lebih kuat dibandingkan mahasiswa dengan performa baik. Beban akademik yang sama dapat dipersepsikan lebih berat oleh mahasiswa dengan IPK rendah karena mereka mengalami kesulitan beradaptasi dan memiliki toleransi stres yang lebih rendah.³²

Dari hasil uji spearman pada Tabel 4.3 diperoleh nilai signifikansi untuk hubungan antara masing-masing jenis stresor dengan tingkat stres, yaitu seluruh nilai p lebih besar dari α ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masing-masing jenis stresor dengan tingkat stres pada responden. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan arah hubungan yang positif pada seluruh jenis stresor, yang berarti bahwa secara kecenderungan, semakin tinggi stresor yang dialami maka tingkat stres juga cenderung meningkat, walaupun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi paling tinggi dijumpai pada stresor ARS.

Secara teoretis, hubungan antara stresor dan tingkat stres dapat dijelaskan melalui *Stimulus Response Theory* dalam psikologi stres, yang menyatakan bahwa stres merupakan respons individu terhadap stimulus atau tekanan dari lingkungan. Intensitas, frekuensi, serta persepsi individu terhadap stresor akan memengaruhi besarnya respons stres yang muncul.³³ Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stresor akademik umumnya memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa, terutama pada kondisi beban tugas yang tinggi, tekanan ujian, dan tuntutan akademik yang berlebihan. Namun, tidak ditemukannya hubungan signifikan pada penelitian ini dapat disebabkan oleh adanya mekanisme adaptasi yang baik pada responden, seperti strategi coping yang efektif, lingkungan belajar yang mendukung, atau persepsi stresor yang berbeda

antarindividu. Selain itu, faktor seperti *self-efficacy*, manajemen waktu, serta pengalaman akademik juga dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai dan merespons stresor yang mereka alami.^{32,34,35}

Stres yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah memberikan dampak yang luas, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Dampak pertama yang banyak muncul adalah gangguan pola tidur. Mahasiswa melaporkan kesulitan tidur, sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur terlalu larut akibat pikiran yang terus-menerus terfokus pada tugas kuliah, ketertinggalan materi, dan kecemasan terhadap prestasi akademik. Gangguan tidur ini berkontribusi langsung terhadap kelelahan pada siang hari, penurunan konsentrasi, serta menurunnya kecepatan kognitif dalam memahami materi kuliah. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa gangguan pola tidur akibat stres kronik dapat menurunkan stabilitas emosi dan kemampuan pemrosesan informasi, yang pada akhirnya memperburuk performa akademik mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan IPK rendah menjadi semakin rentan, karena kurang tidur memperkuat siklus penurunan prestasi yang menyebabkan stres baru dan memperburuk stres sebelumnya.^{36,37}

Dampak berikutnya terlihat dalam gangguan pola makan. Sebagian mahasiswa menunjukkan penurunan nafsu makan akibat kecemasan yang berkepanjangan, sedangkan sebagian lainnya justru meningkatkan konsumsi makanan, terutama makanan manis atau berlemak, sebagai bentuk pelampiasan emosional. Pola makan yang tidak teratur ini berdampak pada kondisi fisik, seperti mudah lelah, sakit kepala dan sulit berkonsentrasi. Ketidakseimbangan asupan nutrisi juga memengaruhi stabilitas mood, sehingga mahasiswa menjadi lebih mudah marah atau sedih tanpa pemicu yang jelas. Secara tidak langsung, kondisi ini kembali menurunkan produktivitas dan kemampuan belajar, yang makin memperburuk pencapaian akademik mereka.³⁸

Secara psikologis, mahasiswa mengalami gangguan reaksi emosi. Mereka merasa lebih mudah tersinggung, cepat marah, atau merasa sedih dan cemas tanpa penyebab yang jelas. Perasaan tertekan karena IPK rendah dan ketakutan akan kegagalan akademik memicu perubahan emosional yang intens. Sebagian

mahasiswa merasa kehilangan kontrol terhadap rutinitas kehidupan sehari-hari sehingga muncul demotivasi dan perasaan tidak berdaya. Gangguan emosi ini sering kali tidak disadari mahasiswa sebagai bagian dari gejala stres, tetapi memberi pengaruh besar terhadap performa mereka saat menghadapi proses pembelajaran atau ujian.³⁹

Selain itu, muncul gangguan konsentrasi yang signifikan. Mahasiswa mengaku kesulitan memahami materi, tidak fokus saat membaca, dan sering kehilangan arah saat mengerjakan tugas. Ketidakmampuan mempertahankan perhatian dalam waktu lama menghambat pemahaman terhadap materi kuliah yang kompleks, terutama di pendidikan kedokteran. Menurut penelitian sebelumnya stres akademik berkepanjangan berhubungan langsung dengan gangguan fungsi kognitif, termasuk memori kerja dan fokus. Dalam situasi mahasiswa ber-IPK rendah, gangguan konsentrasi ini menciptakan hambatan besar untuk memperbaiki prestasi, sehingga kondisi tersebut kemudian membentuk siklus yang berulang, di mana stres menyebabkan penurunan prestasi akademik, dan prestasi yang rendah kembali memicu munculnya stres baru.^{40,41}

Dampak terakhir yang ditemukan adalah gangguan bersosialisasi. Mahasiswa cenderung menarik diri dari pergaulan dan merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan sosial. Perasaan malu karena IPK rendah, kekhawatiran akan penilaian orang lain dan kelelahan emosional membuat mereka mengurangi interaksi dengan teman sebaya. Hal ini menyebabkan berkurangnya dukungan sosial, padahal dukungan sosial merupakan faktor penting dalam mengurangi stres. Ketika mahasiswa kehilangan ruang bercerita, keluhan emosional, kecemasan, dan ketakutan mengenai studi menjadi semakin menumpuk. Penurunan kualitas hubungan sosial ini tidak hanya memperburuk kondisi emosional mahasiswa tetapi juga menghilangkan kesempatan mereka untuk belajar bersama, berdiskusi, atau saling membantu dalam memahami materi akademik.^{42,43}

Secara keseluruhan, berbagai dampak tersebut berkontribusi terhadap penurunan fungsi akademik mahasiswa secara signifikan. Semua bentuk gangguan tidur, makan, emosi, konsentrasi, dan interaksi sosial membentuk pola yang saling memengaruhi dan memperburuk kondisi mahasiswa. Hal ini mempertegas bahwa

stres bukan hanya muncul dari IPK rendah, tetapi stres itu sendiri memperburuk IPK, sehingga menciptakan lingkaran masalah akademik yang sulit diputuskan tanpa intervensi yang tepat.^{9,11} Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana dampak dari stres terhadap mahasiswa berupa gangguan pola makan, gangguan pola tidur, gangguan reaksi emosi, gangguan bersosialisasi dan yang terakhir gangguan konsentrasi.⁵¹

Untuk menghadapi stres yang dialami, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi koping. Salah satu strategi yang cukup sering digunakan adalah makan makanan favorit sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional. Meskipun strategi ini memberikan kenyamanan sementara, secara ilmiah strategi ini tidak menyelesaikan akar masalah. Bahkan, konsumsi makanan berlebihan terutama yang tinggi gula atau lemak dapat memengaruhi mood dan kesehatan fisik dalam jangka panjang. Namun demikian, mekanisme ini wajar terjadi pada mahasiswa karena merupakan bentuk pencarian kenyamanan yang cepat dan mudah di tengah tekanan akademik.^{44,45}

Strategi berikutnya adalah berkumpul bersama teman atau keluarga, yang terbukti memberikan efek positif secara emosional. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif paling kuat dalam mengatasi stres akademik. Ketika mahasiswa merasa didengarkan, dihargai dan dipahami, beban emosional mereka menjadi lebih ringan. Diskusi informal dengan teman juga dapat menjadi ruang untuk saling berbagi solusi terkait perkuliahan, sehingga strategi ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga berpotensi memperbaiki performa akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial baik memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan yang minim dukungan.^{46,47}

Selain bentuk koping emosional, mahasiswa juga mengembangkan strategi dengan meningkatkan motivasi belajar. Mahasiswa berusaha membangun kembali semangat belajar melalui berbagai cara, seperti menetapkan target kecil, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mencari kembali alasan internal untuk berprestasi. Upaya meningkatkan motivasi berfungsi untuk menantang stresor secara langsung dengan memperbaiki performa akademik.

Strategi ini memiliki dampak jangka panjang yang lebih positif dibandingkan koping emosional karena mengarah pada perubahan perilaku yang adaptif.¹⁹

Strategi lainnya adalah memperbaiki manajemen waktu, yang menjadi salah satu kunci utama dalam mengatasi stres akademik. Mahasiswa berusaha menyusun jadwal belajar yang lebih teratur, memprioritaskan tugas dan mengurangi kegiatan yang tidak penting. Dengan manajemen waktu yang baik, beban akademik menjadi lebih terkendali, sehingga tekanan yang dirasakan mahasiswa berkurang. Banyak penelitian menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan akademik dan dalam mencegah stres berlebih. Ketika mahasiswa dapat mengatur waktu dengan efektif, tingkat kecemasan terhadap tugas dan ujian menjadi menurun.⁴⁸

Secara keseluruhan, strategi koping yang digunakan mahasiswa menunjukkan upaya aktif mereka untuk keluar dari tekanan. Namun, efektivitas strategi tersebut sangat bergantung pada konsistensi dan kemampuan mahasiswa dalam menerapkannya.⁴⁹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana strategi mahasiswa dalam menangani stres manajemen waktu dan dukungan sosial seperti berkumpul bersama teman atau keluarga.⁵² Selain itu, ditemukan juga koping stres dalam bentuk *emotional eating* yaitu makan makanan favorit.⁵³ Penelitian terdahulu juga menilai bahwa strategi lain dalam menangani stres adalah melalui peningkatan motivasi belajar.⁴⁸

4.3. Keterbatasan Penelitian

Pengukuran tingkat stres dan jenis stresor menggunakan kuesioner *self-report* juga berpotensi menimbulkan bias persepsi, sehingga akurasi jawaban sangat bergantung pada kondisi psikologis responden saat pengisian. Selain itu, desain penelitian *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antara stresor dan tingkat stres pada satu waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat maupun perubahan tingkat stres secara longitudinal.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU Angkatan 2023 dan 2024, diperoleh Kesimpulan sebagai berikut:

1. Stresor yang paling dominan yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah adalah ARS yang berkaitan dengan beban tugas, ujian, dan tuntutan akademik yang tinggi.
2. Mayoritas mahasiswa dengan IPK rendah mengalami tingkat stres pada kategori cukup berat.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis stresor dengan tingkat stres pada Mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU.
4. Dampak stres pada mahasiswa memengaruhi aspek fisik, emosional, kognitif dan sosial seperti gangguan tidur, pola makan, konsentrasi serta interaksi sosial, sehingga mereka menerapkan berbagai strategi dalam menangani stress seperti berkumpul bersama teman atau keluarga, makan makanan favorit, manajemen waktu dan meningkatkan motivasi belajar.

4.2. SARAN

1. Bagi FK UMSU, diharapkan dapat mengembangkan program akademik terstruktur untuk mahasiswa dengan IPK rendah mengingat stresor akademik merupakan faktor paling dominan. Selain itu, penyesuaian beban tugas dan evaluasi pembelajaran yang lebih humanis dapat membantu menurunkan tekanan akademik yang berlebihan.
2. Bagi mahasiswa, mahasiswa dengan IPK rendah disarankan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu, teknik belajar efektif, serta mengenali tanda awal stres. Penggunaan strategi coping adaptif seperti beristirahat cukup, mengatur pola makan, melakukan aktivitas relaksasi, dan mencari dukungan sosial perlu diterapkan secara konsisten. Mahasiswa juga dianjurkan untuk lebih proaktif berkonsultasi dengan

dosen atau konselor ketika mengalami kesulitan akademik maupun emosional.

3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, gaya belajar, kecerdasan emosional, dan faktor kepribadian untuk memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai bagaimana berbagai faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik, tingkat keparahannya, serta cara mahasiswa merespons dan mengatasinya
4. Penelitian longitudinal juga direkomendasikan untuk melihat perubahan tingkat stres mahasiswa dari waktu ke waktu serta dampaknya terhadap perkembangan IPK.

Daftar Pustaka

1. Syahdariani E. Hubungan antara stress akademik dan psychological well being pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass [dissertation]. Malang, Indonesia: Universitas Muhammadiyah Malang; 2023.
2. Malahayati. Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Malahayati*. 2023;7(2):627-634.
3. Putri VM. Hubungan tingkat stres akademis dengan kesehatan mental mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran kuliah [dissertation]. Semarang, Indonesia: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2024.
4. Pardede RPP, Hadiyanto. Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran preklinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Jurnal Kajian Riset Multisiplin*. 2024;8(11):39-42.
5. Rabuka MC, Lathuru G, Taihuttu Y. Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *J Psikol Tabularasa*. 2023;18(2):150-158. doi:10.26905/jpt.v18i2.11115
6. Beno J, Silen A., Yanti M. Hubungan stres dengan prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama program studi pendidikan dokter uin maulana malik ibrahim malang. *Braz dent j*. 2022;33(1):1-12.
7. Mutia Sastra CI. Gambaran tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran dan fakultas ekonomi di universitas muhammadiyah sumatera utara. *J kedokt umsu*. 2021;(1808260136).
8. Agustina M., Deastuti PW. Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA J Psikol*. 2023;7(1):34-45. <https://doi.org/>
9. Berliani AF. Hubungan stres akademik dengan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran: studi observasional pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang [dissertation]. Semarang, 23

Indonesia: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2023.

10. Mahadiva VMC. Hubungan antara tingkat stres dengan prestasi akademik pada mahasiswa kedokteran: Studi observasional analitik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021 [dissertation]. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung; 2025.
11. Darmawan I. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Prestasi. *Orphanet J Rare Dis*. 2023;21(1):1-9.
12. KOMKORDIK Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. *Buku Pedoman Akademik Program Studi Profesi Dokter (PSPD) Tahun Akademik 2023/2024*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung; 2023:1-99.
13. Putri CP, Mayangsari MD, Rusli R. Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *J Kognisia*. 2020;1(2):28-37.
14. Tuldjurin JR, Samiun I, Thalib A, Elbetan SN. The relationship of the incomplete learning achievement index with the anxiety level of semester VI students at STIKes Pasapua Ambon. *Innov Approaches Health Sci J*. 2024;1(2):1-5.
15. Menaldi SLSW, Felaza E. Dukungan dan bimbingan bagi mahasiswa. In: *Buku Referensi Pendidikan Kedokteran: Pengajaran dan Pembelajaran*. Jakarta, Indonesia: CV Sagung Seto; 2021.
16. Syulthoni Z, Haykal M, Eljatin D, Ul SA. Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan Stress Management untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024. *Journal ITS*. 2025;9(1):1-9.
17. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
18. Ilhamsyah, F., Margareta, I., Amanda, S. L., Pratiwi, P., & Alrefi, A. (2023). An Overview Of Palembang Teacher Training Students Academic Stress. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 2(2), 71-78.
19. Rukhmana T. Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS) page 25. *J Edu Res Indones Inst Corporate*

- Learn Stud (IICLS)*. 2021;2(2):28-33.
20. Rahmawati D, Fahrudin A, Abdillah R. Hubungan kontrol diri dengan stres 24 akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sos J Soc Work Soc Serv*. 2021;2(2):135-153.
 21. von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP; STROBE Initiative. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *Int J Surg*. 2014;12(12):1495-1499.
 22. Siregar IWS. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor dan kejadian sindrom dispepsia mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2020 pada era pandemi COVID-19 [bachelor's thesis]. Jakarta, Indonesia: Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2021.
 23. Fiqih A, Ratnawati V. Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar 6*. Published online 2023:755-765.
 24. Gobena GA. Effects of academic stress on students' academic achievements and its implications for their future lives. *Anatol J Educ*. 2024;9(1):113-130.
 25. Sodiq F, Husna AN. Academic stress scale: construction and psychometric analysis. In: *Proceedings of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Graduate Conference*. 2023;3(1):189-193.
 26. Setiawardani RI. Pengaruh bacaan Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran UIN Jakarta tahun pertama preklinik yang diukur menggunakan kuesioner PSS-10 [bachelor's thesis]. Jakarta, Indonesia: Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2020.
 27. Sugiyono. *Metode penelitian kualitatif dan R&D*. Vol 3. Bandung, Indonesia: Alfabeta; 2013.
 28. Miraj M. Impact of perceived academic stress upon academic performance of physiotherapy students: A cross-sectional study. *J Pioneering Med Sci*.

2024;13:76-80.

29. Munira H, Yahya M, Rosita D. Stres akademik mahasiswa IPK rendah penerima beasiswa KIP-K pada Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Suloh*. 2025;10(2):73-82. doi:10.24815/suloh.v10i2.43480
30. Hakim AN, Kusumawati A, Sakti YBH, Qoimatun I. Tingkat stres dan pencapaian kompetensi mahasiswa program profesi dokter: Penelitian kuantitatif dan kualitatif. *J Kedokt Kesehat*. 2023;19(2):173-186.
31. Ahmady S, Khajeali N, Kalantarion M, Sharifi F, Yaseri M. Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. *J Educ Health Promot*. 2021;10:32. doi:10.4103/jehp.jehp_600_20
32. Popa-Velea O, Pîrvan I, Diaconescu LV. The impact of self-efficacy, optimism, resilience, and perceived stress on academic performance and its subjective evaluation: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(17):8911.
33. Gao X. Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Front Psychol*. 2023;14:1133706.
34. Kholis MU, Lestari SMP, Luthfianawa D, Hermawan D. Hubungan jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahap awal tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2024;11(9):1717-1725.
35. Alifah MD, Lestari SMP, Lutifanawati D, Farich A. Hubungan jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahap transisi. *J Penelitian Perawat Profesional*. 2025;7(3):89-94. doi:10.37287/jppp.v7i3.5751
36. Rahmi A, Hasibuan NS, Purba NG, Manurung SR, Thohiri R. Hubungan stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa: Penelitian. *J Pengabdian Masy Riset Pendidik*. 2025;3(4):2017-2024
37. Mulyati DCE, Ridfah A, Akmal N. Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *J Online Keperawatan Indones*. 2023;6(1):12-20.

38. Ramadhani SP, Pratikto H, Suhadianto S. Stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *JIWA J Psikol Indones*. 2025;3(1).
39. Mardhiyah NU. Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung [dissertation]. Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2024.
40. Suhartini SM, Setyawati RFE, Lestari W, Perwita PY, Gunawan B. The effect of academic stress on the cognitive function of medical students. *Edunesia J Ilm Pendidik*. 2025;6(2):904-916.
41. Almarzouki AF. Stress, working memory, and academic performance: A neuroscience perspective. *Stress*. 2024;27(1):2364333.
42. Irwansyah M, Andayani SA, Khotimah H. Hubungan dukungan sosial dan mekanisme koping dengan tingkat stres santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2021;17(2):189-197.
43. Pradana ND, Muarifah A, Prawabanti C. The relationship between emotion-focused coping, learning motivation, and social skills and university students' academic stress. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2022;11(2). doi:10.12928/psikopedagogia.v11i2.23779
44. Gusni E, Susmiati S, Maisa EA. Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *J Link*. 2022;18(2):155-161.
45. Dewi NMG A, Satiadarma MP, Wijaya E. Emotional eating sebagai strategi koping stres pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *J Muara Ilmu Sos Hum Seni*. 2023;7(1):72-79.
46. Ansyah EH, Susanti PN. Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 2023;6(2):214-223.
47. Wati DSI, Arifiana IY. Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa? *INNER J Psychol Res*. 2021;1(1):42-51.
48. Zahwa FK, Hanif MM. Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui

manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *J Ilmu Pendidik Psikol (JIPP)*. 2024;2(4):142-148.

49. Sholihah NH, Saragih S, Prasetyo Y. Stres akademik pada mahasiswa: apakah peranan problem-focused coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2024;1(2).
50. Wang W, Xu H, Wang B, Zhu E. The Mediating Effects of Learning Motivation on the Association between Perceived Stress and Positive-Deactivating Academic Emotions in Nursing Students Undergoing Skills Training. *J Korean Acad Nurs*. 2019;49(4):495-504.
51. Musabiq S, Karimah I. Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018;20(2):75-83.
52. Permata NG, Laili N. Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*. 2025;8(1):101-122.
53. Gusni E, Susmiati S, Maisa EA. Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*. 2022;18(2):155-161.
54. Srivastava R, Jyoti B, Pradhan D, Kumar M, Priyadarshi P. Evaluating the stress and its association with stressors among the dental undergraduate students of Kanpur city, India: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot*. 2020;9:56. Published 2020 Mar 31. doi:10.4103/jehp.jehp_405_19
55. Manning MR, Williams RF, Wolfe DM. Hardiness and the relationship between stressors and outcomes. *Work Stress*. 1988;2(3):205-216.

Lampiran 1 Lembar Penjelasan

Assalamualaikum wr. Wb

Dengan hormat,

Perkenalkan nama saya Nur Rodiah Pakpahan (2208260184), mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya bermaksud melakukan penelitian yang berjudul **“Analisis Stresor pada Mahasiswa dengan IPK Rendah di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”**. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stresor dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa serta mengidentifikasi dampak dan strategi menangani stresor. Oleh karena itu saya meminta pada teman-teman dan adik-adik mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 untuk ikut serta dalam penelitian ini. Partisipasi ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Setiap data yang ada di penelitian ini akan di rahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Bila Anda membutuhkan penjelasan maka dapat menghubungi saya :

Nama: Nur Rodiah Pakpahan

No. HP: 082262677530

Partisipasi teman-teman dan adik-adik dalam penelitian ini sangat berguna bagi penelitian dan ilmu pengetahuan. Atas partisipasi Anda saya mengucapkan terimakasih. Setelah mengetahui berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan anda diminta menandatangani lembar persetujuan ini. Wassalamu'alaikum wr. Wb

Hormat saya,

Peneliti

Nur Rodiah Pakpahan

Lampiran 2 Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Angkatan :

Alamat :

No. Telp/HP :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian

Nama : Nur Rodiah Pakpahan

NPM : 2208260184

Instansi: Fakultas Kedokteran UMSU

Judul : ANALISIS STRESOR PADA MAHASISWA DENGAN IPK RENDAH
DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Medan, 2025

Responden

()

Lampiran 3 lembar kuesioner

KUESIONER TINGKAT STRES

PERCEIVED STRES SCALE-10 (PSS-10)

Petunjuk pengisian Kuesioner I:

Kuesioner ini menanyakan tentang perasaan dan pikiran saudara/saudari selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 1: Tidak Pernah
- 2: Hampir Tidak Pernah (1-2 kali)
- 3: Kadang-Kadang (3-4 kali)
- 4: Hampir Sering (5-6 kali)
- 5: Sangat Sering (lebih dari 6 kali)

Silahkan untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom dari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran saudara/saudari selama satu bulan terakhir

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					

4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

**LEMBAR MEDICAL STUDENT STRESOR QUESTIONNAIRE
(MSSQ)**

Pertanyaan di dalam kuesioner ini menanyakan keadaan mana yang dapat menyebabkan stres pada Anda. Terdapat 4 jawaban untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : tidak menyebabkan stres
- 1 : menyebabkan stres ringan
- 2 : menyebabkan stres sedang
- 3 : menyebabkan stres berat
- 4 : menyebabkan stres sangat berat

Untuk pertanyaan yang ditandai (*), artinya jika belum masuk tahap klinik (koas), bayangkan saja Anda sedang berada dalam kondisi seperti itu.

Pertanyaan	0	1	2	3	4
<i>Academic Related Stresor (ARS)</i>					
1. Ujian atau tes					
2. Sistem kuota/pembatasan jumlah orang yang boleh mengikuti ujian					
3. Keinginan untuk melakukan sesuatu dengan baik (aku pasti bisa!)					
4. Beban belajar yang berlebihan					
5. Tertinggal materi pelajaran dari teman-teman yang lain					
6. Kurangnya latihan keterampilan klinik					

7. Persaingan ketat dalam pelajaran dengan mahasiswa lain					
8. Kesulitan memahami materi kuliah					
9. Mendapat nilai jelek					

10. Kurangnya waktu untuk meninjau kembali apa yang sudah dipelajari					
11. Tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen					
12. Merasa banyak hal yang harus dipelajari					
13. Pemberian nilai ujian yang tidak adil (misalnya teman yang biasa-biasa saja mendapat nilai bagus)					

Interpersonal dan Intrapersonal Related Stresor (IRS)

14. Konflik dengan mahasiswa lain					
15. Gangguan secara fisik atau secara verbal dari mahasiswa lain					
16. Konflik dengan personel/rekan kerja praktek atau teman					
17. Kurangnya motivasi untuk belajar					
18. Gangguan fisik atau verbal dari dosen					
19. Konflik dengan dosen					
20. Gangguan fisik atau verbal dari rekan kerja/pegawai					

Teaching and Learning Related Stresor (TLRS)

21. Materi perkuliahan kurang tersedia dengan baik (buku terbatas, slide dosen sulit didapat, dll.)					
22. Kurangnya bimbingan dari dosen					

23. Ketidakpastian dalam diri (mampukah aku menjadi dokter?)					
24. Dosen kurang piawai dalam mengajar materi kuliah (cara mengajar yang Membosankan)					
25. Tugas yang tidak menyenangkan					
26. Dosen tidak memberikan masukan (feedback) yang cukup selama kuliah					
27. Kurangnya apresiasi/tidak dihargai atas Pekerjaan yang telah Anda selesaikan dengan baik					
<i>Social Related Stresor (SRS)</i>					
28. Berbicara dengan pasien terkait masalah pribadi pasien (*)					
29. Kurangnya waktu untuk bersama keluarga dan teman					
30. Tidak bisa menjawab pertanyaan dari pasien (*)					
31. Menghadapi penyakit yang diderita pasien atau kematian pasien(*)					
32. Seringnya gangguan pekerjaan/belajar dari orang lain					
33. Mengerjakan sesuatu menggunakan komputer					
<i>Drive and Desire Related Stresor (DRS)</i>					
34. Keinginan orang tua Anda supaya Anda belajar di fakultas kedokteran					

35. Tidak berkeinginan untuk kuliah di fakultas kedokteran					
36. Beban tanggung jawab dalam keluarga					
<i>Group Activities Related Stresor (GARS)</i>					
37. Partisipasi dalam diskusi di dalam kelas					
38. Partisipasi dalam presentasi di dalam kelas (presentasi tugas dll.)					
39. Merasa kurang mampu dalam suatu hal					
40. Harus melakukan sesuatu dengan baik (misalnya kerja kelompok tetapi orang lain tidak pernah bekerja dan hanya Anda yang bekerja dan Anda merasa harus menyelesaikan hal itu dengan baik					

Lampiran 4 hasil Kuesioner PSS 10

NO	Inisial	Pertanyaan									
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
1.	AJ	2	3	2	1	4	1	2	4	2	1
2.	AF	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2
3.	PN	2	2	3	2	2	2	3	2	2	0
4.	MA	2	1	3	2	3	1	0	3	2	3
5.	DH	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2
6.	MF	2	3	3	2	2	2	3	2	2	0
7.	HI	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3
8.	TY	2	3	2	3	1	2	4	1	2	4
9.	SN	3	3	2	4	2	0	2	3	2	1
10.	AH	1	1	2	4	3	3	4	3	1	1
11.	NA	2	0	3	3	2	2	2	2	0	0
12.	R	2	0	2	3	0	2	2	0	0	0
13.	MDR	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2
14.	JS	1	3	4	3	1	2	0	1	1	1
15.	DA	3	4	3	2	0	3	2	1	4	3
16.	MA	2	1	3	4	4	2	3	3	2	3
17.	SA	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
18.	AK	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2
19.	AG	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3
20.	SS	1	1	0	4	3	0	1	1	0	1
21.	NI	4	3	4	2	1	2	1	2	3	4
22.	K	2	2	3	4	0	2	0	0	4	2
23.	AZ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24.	WM	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
25.	LD	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26.	A	1	1	2	3	2	2	4	2	1	0
27.	AA	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2
28.	KT	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2
29.	HA	1	1	1	3	3	2	3	3	2	0
30.	AR	1	0	0	3	2	0	3	2	0	1
31.	MA	1	1	2	4	0	0	1	1	2	2
32.	NS	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3
33.	AZ	1	3	1	3	2	3	3	2	1	1
34.	KM	4	3	2	2	1	2	3	2	2	2
35.	MA	1	0	1	2	2	1	0	2	2	1
36.	MA	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2

Lampiran hasil kuesioner MSSQ

NO	Total Tingkat Stres	Total ARS	Total IRS	Total TLRS	Total SRS	Total DRS	Total GARS
1	22	1.307692	0.285714	0.714286	0.666667	0.333333	0.75
2	23	0.384615	0.142857	0.571429	0.666667	0.666667	0.25
3	20	1.461538	1	0.857143	1.166667	0.666667	1.75
4	20	3.076923	1.428571	1.142857	2	0.333333	2.25
5	26	1.846154	1.285714	1.285714	0.833333	0	1
6	21	2.153846	0.571429	1	0.833333	1.333333	1
7	29	2.307692	1.571429	1.714286	1.833333	1.666667	2.75
8	24	2.384615	0.571429	1	0.833333	1	1
9	22	2.153846	0.142857	0.714286	0.833333	1.666667	1
10	23	1.461538	0.857143	0.571429	1.166667	1.333333	1.5
11	16	1.615385	0.857143	0.428571	0.166667	0.666667	0.5
12	11	1	0.285714	0.142857	0.166667	0.333333	0
13	23	1.615385	0.142857	0.857143	0.333333	0	0.25
14	17	2.307692	0.142857	0.285714	0.166667	1.333333	0.25
15	25	2.615385	0.428571	1.428571	1.666667	2.333333	3
16	27	1.846154	0.142857	0.142857	0	0	1
17	24	2.307692	0.428571	0.571429	1.166667	0	1.5
18	28	2	1	2	2	0	2.25
19	23	1.923077	0.142857	1.142857	0.5	1.666667	1.25
20	12	1	0.285714	0	0.166667	0.666667	0
21	26	2.692308	0.857143	1.142857	0.833333	4	1.25
22	19	2.538462	2.285714	2.714286	2.666667	2.333333	2
23	20	1.153846	0.571429	1	1	1	1
24	23	2.461538	2.285714	2	2	2	2
25	20	2	2	2	2	2	2
26	18	2.538462	0.142857	0	2.5	1.333333	0.25
27	24	2.769231	3	2.428571	1.833333	1.333333	2
28	21	0.923077	0.714286	1	1.166667	0.666667	1
29	19	1.230769	1.285714	0.285714	0.666667	0.333333	0
30	12	0.846154	0.714286	1	0.166667	0.333333	0
31	14	1.615385	0	0	0	0	0
32	25	2.461538	0	0.714286	0	3.333333	0.5
33	20	1.846154	0.428571	0.857143	1.666667	2	2
34	23	2.153846	0.142857	1.571429	2	2	1.75
35	12	1.230769	1	0.714286	1	0.333333	1.25
36	22	1.846154	1.142857	1.571429	1.5	0.333333	1

Lampiran 5 Hasil SPSS

KategoriTingkatStres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	1	2.8	2.8	2.8
	Stres sedang	4	11.1	11.1	13.9
	Stres berat	10	27.8	27.8	41.7
	Stres cukup berat	21	58.3	58.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

KATEGORIARS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRESOR RINGAN	5	13.9	13.9	13.9
	STRESOR SEDANG	16	44.4	44.4	58.3
	STRESOR BERAT	14	38.9	38.9	97.2
	STRESOR SANGAT BERAT	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

KATEGORI_IRS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRESOR RINGAN	27	75.0	75.0	75.0
	STRESOR SEDANG	6	16.7	16.7	91.7
	STRESOR BERAT	3	8.3	8.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

KATEGORI_TLRS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRESOR RINGAN	23	63.9	63.9	63.9
	STRESOR SEDANG	11	30.6	30.6	94.4
	STRESOR BERAT	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

KATEGORI_SRS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRESOR RINGAN	20	55.6	55.6	55.6
	STRESOR SEDANG	14	38.9	38.9	94.4
	STRESOR BERAT	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

KATEGORI_DSR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRESOR RINGAN	20	55.6	55.6	55.6
	STRESOR SEDANG	12	33.3	33.3	88.9
	STRESOR BERAT	2	5.6	5.6	94.4
	STRESOR SANGAT BERAT	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

KATEGORI_GARS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRESOR RINGAN	20	55.6	55.6	55.6
	STRESOR SEDANG	12	33.3	33.3	88.9
	STRESOR BERAT	4	11.1	11.1	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Correlations							
		KategoriTingkatStres	KATEGORIARS	KATEGORI_IRS	KATEGORI_TLRS	KATEGORI_SRS	KATEGORI_DS R	KATEGORI_GARS	
Spearman's rho	KategoriTingkatStres	Correlation Coefficient	1.000	.328	.047	.299	.110	.266	.143
		Sig. (2-tailed)	.	.051	.785	.077	.523	.117	.406
	N		36	36	36	36	36	36	36
	KATEGORIARS	Correlation Coefficient	.328	1.000	.278	.395 [*]	.332 [*]	.602 ^{***}	.395 [*]
		Sig. (2-tailed)	.051	.	.101	.017	.048	<.001	.017
	N		36	36	36	36	36	36	36
	KATEGORI_IRS	Correlation Coefficient	.047	.278	1.000	.683 ^{***}	.413 [*]	.148	.294
		Sig. (2-tailed)	.785	.101	.	<.001	.012	.390	.082
	N		36	36	36	36	36	36	36
	KATEGORI_TLRS	Correlation Coefficient	.299	.395 [*]	.683 ^{***}	1.000	.496 ^{**}	.419 [*]	.643 ^{***}
		Sig. (2-tailed)	.077	.017	<.001	.	.002	.011	<.001
	N		36	36	36	36	36	36	36
	KATEGORI_SRS	Correlation Coefficient	.110	.332 [*]	.413 [*]	.496 ^{**}	1.000	.318	.628 ^{***}
		Sig. (2-tailed)	.523	.048	.012	.002	.	.058	<.001
	N		36	36	36	36	36	36	36
	KATEGORI_DS R	Correlation Coefficient	.266	.602 ^{***}	.148	.419 [*]	.318	1.000	.388 [*]
		Sig. (2-tailed)	.117	<.001	.390	.011	.058	.	.019
	N		36	36	36	36	36	36	36
	KATEGORI_GARS	Correlation Coefficient	.143	.395 [*]	.294	.643 ^{***}	.628 ^{***}	.388 [*]	1.000
		Sig. (2-tailed)	.406	.017	.082	<.001	<.001	.019	.
	N		36	36	36	36	36	36	36

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

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

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

Lampiran 6 hasil wawancara Dampak Stres

Kategori	Subkategori	Transkripsi Wawancara
Gangguan Pola tidur	Susah tidur Tidur tidak nyenyak Terbangun terus	“....jadi susah tidur juga kak karena pikiran terganggu dan banyak mikir” (S) “Jadi sering kebangun, gak nyenyak gitu kak.” (M) “....susah tidur juga kak karena selalu kepikiran.” (AJ) “...susah tidur kak sama gampang kebangun gitu.” (P) “....pola tidur keganggu banget kak malah sampai gak tidur kak.” (AG)
Gangguan Pola Makan	Tidak selera makan Jam makan tidak beraturan	“....mau makan juga gak selera kak.” (AJ) “.....terus jadi ga nafsu makan kak.” (P) “....makan juga ga beraturan kak.” (AG)
Gangguan Reaksi Emosi	Gelisah Mau nangis terus Down	“Rasanya gelisah kak, gatau harus gimana.” (AJ)

	Mudah tersinggung Moodnya naik turun	“...kalau stres itu juga bikin down gitu kak.” (P) “lebih ke mental sih kak, jadi gampang tersinggung.” (MA) “Jadi males ngelakuin hal apapun kak, moodnya itu gampang naik turun.” (AZ)
Gangguan bersosialisasi	Badmood kepada teman	“Iya kak, karena stres itu jadi pas kumpul sama teman itu bawaannya badmood aja sama mereka.” (S) “Iya kak, kadang kawan jadi kena imbasnya kak kalo lagi gak bisa kontrol emosi.”(AZ)
Gangguan konsentrasi	Konsentrasi berkurang Susah untuk konsentrasi Mudah teralihkan saat belajar	“..... terus pas lagi belajar itu konsentrasi berkurang kak.” (A) “Iya kak, jadi susah konsentrasi saat belajar di kelas.” (M) “Buat konsentrasi mengganggu sih kak karena lebih kepikiran sama masalahnya.”(AJ)

		“ Iya kak, jadi gampang teralihkan waktu belajar, kadang juga jadi kepikiran masalah lain.” (D) “....konsentrasi juga lumayan terganggu sih kak.” (AG) “ Karena galau lagi stres itu susah konsentrasi kak, jadi pas belajar itu ya sedapetnya aja.” (MA)
--	--	---

Lampiran hasil wawancara strategi menangani stres

Kategori	Subkategori	Trankripsi Wawancara
Berkumpul bersama teman/ keluarga	Kumpul sama teman Cerita sama teman Keluar bersama teman	“Caranya makan coklat sama minum manis sih kak, terus kumpul sama teman.”(S) “Selain cerita sama temen, self reward kak misalnya beli makanan enak atau nonton film.” (A) “buat mengatasinya pergi keluar sama kawan kak, jadi ngerjain tugasnya di cafe bareng saman kawan gitu, daripada sendiri kan kak.” (M) “Cerita ke orang terdekat kak, terus menyendiri, habis itu pergi jalan sama temen-temen.” (AJ) “aku makan sih kak, terus jalan sama keluarga, kadang juga karaoke sendiri.”(MA)

		“Tidur sih kak, terus pergi keluar buat jalan-jalan sama kawan.”(AZ)
Memperbaiki manajemen waktu	Tidak menunda mengerjakan tugas Tidak menunggu deadline	“...terus gak menunda ngerjain tugas kak, jadi lebih memperbaiki manajemen waktu.” (AJ) “..... jadi pas ada waktu luang ya kerjain tugas dan gak nunggu deadline dulu.”(P)
Makan makanan favorit	Makan coklat Minum manis Beli makanan enak Beli makanan yang disukai	“Caranya makan coklat sama minum manis sih kak.....” (S) “Selain cerita sama temen, self reward kak, misalnya beli makanan enak”(A) “Dengan makan makanan yang disukai kak.....”(D) “Karna aku suka

		makan, jadi aku makan sih kak.....”(MA)
Meningkatkan motivasi belajar	Belajar lebih awal Belajarnya ditingkatkan	“Ada sih kak, apalagi saat belajar osce, karna sebelumnya terlalu santai jadi belajarnya kurang banget kak, buat seterusnya itu ada motivasi untuk belajar lebih awal dan lebih menyiapkan diri untuk ujian.” (S) “kalau sekarang lebih ningkatin belajar sih kak...” (P) “Belajar sendiri sih kak, tapi kalau udah gatau baru tanya ke orang lain, terus dukungan keluarga itu sangat penting kak supaya memberi kita motivasi semangat belajar.” (AG)

Lampiran Dokumentasi Wawancara



Lampiran 7 surat izin penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/IAK.Pp/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 umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor : 1917/II.3.AU/UMSU-08/F/2025
Lamp. : -
Hal : Mohon Izin Penelitian

Medan, 09 Jumadil Awal 1447 H
31 Oktober 2025 M

Kepada : Yth. Ketua Prodi Pendidikan Dokter
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FKIK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin mengambil data kepada mahasiswa/i yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

Nama : Nur Rodiah Pakpahan
NPM : 2208260184
Semester : VII (Tujuh)
Fakultas : Kedokteran
Jurusan : Pendidikan Dokter
Judul : Analisis Stresor Pada Mahasiswa Dengan Ipk Rendah Di Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



Dekan,

dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THTBKL, Subsp. Rino(K)
NIDN 0106098201

Tembusan :

1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Pertinggal



Lampiran 8 surat EC



UMSU
Unggul / Cerdas / Berprestasi

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

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1724/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Nur Rodiah Pakpahan
Principal in investigator

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

Dengan Judul
Title

"ANALISIS STRESOR PADA MAHASISWA DENGAN IPK RENDAH DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"

"ANALYSIS OF STRESSORS IN STUDENTS WITH LOW GPA AT THE FACULTY OF MEDICINE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATERA"

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.

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

Pernyataan Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 29 Oktober 2026
The declaration of ethics applies during the periode Oktober 29, 2025 until Oktober 29, 2026


Medan, 29 Oktober 2025
Ketua
Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 9 surat selesai penelitian

	MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/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 umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan
SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN FKIK UMSU	
Nama	: NUR RODIAH PAKPAHAN
NPM	: 2208260184
Program Studi	: Pendidikan Dokter
Judul Proposal	: Analisis Stresor Pada Mahasiswa Dengan IPK Rendah Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Menyatakan bahwa Mahasiswa/i yang bersangkutan telah selesai penelitian di FKIK UMSU.	
Medan, 10 November 2025 Ketua Prodi Pendidikan Dokter  dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked	
   Agensi Kelayakan Malaysia Malaysian Qualifications Agency	

ANALISIS STRESOR PADA MAHASISWA DENGAN IPK RENDAH DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Nur Rodiah Pakpahan¹, Desi Isnayanti²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Pendidikan Program Dokter Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: desiisnayanti@umsu.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Stres merupakan salah satu persoalan signifikan pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) rendah. IPK rendah dapat menjadi faktor pemicu stres, sekaligus menjadi akibat dari stres yang tidak terkelola, sehingga menciptakan siklus yang saling memperburuk. Berbagai stresor seperti akademik, hubungan sosial, tuntutan keluarga, serta kondisi lingkungan perkuliahan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berdampak pada fungsi akademik, perilaku, serta kesehatan fisik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai jenis stresor, tingkat stres, serta dampak dan strategi yang digunakan mahasiswa menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang tepat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode mixed methods. Pendekatan kuantitatif menggunakan purposive sampling sebanyak 38 responden, sedangkan pendekatan kualitatif melibatkan 9 partisipan melalui wawancara mendalam. **Hasil:** Mayoritas mahasiswa mengalami stres cukup berat (60,5%), stres berat (26,3%), stres sedang (10,5%), dan stres ringan (2,6%). Stresor paling dominan adalah academic related stressor (ARS). Hasil uji Spearman menunjukkan seluruh variabel stresor memiliki nilai signifikansi ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis stresor dengan tingkat stres, meskipun seluruh koefisien korelasi menunjukkan arah positif dengan kekuatan lemah. Hasil wawancara menunjukkan dampak stres pada tidur, makan, emosi, konsentrasi, dan interaksi sosial, serta strategi coping seperti makan makanan favorit, berkumpul dengan orang terdekat, meningkatkan motivasi belajar, dan memperbaiki manajemen waktu. **Kesimpulan:** Mahasiswa dengan IPK rendah memiliki tingkat stres tinggi yang didominasi stresor akademik. Meskipun tidak terdapat hubungan

signifikan secara statistik, arah korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan stresor tetap berpotensi meningkatkan tingkat stres.

Kata kunci: stres, stresor, IPK rendah, strategi coping.

Abstract

Introduction: Stress is a significant issue among university students, especially those with low Grade Point Average (GPA). Low GPA can act as both a cause and a consequence of unmanaged stress, creating a worsening cycle. Various stressors such as academic demands, social relationships, family expectations, and the learning environment can affect students' psychological conditions and impact academic function, behavior, and physical health. Therefore, understanding the types of stressors, stress levels, and the impacts and strategies used by students is important to develop appropriate interventions. **Methods:** This study used a mixed methods approach. The quantitative component involved 38 respondents selected through purposive sampling, while the qualitative component included in-depth interviews with 9 participants. **Results:** Most students experienced moderately severe stress (60.5%), severe stress (26.3%), moderate stress (10.5%), and mild stress (2.6%). The most dominant stressor was academic related stressor (ARS). Spearman test results showed that all stressor variables had significance values (p) > 0.05 , indicating no significant relationship between types of stressors and stress levels, although all correlation coefficients showed a weak positive direction. Interview findings revealed stress impacts on sleep, eating patterns, emotions, concentration, and social interaction, as well as coping strategies such as eating favorite foods, spending time with close people, increasing learning motivation, and improving time management. **Conclusion:** Students with low GPA experience high stress levels dominated by academic stressors. Although no statistically significant relationship was found, the positive correlation direction indicates that increased stressors may still elevate stress levels.

Keywords: stress, stressors, low GPA, coping strategies.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tahap penting yang menuntut mahasiswa untuk bisa beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa harus mampu menyelesaikan beban tugas, jadwal yang padat serta ekspektasi terhadap prestasi akademik yang tinggi.¹ Salah satu pendidikan yang memiliki tekanan akademik paling berat di antara program studi lainnya yaitu pendidikan kedokteran. Mahasiswa kedokteran dituntut untuk memahami materi yang kompleks dalam waktu yang singkat, mengikuti kegiatan praktikum intensif serta mempersiapkan diri menghadapi ujian yang ketat. Hal ini menuntut mereka memiliki kemampuan belajar yang tinggi, manajemen waktu yang baik dan daya tahan mental yang kuat. Dalam prosesnya, tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan tekanan tersebut yang akhirnya menyebabkan munculnya stres.²

Stres pada mahasiswa sendiri merupakan suatu kondisi ketika seseorang tidak dapat memenuhi

tuntutan dalam akademik dan menganggap itu sebagai beban.³ Menurut Koochaki, prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, dengan angka tertinggi di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3%. Sementara di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7-71,6%.⁴ Pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon sebanyak 33,3% mengalami stres ringan dan 66,7% mengalami stres sedang.⁵ Penelitian lain terhadap 40 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (PSPD UIN Malang), sebanyak 13 responden (26,5%) mengalami tingkat stres sedang dan disusul stres berat berjumlah 31 responden (63,3%).⁶ Penelitian di FK UMSU sebanyak 39 responden (40,6%) mengalami stres ringan, 51 responden (53,1%) mengalami stres sedang, 5 responden (5,2%) mengalami stres berat dan 1 responden mengalami stres sangat berat.⁷

Di samping itu, ada beberapa faktor yang berkontribusi terjadinya masalah stres pada mahasiswa. Ini dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Penyebab internal dari masalah stres ini bisa berasal dari pola pikir, kepribadian dan kepercayaan diri. Di sisi lain, penyebab eksternal stres muncul dari tekanan dan dorongan untuk mencapai nilai tinggi, lamanya waktu belajar dan pergaulan dengan teman.⁸

Stres dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami gangguan tidur, kelelahan, kehilangan motivasi, bahkan merasa cemas atau depresi.⁹ Ketika mahasiswa mengalami stres yang berlebihan hal tersebut menurunkan konsentrasi, pemahaman dan daya ingat mahasiswa, sehingga menghambat penyelesaian tugas, ujian serta pencapaian akademik. Tanpa pengelolaan yang baik, stres dapat

menurunkan motivasi, produktivitas dan meningkatkan risiko kegagalan belajar yang diketahui pada indikator IPK.^{10,11} Pada penelitian sebelumnya dikatakan IPK rendah jika $< 2,75$ yang dianggap sebagai batas untuk lulus dan dapat melanjutkan studi ke tahap klinik.^{10,12}

Mahasiswa dengan IPK rendah cenderung mengalami tekanan yang lebih berat karena selain harus mengejar ketertinggalan akademik mereka juga sering mendapat tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar. Mereka bisa merasa kurang percaya diri atau bahkan merasa gagal.^{13,14} Dalam beberapa kasus, mahasiswa dengan IPK rendah dapat mengalami putus studi atau *dropout* karena tidak mampu mengatasi stres tersebut. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan IPK dengan *p value* 0,000 dengan korelasi bermakna kuat dan arah berlawanan, memiliki arti semakin tinggi tingkat stres semakin rendah nilai IPK.¹¹ Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan psikososial

dan bimbingan akademik yang berkelanjutan untuk membantu mahasiswa mengelola stres, membangun resiliensi, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri agar mereka mampu bertahan dan menyelesaikan studinya.^{15,16}

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis stresor pada mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi atau program pendampingan akademik yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus prestasi belajar mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *mixed methods*, yang mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara stresor dan tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK

rendah, sedangkan pendekatan kualitatif menggunakan desain fenomenologi deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa terkait dampak dan strategi dalam menghadapi stresor.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada periode Juli–November 2025. Populasi penelitian adalah mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif dengan IPK < 2,75, sedangkan mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden dikecualikan. Jumlah sampel kuantitatif sebanyak 38 responden, sedangkan sampel kualitatif terdiri dari 9 partisipan yang dipilih berdasarkan tingkat stres dan diwawancarai hingga mencapai saturasi data.

Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan *Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)* dan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)*

yang disebarkan secara daring melalui Google Form. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara dan diskusi kelompok terarah (FGD) untuk menggali dampak stres dan strategi penanganan stresor. Seluruh responden terlebih dahulu mengisi lembar persetujuan (*informed consent*).

Data kuantitatif dianalisis menggunakan SPSS melalui analisis univariat dan bivariat dengan uji spearman, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema utama terkait pengalaman stres mahasiswa.

HASIL KUANTITATIF

Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	1	2.8
Sedang	4	11.1
Berat	10	27.8
Cukup berat	21	58.3
Total	36	100

Dari tabel 4.1 didapat bahwa dari 38 orang mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres cukup berat yaitu sebanyak 21 orang (58.3%).

Tabel 4.2 Distribusi Jenis Stresor berdasarkan Tingkat Stresor

Stresor		Tingkat Stresor			
		R	S	B	SB
ARS	n	5	16	14	1
	%	13.9	44.4	38.9	2.8
IRS	n	27	6	3	0
	%	75	16.7	8.3	0
TLRS	n	23	11	2	0
	%	63.9	30.6	5.6	0
SRS	n	20	14	2	0
	%	55.6	28.9	5.6	0
DRS	n	20	12	2	2
	%	55.6	33.3	5.6	5.6
GARS	n	20	12	4	0
	%	55.6	33.2	11.1	0

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi jenis stresor berdasarkan tingkat stresor, diketahui bahwa pada tingkat stresor ringan jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah *IRS* yaitu sebanyak 27 responden (75%). Pada tingkat stresor sedang jenis stresor yang paling banyak dialami

mahasiswa adalah ARS sebanyak 16 responden (44,4%), pada tingkat stresor berat jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah ARS sebanyak 14 responden (38,9%). Sementara itu, pada tingkat stresor sangat berat, jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa adalah DRS sebanyak 2 responden (5,6%).

4.1.4 Analisis Bivariat

Adapun kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi $> \alpha(0.05)$, maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $\leq \alpha(0.05)$, maka H_0 ditolak”. Berikut merupakan hasil pengujian hipotesis dengan uji wilcoxon yang diolah menggunakan SPSS 31 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Spearman

	<i>p</i>	<i>r</i>
ARS-Tingkat Stres	0.051	0.328
IRS-Tingkat Stres	0.785	0.047

TLRS-Tingkat Stres	0.077	0.299
SRS-Tingkat Stres	0.523	0.110
DRS-Tingkat Stres	0.117	0.266
GARS-Tingkat Stres	0.406	0.143

Dari tabel 4.3 hasil uji Spearman diperoleh bahwa seluruh variabel stresor memiliki nilai signifikansi (*p*) lebih dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara setiap jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU. Untuk seluruh koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi stresor yang dialami mahasiswa, maka tingkat stres cenderung meningkat, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

HASIL KUALITATIF

Tabel 4.4 Dampak stres

Kategori		Subkategori	
Gangguan tidur	Pola	Susah tidur	
		Tidur	tidak nyenyak
		Terbangun terus	
Gangguan Makan	Pola	Tidak selera makan	
		Jam makan tidak beraturan	
Gangguan Reaksi Emosi		Gelisah	
		Mau nangis terus	
		Down	
		Mudah tersinggung	
		Moodnya	naik turun
Gangguan bersosialisasi		Badmood kepada teman	
Gangguan konsentrasi		Konsentrasi berkurang	
		Susah	untuk konsentrasi
		Mudah teralihkan saat belajar	

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil wawancara terhadap subjek menunjukkan bahwa stres

memberikan dampak pada beberapa aspek, yaitu gangguan pola tidur, gangguan pola makan, gangguan reaksi emosi, gangguan konsentrasi dan gangguan bersosialisasi. Setiap kategori memiliki subkategori yang menggambarkan bentuk perubahan perilaku dan kondisi psikologis subjek akibat stres yang dialami.

Subjek mengungkapkan adanya gangguan pola tidur yang terdiri dari susah tidur, tidur tidak nyenyak dan kebangun terus. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres memengaruhi proses memulai tidur, mempertahankan kualitas tidur, serta stabilitas tidur sepanjang malam. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan masing-masing subkategori adalah sebagai berikut:

“....jadi susah tidur juga kak karena pikiran terganggu dan banyak mikir” (P9)

“Jadi sering kebangun, gak nyenyak gitu kak.” (P2)

“....susah tidur juga kak karena selalu kepikiran.” (P3)

“...susah tidur kak sama gampang kebangun gitu.” (P7)

“....pola tidur keganggu banget kak malah sampai gak tidur kak.” (P5)

Dampak stres berikutnya terlihat pada gangguan pola makan, khususnya makan tidak selera dan jam makan tidak beraturan. Subjek menyampaikan bahwa stres menyebabkan penurunan minat terhadap makanan serta ketidakteraturan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“....mau makan juga gak selera kak.”
(P3)

“.....terus jadi ga nafsu makan kak.”
(P7)

“....makan juga ga beraturan kak.”
(P5)

Subjek penelitian juga mengungkapkan adanya gangguan reaksi emosi, yang terdiri dari beberapa bentuk seperti gelisah, mau nangis terus, down, mudah tersinggung dan mood naik turun. Hal ini menunjukkan bahwa stres memberikan dampak signifikan terhadap kestabilan emosional dan kemampuan subjek mengendalikan perasaan. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan masing-masing subkategori adalah sebagai berikut:

“Rasanya gelisah kak, gatau harus gimana.” (P3)

“...kalau stres itu juga bikin down gitu kak.” (P7)

“lebih ke mental sih kak, jadi gampang tersinggung.” (P6)

“Jadi males ngelakuin hal apapun kak, moodnya itu gampang naik turun.” (P8)

Selain itu, stres juga berdampak pada aspek sosial, ditandai dengan badmood kepada teman. Subjek menyatakan bahwa perubahan emosi dan beban pikiran membuat mereka cenderung menarik diri atau menunjukkan sikap negatif saat berinteraksi. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Iya kak, karena stres itu jadi pas kumpul sama teman itu bawaannya badmood aja sama mereka.” (P9)

“Iya kak, kadang kawan jadi kena imbasnya kak kalo lagi gak bisa kontrol emosi.”(P8)

Berdasarkan hasil wawancara, subjek penelitian juga mengungkapkan adanya gangguan konsentrasi sebagai salah satu dampak dari stres yang dialami.

Gangguan konsentrasi ini terdiri dari tiga subkategori, yaitu konsentrasi berkurang, susah untuk konsentrasi dan mudah teralihkan saat belajar. Ketiga subkategori ini menggambarkan penurunan kemampuan subjek dalam memfokuskan perhatian pada tugas atau aktivitas yang sedang dilakukan. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“..... terus pas lagi belajar itu konsentrasi berkurang kak.” (P1)

“Iya kak, jadi susah konsentrasi saat belajar di kelas.” (P2)

“Buat konsentrasi mengganggu sih kak karena lebih kepikiran sama masalahnya.”(P3)

“ Iya kak, jadi gampang teralihkan waktu belajar, kadang juga jadi kepikiran masalah lain.” (P4)

“....konsentrasi juga lumayan terganggu sih kak.” (P5)

“ Karena galau lagi stres itu susah konsentrasi kak, jadi pas belajar itu ya sedapetnya aja.” (P6)

Tabel 4.5 Strategi dalam Menangani Stres

Kategori	Subkategori
Berkumpul bersama teman/ keluarga	Kumpul sama teman Cerita sama teman Keluar bersama teman
Memperbaiki manajemen waktu	Tidak menunda mengerjakan tugas Tidak menunggu deadline
Makan makanan favorit	Makan coklat Minum manis Beli makanan enak Beli makanan yang disukai
Meningkatkan motivasi belajar	Belajar lebih awal Belajarnya ditingkatkan

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek menggunakan berbagai strategi dalam menangani stres.

Strategi yang digunakan meliputi berkumpul bersama teman/keluarga, memperbaiki manajemen waktu, makan makanan favorit, dan meningkatkan motivasi belajar. Setiap strategi terdiri dari beberapa subkategori yang menggambarkan bentuk perilaku koping yang dilakukan subjek untuk meredakan tekanan yang dialami.

Subjek menggunakan strategi berkumpul bersama teman atau keluarga sebagai bentuk koping sosial untuk mengurangi stres melalui interaksi dengan orang-orang terdekat. Subkategori dari strategi ini meliputi kumpul sama teman, cerita sama teman dan keluar bersama teman. Aktivitas ini dilakukan untuk mendapatkan dukungan emosional, mengekspresikan perasaan, serta mengalihkan pikiran dari tekanan akademik maupun pribadi. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Caranya makan coklat sama minum manis sih kak, terus kumpul sama teman.”(P9)

“Selain cerita sama temen, self reward kak misalnya beli makanan enak atau nonton film.” (P1)

“buat mengatasinya pergi keluar sama kawan kak, jadi ngerjain tugasnya di cafe bareng saman kawan gitu, daripada sendiri kan kak.” (P2)

“Cerita ke orang terdekat kak, terus menyendiri, habis itu pergi jalan sama temen-temen.” (P3)

“aku makan sih kak, terus jalan sama keluarga, kadang juga karaoke sendiri.”(P6)

“Tidur sih kak, terus pergi keluar buat jalan-jalan sama kawan.”(P8)

Strategi memperbaiki manajemen waktu muncul sebagai usaha subjek untuk mengurangi stres dengan memperbaiki pola pengerjaan tugas dan menghindari penumpukan pekerjaan. Subkategori dari strategi ini adalah tidak menunda mengerjakan tugas dan tidak menunggu *deadline*. Kedua perilaku ini dilakukan untuk mencegah stres yang timbul akibat tugas mendesak dan beban akademik yang terlalu menumpuk. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“...terus gak menunda ngerjain tugas kak, jadi lebih memperbaiki manajemen waktu.” (P3)

“..... jadi pas ada waktu luang ya kerjain tugas dan gak nunggu deadline dulu.”(P7)

Subjek juga menggunakan strategi *emotional coping* dengan cara mengonsumsi makanan yang disukai. Subkategori dari strategi ini meliputi makan coklat, minum manis, beli makanan enak dan beli makanan yang disukai. Aktivitas makan makanan favorit menjadi bentuk *self-reward* dan memberikan rasa nyaman sementara bagi subjek untuk mengurangi emosi negatif. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Caranya makan coklat sama minum manis sih kak.....” (P9)

“Selain cerita sama temen, self reward kak, misalnya beli makanan enak”(P1)

“Dengan makan makanan yang disukai kak.....”(P4)

“Karna aku suka makan, jadi aku makan sih kak.....”(P6)

Strategi meningkatkan motivasi belajar dilakukan dengan

tujuan mengurangi stres melalui peningkatan produktivitas. Subkategori strategi ini adalah belajar lebih awal dan belajarnya ditingkatkan. Subjek menyampaikan bahwa upaya memperbaiki pola belajar dapat membantu mereka merasa lebih siap dan mengurangi tekanan akademik. Adapun jawaban subjek yang sesuai dengan subkategori berikut adalah sebagai berikut:

“Ada sih kak, apalagi saat belajar osce, karna sebelumnya terlalu santai jadi belajarnya kurang banget kak, buat seterusnya itu ada motivasi untuk belajar lebih awal dan lebih menyiapkan diri untuk ujian.” (P9)

“kalau sekarang lebih ningkatin belajar sih kak...” (P7)

“Belajar sendiri sih kak, tapi kalau udah gatau baru tanya ke orang lain, terus dukungan keluarga itu sangat penting kak supaya memberi kita motivasi semangat belajar.” (P5)

PEMBAHASAN

Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU dapat dianalisis sebagai hasil dari akumulasi berbagai

tekanan akademik dan psikososial yang saling berkaitan. Kurikulum pendidikan kedokteran yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, sistem evaluasi yang ketat, serta beban tugas yang terus-menerus menuntut mahasiswa untuk selalu berada dalam performa optimal.² Pada mahasiswa dengan IPK rendah, kondisi ini diperberat oleh adanya kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan aktual yang dirasakan, sehingga memicu perasaan tertekan, takut gagal, dan menurunnya kepercayaan diri. Selain itu, ekspektasi dari keluarga, tekanan sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya yang berprestasi turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Akumulasi tekanan tersebut menyebabkan mahasiswa berada dalam kondisi stres yang menetap dan cenderung meningkat hingga mencapai kategori cukup berat.^{13,14}

Fenomena tingginya tingkat stres pada mahasiswa dengan IPK rendah dapat dipahami melalui teori stres akademik yang menjelaskan bahwa prestasi akademik merupakan salah

satu sumber tekanan utama bagi mahasiswa. Ketika pencapaian akademik tidak sesuai dengan harapan atau standar institusi, mahasiswa cenderung mengalami tekanan internal seperti rasa gagal, munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketidakpastian terkait masa depan. Kondisi ini kemudian memicu gejala stres yang beragam mulai dari gangguan fisik hingga gangguan psikologis.^{13,14}

Selain itu, IPK rendah tidak hanya menjadi *output* dari proses belajar yang tidak optimal, tetapi juga menjadi *input* yang memperburuk kondisi psikologis. Mahasiswa dengan IPK rendah sering kali menghadapi ekspektasi sosial dan keluarga yang tinggi, serta perbandingan dengan teman sebaya. Hal ini mengakibatkan tekanan emosional yang berulang dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Dengan demikian, terdapat hubungan timbal balik antara stres dan prestasi akademik, yang membentuk *vicious cycle* yakni stres menyebabkan penurunan prestasi dan prestasi rendah kembali memperburuk stres.¹¹ Hasil

penelitian ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan IPK rendah lebih rentan mengalami stres berat dibandingkan mereka yang memiliki IPK tinggi.¹⁷

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2, stresor yang paling dominan tingkat stresor sedang dan berat adalah stresor *Academic Related Stressor (ARS)*. ARS mencakup tekanan yang berasal dari tugas akademik, ujian, beban belajar, kurikulum yang padat, serta tuntutan untuk mencapai standar kompetensi tertentu. Mahasiswa dengan IPK rendah menunjukkan peningkatan sensitivitas terhadap stresor akademik ini karena mereka merasa harus mengejar ketertinggalan, sementara kapasitas diri dan waktu sering kali tidak mendukung.^{18,19}

Sistem pendidikan kedokteran memiliki karakteristik beban belajar yang berat, ritme akademik yang cepat, serta tuntutan kognitif yang tinggi. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik akan kesulitan menyeimbangkan antara tugas kuliah, praktikum, ujian dan kegiatan non-akademik. Dalam

kondisi tersebut, motivasi belajar menjadi faktor penting yang menentukan kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan beradaptasi dengan tuntutan akademik. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung memiliki dorongan internal untuk terus berusaha, mengatur strategi belajar serta mencari cara mengatasi kesulitan akademik, sehingga tekanan yang dialami tidak langsung berkembang menjadi stres berat.^{20,39}

Sebaliknya, mahasiswa dengan IPK rendah sering mengalami penurunan motivasi belajar yang disertai *self efficacy* yang menurun, sehingga persepsi mereka terhadap tekanan akademik menjadi lebih kuat dibandingkan mahasiswa dengan performa baik. Beban akademik yang sama dapat dipersepsikan lebih berat oleh mahasiswa dengan IPK rendah karena mereka mengalami kesulitan beradaptasi dan memiliki toleransi stres yang lebih rendah.²¹

Dari hasil uji speaeman pada Tabel 4.3 diperoleh nilai signifikansi untuk hubungan antara masing-masing jenis stresor dengan tingkat stres, yaitu seluruh nilai p lebih besar

dari alpha ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masing-masing jenis stresor dengan tingkat stres pada responden. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan arah hubungan yang positif pada seluruh jenis stresor, yang berarti bahwa secara kecenderungan, semakin tinggi stresor yang dialami maka tingkat stres juga cenderung meningkat, walaupun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Secara teoretis, hubungan antara stresor dan tingkat stres dapat dijelaskan melalui *Stimulus Response Theory* dalam psikologi stres, yang menyatakan bahwa stres merupakan respons individu terhadap stimulus atau tekanan dari lingkungan. Intensitas, frekuensi, serta persepsi individu terhadap stresor akan memengaruhi besarnya respons stres yang muncul.²² Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stresor akademik umumnya memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa, terutama pada kondisi beban tugas yang

tinggi, tekanan ujian, dan tuntutan akademik yang berlebihan. Namun, tidak ditemukannya hubungan signifikan pada penelitian ini dapat disebabkan oleh adanya mekanisme adaptasi yang baik pada responden, seperti strategi coping yang efektif, lingkungan belajar yang mendukung, atau persepsi stresor yang berbeda antarindividu. Selain itu, faktor seperti *self-efficacy*, manajemen waktu, serta pengalaman akademik juga dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai dan merespons stresor yang mereka alami.^{21,23,24}

Stres yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah memberikan dampak yang luas, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Dampak pertama yang banyak muncul adalah gangguan pola tidur. Mahasiswa melaporkan kesulitan tidur, sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur terlalu larut akibat pikiran yang terus-menerus terfokus pada tugas kuliah, ketertinggalan materi, dan kecemasan terhadap prestasi akademik. Gangguan tidur ini berkontribusi langsung terhadap kelelahan pada siang hari, penurunan

konsentrasi, serta menurunnya kecepatan kognitif dalam memahami materi kuliah. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa gangguan pola tidur akibat stres kronik dapat menurunkan stabilitas emosi dan kemampuan pemrosesan informasi, yang pada akhirnya memperburuk performa akademik mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan IPK rendah menjadi semakin rentan, karena kurang tidur memperkuat siklus penurunan prestasi yang menyebabkan stres baru dan memperburuk stres sebelumnya.^{25,26}

Dampak berikutnya terlihat dalam gangguan pola makan. Sebagian mahasiswa menunjukkan penurunan nafsu makan akibat kecemasan yang berkepanjangan, sedangkan sebagian lainnya justru meningkatkan konsumsi makanan, terutama makanan manis atau berlemak, sebagai bentuk pelampiasan emosional. Pola makan yang tidak teratur ini berdampak pada kondisi fisik, seperti mudah lelah, sakit kepala dan sulit berkonsentrasi. Ketidakseimbangan asupan nutrisi juga memengaruhi

stabilitas mood, sehingga mahasiswa menjadi lebih mudah marah atau sedih tanpa pemicu yang jelas. Secara tidak langsung, kondisi ini kembali menurunkan produktivitas dan kemampuan belajar, yang makin memperburuk pencapaian akademik mereka.²⁷

Secara psikologis, mahasiswa mengalami gangguan reaksi emosi. Mereka merasa lebih mudah tersinggung, cepat marah, atau merasa sedih dan cemas tanpa penyebab yang jelas. Perasaan tertekan karena IPK rendah dan ketakutan akan kegagalan akademik memicu perubahan emosional yang intens. Sebagian mahasiswa merasa kehilangan kontrol terhadap rutinitas kehidupan sehari-hari sehingga muncul demotivasi dan perasaan tidak berdaya. Gangguan emosi ini sering kali tidak disadari mahasiswa sebagai bagian dari gejala stres, tetapi memberi pengaruh besar terhadap performa mereka saat menghadapi proses pembelajaran atau ujian.²⁸

Selain itu, muncul gangguan konsentrasi yang signifikan. Mahasiswa mengaku kesulitan

memahami materi, tidak fokus saat membaca, dan sering kehilangan arah saat mengerjakan tugas. Ketidakmampuan mempertahankan perhatian dalam waktu lama menghambat pemahaman terhadap materi kuliah yang kompleks, terutama di pendidikan kedokteran. Menurut penelitian sebelumnya stres akademik berkepanjangan berhubungan langsung dengan gangguan fungsi kognitif, termasuk memori kerja dan fokus. Dalam situasi mahasiswa ber-IPK rendah, gangguan konsentrasi ini menciptakan hambatan besar untuk memperbaiki prestasi, sehingga kondisi tersebut kemudian membentuk siklus yang berulang, di mana stres menyebabkan penurunan prestasi akademik, dan prestasi yang rendah kembali memicu munculnya stres baru.^{29,30}

Dampak terakhir yang ditemukan adalah gangguan bersosialisasi. Mahasiswa cenderung menarik diri dari pergaulan dan merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan sosial. Perasaan malu karena IPK rendah, kekhawatiran akan penilaian orang lain dan kelelahan emosional

membuat mereka mengurangi interaksi dengan teman sebaya. Hal ini menyebabkan berkurangnya dukungan sosial, padahal dukungan sosial merupakan faktor penting dalam mengurangi stres. Ketika mahasiswa kehilangan ruang bercerita, keluhan emosional, kecemasan, dan ketakutan mengenai studi menjadi semakin menumpuk. Penurunan kualitas hubungan sosial ini tidak hanya memperburuk kondisi emosional mahasiswa tetapi juga menghilangkan kesempatan mereka untuk belajar bersama, berdiskusi, atau saling membantu dalam memahami materi akademik.^{31,32}

Secara keseluruhan, berbagai dampak tersebut berkontribusi terhadap penurunan fungsi akademik mahasiswa secara signifikan. Semua bentuk gangguan tidur, makan, emosi, konsentrasi, dan interaksi sosial membentuk pola yang saling memengaruhi dan memperburuk kondisi mahasiswa. Hal ini mempertegas bahwa stres bukan hanya muncul dari IPK rendah, tetapi stres itu sendiri memperburuk IPK, sehingga menciptakan lingkaran masalah akademik yang sulit

diputuskan tanpa intervensi yang tepat.^{9,11} Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana dampak dari stres terhadap mahasiswa berupa gangguan pola makan, gangguan pola tidur, gangguan reaksi emosi, gangguan bersosialisasi dan yang terakhir gangguan konsentrasi.⁴⁰

Untuk menghadapi stres yang dialami, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi koping. Salah satu strategi yang cukup sering digunakan adalah makan makanan favorit sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional. Meskipun strategi ini memberikan kenyamanan sementara, secara ilmiah strategi ini tidak menyelesaikan akar masalah. Bahkan, konsumsi makanan berlebihan terutama yang tinggi gula atau lemak dapat memengaruhi mood dan kesehatan fisik dalam jangka panjang. Namun demikian, mekanisme ini wajar terjadi pada mahasiswa karena merupakan bentuk pencarian kenyamanan yang cepat dan mudah di tengah tekanan akademik.^{33,34}

Strategi berikutnya adalah berkumpul bersama teman atau

keluarga, yang terbukti memberikan efek positif secara emosional. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif paling kuat dalam mengatasi stres akademik. Ketika mahasiswa merasa didengarkan, dihargai dan dipahami, beban emosional mereka menjadi lebih ringan. Diskusi informal dengan teman juga dapat menjadi ruang untuk saling berbagi solusi terkait perkuliahan, sehingga strategi ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga berpotensi memperbaiki performa akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial baik memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan yang minim dukungan.^{35,36}

Selain bentuk koping emosional, mahasiswa juga mengembangkan strategi dengan meningkatkan motivasi belajar. Mahasiswa berusaha membangun kembali semangat belajar melalui berbagai cara, seperti menetapkan target kecil, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mencari kembali alasan internal untuk berprestasi. Upaya

meningkatkan motivasi berfungsi untuk menantang stresor secara langsung dengan memperbaiki performa akademik. Strategi ini memiliki dampak jangka panjang yang lebih positif dibandingkan koping emosional karena mengarah pada perubahan perilaku yang adaptif.⁴³

Strategi lainnya adalah memperbaiki manajemen waktu, yang menjadi salah satu kunci utama dalam mengatasi stres akademik. Mahasiswa berusaha menyusun jadwal belajar yang lebih teratur, memprioritaskan tugas dan mengurangi kegiatan yang tidak penting. Dengan manajemen waktu yang baik, beban akademik menjadi lebih terkendali, sehingga tekanan yang dirasakan mahasiswa berkurang. Banyak penelitian menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan akademik dan dalam mencegah stres berlebih. Ketika mahasiswa dapat mengatur waktu dengan efektif, tingkat kecemasan terhadap tugas dan ujian menjadi menurun.³⁷

Secara keseluruhan, strategi koping yang digunakan mahasiswa menunjukkan upaya aktif mereka untuk keluar dari tekanan. Namun, efektivitas strategi tersebut sangat bergantung pada konsistensi dan kemampuan mahasiswa dalam menerapkannya.³⁸ Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana strategi mahasiswa dalam menangani stres manajemen waktu dan dukungan social seperti berkumpul bersama teman atau keluarga.⁴¹ Selain itu, ditemukan juga koping stres dalam bentuk *emotional eating* yaitu makan makanan favorit.⁴² Penelitian terdahulu juga menilai bahwa strategi lain dalam menangani stres adalah melalui peningkatan motivasi belajar.³²

KESIMPULAN

1. Stresor yang paling dominan yang dialami mahasiswa dengan IPK rendah adalah ARS yang berkaitan dengan beban tugas, ujian, dan

- tuntutan akademik yang tinggi.
2. Mayoritas mahasiswa dengan IPK rendah mengalami tingkat stres pada kategori cukup berat.
 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis stresor dengan tingkat stres pada Mahasiswa dengan IPK rendah di FK UMSU.
 4. Dampak stres pada mahasiswa memengaruhi aspek fisik, emosional, kognitif dan social seperti gangguan tidur, pola makan, konsentrasi serta interaksi sosial, sehingga mereka menerapkan berbagai strategi dalam menangani stress seperti berkumpul bersama teman atau keluarga, makan makanan favorit, manajemen waktu dan meningkatkan motivasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syahdariani E. Hubungan antara stress akademik dan psychological well being pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass [dissertation]. Malang, Indonesia: Universitas Muhammadiyah Malang; 2023.
2. Malahayati. Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Malahayati*. 2023;7(2):627-634.
3. Putri VM. Hubungan tingkat stres akademis dengan kesehatan mental mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran kuliah [dissertation]. Semarang, Indonesia: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2024.
4. Pardede RPP, Hadiyanto. Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran preklinik angkatan 2021-2023 Universitas

- Katolik Indonesia Atma Jaya. *Jurnal Kajian Riset Multisiplin*. 2024;8(11):39-42.
5. Rabuka MC, Latuheru G, Taihuttu Y. Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *J Psikol Tabularasa*. 2023;18(2):150-158. doi:10.26905/jpt.v18i2.11115
 6. Beno J, Silen A., Yanti M. Hubungan stres dengan prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama program studi pendidikan dokter uin maulana malik ibrahim malang. *Braz dent j*. 2022;33(1):1-12.
 7. Mutia Sastra CI. Gambaran tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran dan fakultas ekonomi di universitas muhammadiyah sumatera utara. *J kedokt umsu*. 2021;(1808260136).
 8. Agustina M., Deastuti PW. Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA J Psikol*. 2023;7(1):34-45. <https://doi.org/>
 9. Berliani AF. Hubungan stres akademik dengan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran: studi observasional pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang [dissertation]. Semarang, 23 Indonesia: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2023.
 10. Mahadiva VMC. Hubungan antara tingkat stres dengan prestasi akademik pada mahasiswa kedokteran: Studi observasional analitik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021 [dissertation]. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung; 2025.
 11. Darmawan I. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Prestasi. *Orphanet J Rare Dis*. 2023;21(1):1-9.
 12. KOMKORDIK Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. *Buku Pedoman*

- Akademik Program Studi Profesi Dokter (PSPD) Tahun Akademik 2023/2024.* Semarang: Universitas Islam Sultan Agung; 2023:1-99.
13. Putri CP, Mayangsari MD, Rusli R. Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *J Kognisia.* 2020;1(2):28-37.
 14. Tuldjurin JR, Samiun I, Thalib A, Elbetan SN. The relationship of the incomplete learning achievement index with the anxiety level of semester VI students at STIKes Pasapua Ambon. *Innov Approaches Health Sci J.* 2024;1(2):1-5.
 15. Menaldi SLSW, Felaza E. Dukungan dan bimbingan bagi mahasiswa. In: *Buku Referensi Pendidikan Kedokteran: Pengajaran dan Pembelajaran.* Jakarta, Indonesia: CV Sagung Seto; 2021.
 16. Syulthoni Z, Haykal M, Eljatin D, Ul SA. Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan Stress Management untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024. *Journal ITS.* 2025;9(1):1-9.
 17. Miraj M. Impact of perceived academic stress upon academic performance of physiotherapy students: A cross-sectional study. *J Pioneering Med Sci.* 2024;13:76-80.
 18. Munira H, Yahya M, Rosita D. Stres akademik mahasiswa IPK rendah penerima beasiswa KIP-K pada Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Suloh.* 2025;10(2):73-82.
doi:10.24815/suloh.v10i2.43480
 19. Hakim AN, Kusumawati A, Sakti YBH, Qoimatun I. Tingkat stres dan pencapaian kompetensi mahasiswa program profesi dokter: Penelitian kuantitatif dan kualitatif. *J Kedokt Kesehat.* 2023;19(2):173-186.
 20. Ahmady S, Khajeali N,

- Kalantarion M, Sharifi F, Yaseri M. Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. *J Educ Health Promot.* 2021;10:32. doi:10.4103/jehp.jehp_600_20
21. Popa-Velea O, Pîrvan I, Diaconescu LV. The impact of self-efficacy, optimism, resilience, and perceived stress on academic performance and its subjective evaluation: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(17):8911.
 22. Gao X. Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Front Psychol.* 2023;14:1133706.
 23. Kholis MU, Lestari SMP, Luthfianawa D, Hermawan D. Hubungan jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahap awal tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan.* 2024;11(9):1717-1725.
 24. Alifah MD, Lestari SMP, Lutifanawati D, Farich A. Hubungan jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahap transisi. *J Penelitian Perawat Profesional.* 2025;7(3):89-94. doi:10.37287/jpppp.v7i3.5751
 25. Rahmi A, Hasibuan NS, Purba NG, Manurung SR, Thohiri R. Hubungan stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa: Penelitian. *J Pengabdian Masyarakat Pendidikan.* 2025;3(4):2017-2024
 26. Mulyati DCE, Ridfah A, Akmal N. Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *J Online Keperawatan Indones.* 2023;6(1):12-20.
 27. Ramadhani SP, Pratikto H, Suhadianto S. Stres akademik dengan emotional eating pada

- mahasiswa. *JIWA J Psikol Indones*. 2025;3(1).
28. Mardhiyah NU. Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung [dissertation]. Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2024.
 29. Suhartini SM, Setyawati RFE, Lestari W, Perwita PY, Gunawan B. The effect of academic stress on the cognitive function of medical students. *Edunesia J Ilm Pendidik*. 2025;6(2):904-916.
 30. Almarzouki AF. Stress, working memory, and academic performance: A neuroscience perspective. *Stress*. 2024;27(1):2364333.
 31. Irwansyah M, Andayani SA, Khotimah H. Hubungan dukungan sosial dan mekanisme koping dengan tingkat stres santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2021;17(2):189-197.
 32. Pradana ND, Muarifah A, Prawabanti C. The relationship between emotion-focused coping, learning motivation, and social skills and university students' academic stress. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2022;11(2). doi:10.12928/psikopedagogia.v11i2.23779
 33. Gusni E, Susmiati S, Maisa EA. Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *J Link*. 2022;18(2):155-161.
 34. Dewi NMG A, Satiadarma MP, Wijaya E. Emotional eating sebagai strategi koping stres pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *J Muara Ilmu Sos Hum Seni*. 2023;7(1):72-79.
 35. Ansyah EH, Susanti PN. Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

- Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 2023;6(2):214-223.
36. Wati DSI, Arifiana IY. Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa? *INNER J Psychol Res*. 2021;1(1):42-51.
 37. Zahwa FK, Hanif MM. Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *J Ilmu Pendidik Psikol (JIPP)*. 2024;2(4):142-148.
 38. Sholihah NH, Saragih S, Prasetyo Y. Stres akademik pada mahasiswa: apakah peranan problem-focused coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2024;1(2).
 39. Wang W, Xu H, Wang B, Zhu E. The Mediating Effects of Learning Motivation on the Association between Perceived Stress and Positive-Deactivating Academic Emotions in Nursing Students Undergoing Skills Training. *J Korean Acad Nurs*. 2019;49(4):495-504.
 40. Musabiq S, Karimah I. Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018;20(2):75-83.
 41. Permata NG, Laili N. Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*. 2025;8(1):101-122.
 42. Gusni E, Susmiati S, Maisa EA. Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*. 2022;18(2):155-161.
 43. Rukhmana T. Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS) page 25. *J Edu Res Indones Inst Corporate Learn Stud (IICLS)*. 2021;2(2):28-33.