

**HUBUNGAN BEBAN BELAJAR DAN KECERDASAN  
EMOSIONAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**



Oleh :

PUTRI SRIKANDI ERDI

2208260228

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

**HUBUNGAN BEBAN BELAJAR DAN KECERDASAN  
EMOSIONAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Kelulusan Sarjana Kedokteran**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh :

PUTRI SRIKANDI ERDI

2208260228

**FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2026**

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

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

Nama : Putri Srikandi Erdi

NPM : 2208260228

Judul Skripsi : HUBUNGAN BEBAN BELAJAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

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

Medan, 29 November 2025



(Putri Srikandi Erdi)

## HALAMAN PENGESAHAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.  
20 Fax. (061) 7363488  
Website : [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Putri Srikandi Erdi

NPM : 2208260228

Judul : HUBUNGAN BEBAN BELAJAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA BARU  
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 dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

(dr. Royyan Ashri, M.KM)

Penguji I

(dr. Mila Trisna Sari, M.KM)

Penguji II

(dr. Ismatul Fauziah Rambe, M. Biomed)

Mengetahui,



(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL., Subsp.Rino(K))  
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter  
FKIK UMSU

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

Ditetapkan di : Medan  
Tanggal : 13 Januari 2026

## KATA PENGANTAR

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

- 1) dr. Siti Masliana Siregar., Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
- 3) dr. Royyan Ashri, M.KM selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- 4) dr. Mila Trisna Sari, M.KM selaku dosen penguji satu saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini
- 5) dr. Ismatul Fauziah Rambe, M.Biomed selaku dosen penguji dua saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini
- 6) Terutama dan teristimewa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, papa H.Drs.Erdi Riza dan mama Hj.Syahniar, S.Pd yang doanya mendahului setiap langkah penulis, yang kata-katanya menjadi kekuatan ketika penulis hampir menyerah. Terimakasih telah membesarkan, mendidik, membimbing dengan penuh kasih sayang dan cinta tak henti-hentinya serta setiap pengorbanan yang tidak pernah terhitung.
- 7) Abang Geo Persada Erdi, S.STP, Kakak Yessi Pertiwi Erdi, S.Tr.IP dan adek Panji Alfarras Erdi selaku saudara kandung penulis yang selalu memberikan dukungan,doa,dan semangat.
- 8) Kepada sahabat saya *peepstape* yang hadir dengan tawa, dukungan, midnight call, dan semangat yang membuat *preclinic era* ini tidak terasa sendirian
- 9) Mahasiswa baru Angkatan 2025 yang telah meluangkan waktu dan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

*10) Last but not least, I wanna thank me. I get tired a lot but I never get tired of it because I gave my blood, sweat and tears to earn this degree.*

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan juga 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, 29 November 2025



Putri Srikandi Erdi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Srikandi Erdi

NPM : 2208260228

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas skripsi saya yang berjudul: **“Hubungan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 20 Desember 2025

Yang menyatakan

(Putri Srikandi Erdi)

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Beban belajar yang tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dapat memicu kecemasan akibat tuntutan akademik yang padat dan materi yang kompleks. Kecemasan yang tidak terkelola dapat mengganggu konsentrasi dan performa belajar. Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatur emosi dan kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara beban belajar dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara serta mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan 88 mahasiswa baru angkatan 2025 sebagai sampel, dipilih melalui *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu LBQ, DASS-21, dan kuesioner kecerdasan emosional model Goleman. Analisis dilakukan dengan uji Spearman. **Hasil:** Sebanyak 53,5% mahasiswa memiliki beban belajar moderat dan 35,2% beban belajar tinggi. Tingkat kecemasan didominasi kategori normal (28,4%). Terdapat hubungan signifikan antara beban belajar dan kecemasan ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.630$ ). Sementara itu, kecerdasan emosional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecemasan ( $r = -0.139$ ;  $p = 0.196$ ). Meskipun memiliki arah korelasi negatif, kekuatan hubungan sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, sehingga kecerdasan emosional bukan merupakan faktor yang berhubungan terhadap kecemasan pada sampel penelitian ini. **Kesimpulan:** Beban belajar memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran, sedangkan kecerdasan emosional tidak berhubungan secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa baru lebih dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan faktor adaptasi daripada kecerdasan emosional.

**Kata kunci:** Beban belajar; Kecemasan; Kecerdasan emosional; Mahasiswa kedokteran

## **ABSTRACT**

**Introduction:** *High study load in new students of the Faculty of Medicine can trigger anxiety due to dense academic demands and complex materials. Unmanaged anxiety can disrupt concentration and learning performance. Emotional intelligence plays an important role in helping students and anxiety.*

**Objective:** *To find out the relationship between study load and anxiety levels in new students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra and to find out the relationship between emotional intelligence and anxiety levels in new students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatra.*

**Method:** *The study used a cross-sectional design with 88 new students of the class of 2025 as samples, selected through consecutive sampling. The instruments used were LBQ, DASS-21, and the Goleman model emotional intelligence questionnaire. Analysis was performed using the Spearman test.*

**Results:** *A total of 53.5% of students had a moderate study load and 35.2% had a high study load. The anxiety level was dominated by the normal category (28,4%). There was a significant relationship between study load and anxiety ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.630$ ). Meanwhile, emotional intelligence did not show a significant relationship with anxiety ( $r = -0.139$ ;  $p = 0.196$ ). Although it had a negative correlation, the strength of the relationship was very weak and not statistically significant, so emotional intelligence was not a factor that influenced anxiety in this study sample.*

**Conclusion:** *Study load has a significant relationship with anxiety levels in new students of the Faculty of Medicine, while emotional intelligence was not significantly related. These results indicate that anxiety in new students is more influenced by academic demands and adaptation factors than emotional intelligence.*

**Keyword:** *Study load; Anxiety; Emotional intelligence; Medical students*

## DAFTAR ISI

|                                                                                          |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                                      | ii                                  |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....                                                     | iii                                 |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR.....                                                                      | v                                   |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | vii                                 |
| ABSTRAK .....                                                                            | viii                                |
| ABSTRACT .....                                                                           | ix                                  |
| DAFTAR ISI .....                                                                         | x                                   |
| DAFTAR TABEL .....                                                                       | xiv                                 |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                      | xv                                  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                    | xvii                                |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                                  | 1                                   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                                                         | 1                                   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                                                | 3                                   |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                                               | 4                                   |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                                                  | 4                                   |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                                                | 4                                   |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                                              | 4                                   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                             | 6                                   |
| 2.1 Beban Belajar pada Mahasiswa Kedokteran.....                                         | 6                                   |
| 2.1.1 Pengertian Beban Belajar .....                                                     | 6                                   |
| 2.1.2 Karakteristik Beban Belajar di Pendidikan Kedokteran .....                         | 7                                   |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.3 Faktor-faktor yang Meningkatkan Beban Belajar di Kedokteran.....      | 8  |
| 2.1.4 Dampak Beban Belajar terhadap Mahasiswa Kedokteran .....              | 9  |
| 2.1.5 Alat Ukur Beban Belajar .....                                         | 9  |
| 2.2 Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran.....                                | 11 |
| 2.2.1 Pengertian Kecemasan .....                                            | 11 |
| 2.2.2 Fisiologi Kecemasan .....                                             | 12 |
| 2.2.3 Klasifikasi dan Tingkatan Kecemasan .....                             | 12 |
| 2.2.4 Faktor Penyebab Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran .....             | 13 |
| 2.2.5 Dampak Kecemasan terhadap Mahasiswa Kedokteran .....                  | 14 |
| 2.2.6 Alat Ukur Kecemasan.....                                              | 15 |
| 2.2.7 Mengatasi Kecemasan.....                                              | 16 |
| 2.2.8 Studi Terkait Kecemasan di Kalangan Mahasiswa Kedokteran .....        | 17 |
| 2.3 Kecerdasan Emosional.....                                               | 18 |
| 2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional.....                                  | 18 |
| 2.3.2 Dimensi-dimensi Kecerdasan Emosional.....                             | 18 |
| 2.3.3 Alat Ukur Kecerdasan Emosional .....                                  | 20 |
| 2.3.4 Peran Kecerdasan Emosional dalam Konteks Akademik.....                | 20 |
| 2.3.5 Hubungan Kecemasan dengan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional..... | 21 |
| 2.4 Mahasiswa Baru dan Transisi Akademik.....                               | 22 |
| 2.4.1 Pengertian Mahasiswa Baru .....                                       | 22 |
| 2.4.2 Masa Transisi .....                                                   | 22 |
| 2.4.3 Tantangan Transisi ke Pendidikan Tinggi.....                          | 23 |
| 2.4.4 Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran.....           | 23 |
| 2.5 Kerangka Teori.....                                                     | 24 |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.6 Kerangka Konsep .....                                                    | 25 |
| 2.7 Hipotesis .....                                                          | 25 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                              | 26 |
| 3.1 Definisi Operasional .....                                               | 26 |
| 3.2 Jenis Penelitian.....                                                    | 27 |
| 3.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....                                         | 27 |
| 3.4 Populasi dan Sampel.....                                                 | 27 |
| 3.4.1 Populasi .....                                                         | 27 |
| 3.4.2 Sampel.....                                                            | 27 |
| 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel .....                                        | 28 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                                            | 29 |
| 3.6 Pengolahan Data.....                                                     | 29 |
| 3.7 Analisis Data .....                                                      | 30 |
| 3.7.1 Uji Univariat .....                                                    | 30 |
| 3.7.2 Uji Bivariat .....                                                     | 31 |
| 3.8 Alur Penelitian.....                                                     | 31 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                            | 32 |
| 4.1 Hasil Analisis Data .....                                                | 32 |
| 4.1.1 Karakteristik Responden .....                                          | 32 |
| 4.1.2 Analisa Univariat .....                                                | 32 |
| 4.1.3 Analisa Bivariat.....                                                  | 35 |
| 4.2 Pembahasan.....                                                          | 38 |
| 4.2.1 Hubungan Beban Belajar terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru ..... | 38 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.2 Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Kecemasan |    |
| Mahasiswa Baru .....                                           | 39 |
| 4.2.3 Keterbatasan Penelitian.....                             | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....                                | 41 |
| 5.1 Kesimpulan .....                                           | 41 |
| 5.2 Saran .....                                                | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                            | 43 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....</b>                                               | <b>26</b> |
| <b>Tabel 4. 1 Karakteristik responden .....</b>                                           | <b>32</b> |
| <b>Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik Beban Belajar .....</b>                            | <b>33</b> |
| <b>Tabel 4. 3 Distribusi karakteristik Kecerdasan Emosional .....</b>                     | <b>33</b> |
| <b>Tabel 4. 4 Distribusi karakteristik Tingkat Kecemasan .....</b>                        | <b>34</b> |
| <b>Tabel 4. 5 Frekuensi Hubungan Beban Belajar dan Tingkat Kecemasan .....</b>            | <b>35</b> |
| <b>Tabel 4. 6 Hubungan Beban Belajar dan Tingkat Kecemasan.....</b>                       | <b>36</b> |
| <b>Tabel 4. 7 Frekuensi Hubungan Kecerdasan Emosional dan Tingkat<br/>Kecemasan .....</b> | <b>37</b> |
| <b>Tabel 4. 8 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan...</b>               | <b>37</b> |

## **DAFTAR GAMBAR**

|            |                          |    |
|------------|--------------------------|----|
| Gambar 3.1 | Perhitungan Sampel ..... | 28 |
|------------|--------------------------|----|

## DAFTAR SINGKATAN

MSSQ : Medical Student Stressor Questionnaire

ARS : *academic-related stressors*

WHO : *World Health Organization*

SKS : Satuan Kredit Semester

PBL : Problem Based Learning

LBQ : *Learning Burden Questionnaire*

H0 : Hipotesis Nol

H1 : Hipotesis Alternatif

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Ethical Clearance .....                                  | 49 |
| Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....                               | 50 |
| Lampiran 3 Informed Consent.....                                    | 51 |
| Lampiran 4 Pertanyaan kuesioner Learning Burden Questionnaire ..... | 52 |
| Lampiran 5 Pertanyaan kuesioner DASS-21 .....                       | 54 |
| Lampiran 6 Pertanyaan kuesioner Kecerdasan Emosional .....          | 57 |
| Lampiran 7 Data Responden.....                                      | 59 |
| Lampiran 8 Data Statistik .....                                     | 62 |
| Lampiran 9 Dokumentasi .....                                        | 75 |
| Lampiran 10 Biodata Diri .....                                      | 82 |
| Lampiran 11 Artikel Publikasi.....                                  | 83 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa transisi dari siswa sekolah menengah ke mahasiswa perguruan tinggi adalah periode penting yang penuh dengan tantangan, baik secara akademik maupun psikososial. Menurut penelitian sebelumnya, menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang berbeda dari sekolah sebelumnya sangat sulit bagi mahasiswa baru, karena mereka sering menghadapi perubahan besar dalam sistem pembelajaran, harapan akademik, dan lingkungan sosial mereka.<sup>1</sup> Kecemasan, stres, dan masalah kesehatan mental lainnya dapat disebabkan oleh perubahan drastis dalam metode pembelajaran, beban akademik yang meningkat, dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.<sup>2</sup> Banyak mahasiswa tidak siap menghadapi tantangan akademik di perguruan tinggi, terutama dalam hal penyesuaian belajar dan manajemen waktu yang efektif.<sup>3</sup>

Dalam lima tahun terakhir, sejumlah publikasi internasional menunjukkan bahwa studi kedokteran identik dengan tuntutan akademik yang berat dan jadwal belajar yang padat, yang biasanya semakin terasa saat memasuki periode ujian atau penilaian.<sup>4</sup> Di Arab Saudi, hasil survei dengan menggunakan Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) mengungkapkan bahwa 97,1% mahasiswa berada pada tingkat sedang hingga berat dalam domain “*academic-related stressors* (ARS)”, yang mencerminkan besarnya tekanan beban belajar yang mereka hadapi.<sup>5</sup> Sebuah penelitian yang dilakukan di beberapa kampus di Sudan menemukan bahwa 58,5% mahasiswa menilai “*heavy workload*” sebagai salah satu penyebab utama tingginya beban akademik yang mereka rasakan.<sup>6</sup>

Sangat sering, mahasiswa kedokteran menghadapi beban akademik yang berat, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka, termasuk kecemasan.<sup>7</sup> Mengidentifikasi bahwa hal-hal seperti jadwal yang sangat padat, perubahan jadwal yang tiba-tiba, banyak materi pembelajaran, dan penyesuaian

diri tahun pertama menunjukkan betapa pentingnya mengelola waktu dan mendapatkan dukungan sosial.<sup>8</sup> Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran dapat berasal dari stresor akademik, seperti beban belajar yang besar dan tuntutan untuk berprestasi.<sup>9</sup> Sistem pembelajaran di fakultas kedokteran menggunakan kurikulum berbasis kompetensi (kurikulum blok) dengan banyak materi yang harus dipahami menimbulkan tekanan mental seperti kecemasan dapat meningkat sebagai akibat dari tuntutan akademik mahasiswa kedokteran, seperti jadwal kuliah yang padat, materi praktikum, diskusi kelompok, keterampilan klinis, ujian akhir, dan aktivitas organisasi.<sup>10</sup> Dibandingkan dengan jenis pendidikan lainnya, mahasiswa kedokteran menghadapi lebih banyak tekanan dan tanggung jawab terhadap kesehatan fisik dan mental karena jadwal kuliah yang padat, praktikum, keterampilan lab, dan belajar mandiri di luar kelas.<sup>11</sup>

Dalam dunia pendidikan kedokteran, kesehatan mental mahasiswa kedokteran sangat penting. Ketika seseorang mengalami atau menghadapi peristiwa yang menekan dirinya (stresor), mereka dapat mengalami kecemasan. Kecemasan menyebabkan penurunan kemampuan daya ingat serta menimbulkan keluhan - keluhan somatik.<sup>12</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO), mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres dan kecemasan serta gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa umumnya.<sup>2</sup> Akibat tekanan akademik dan tanggung jawab profesional, mahasiswa kedokteran sering mengalami kecemasan.<sup>13</sup>

Sekitar 51% mahasiswa kedokteran Universitas California mengalami kecemasan, terutama selama tahun pertama. Tetapi tingkat kecemasan cenderung menurun selama masa studi.<sup>14</sup> Sebuah studi di Universitas Indonesia menemukan bahwa gejala kecemasan mencapai 50,2% di antara mahasiswa kedokteran, dengan tingkat yang lebih tinggi pada tahun pertama. Menurut meta-analisis global, 34% mahasiswa kedokteran mengalami gejala kecemasan. Studi longitudinal menunjukkan bahwa mahasiswa memasuki pendidikan kedokteran dengan kesejahteraan psikologis yang sebanding atau bahkan lebih baik daripada

populasi umum. Namun, selama kuliah di sekolah kedokteran, tingkat depresi dan kecemasan meningkat.<sup>13</sup> Kecemasan sangat dikenal untuk menggambarkan keadaan yang disertai dengan keluhan fisik seperti khawatir, gelisah, takut, atau tidak tenteram. Dengan intensitas yang berbeda-beda, kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi tingkat ringan, sedang, dan berat, dan sangat berat. Tingkat sangat berat dapat menyebabkan kepanikan seseorang dan terkadang menghalangi mereka untuk melakukan pekerjaan mereka.<sup>11</sup> Dampak negatif termasuk kesulitan berkonsentrasi, yang menghambat penyelesaian tugas kuliah, dan kesulitan memotivasi diri, yang menyebabkan gangguan kesehatan karena penurunan daya tahan tubuh. Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa yang mengalami stres dan kecemasan. Kecerdasan emosional adalah bagaimana individu bereaksi atau melakukan usaha untuk menangani stres & kecemasan. Individu dengan kecerdasan emosional dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan baik karena mereka dapat melihat dan menilai tingkat emosi mereka, tahu bagaimana dan kapan untuk mengekspresikan emosi mereka, dan mengatur perasaan mereka.<sup>15</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan beban belajar dan kecerdasan emosional terhadap tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara beban belajar dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan beban belajar terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara serta mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menilai gambaran beban belajar mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Menilai gambaran kecerdasan emosional yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Menilai gambaran tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Menganalisis gambaran hubungan antara beban belajar dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Menganalisis gambaran hubungan antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan peneliti mengenai hubungan beban belajar dan kecerdasan emosional terhadap tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bagi pendidikan, menambah referensi penelitian di FK UMSU mengenai hubungan beban belajar dan kecerdasan emosional terhadap tingkat

kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3. Serta sebagai acuan atau bahan dasar penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Beban Belajar pada Mahasiswa Kedokteran**

##### **2.1.1 Pengertian Beban Belajar**

Beban belajar adalah akumulasi seluruh tuntutan akademik yang wajib dipenuhi mahasiswa guna mencapai sasaran pembelajaran. Komponen ini mencakup volume materi yang perlu dikuasai, alokasi waktu yang digunakan untuk belajar, frekuensi dan intensitas penugasan maupun evaluasi, serta tingkat kompleksitas dari materi yang dipelajari.<sup>16</sup> Beban belajar mahasiswa merujuk pada total jumlah mata kuliah beserta Satuan Kredit Semester (SKS) yang harus diselesaikan dalam satu periode akademik, yakni satu semester. Dalam menetapkan beban belajar yang proporsional, sejumlah faktor penting perlu diperhatikan, seperti kapasitas akademik individu mahasiswa, pendekatan atau strategi pembelajaran yang digunakan, serta tingkat dukungan yang diberikan oleh dosen dan tenaga pendidik. Jika beban SKS yang diambil terlalu besar umumnya berkisar antara 16 hingga 20 SKS per semester, hal ini dapat memicu tekanan psikologis yang signifikan, seperti kecemasan, stres akademik, bahkan dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan kesehatan fisik maupun mental mahasiswa. Khususnya dalam konteks pendidikan kedokteran, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks dan menyeluruh. Beban tersebut mencakup sejumlah besar SKS, berbagai jenis tugas, ujian yang intensif, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan praktik klinis. Beban yang demikian padat menuntut manajemen waktu dan energi yang efektif. Berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam Permendikbud Nomor 49 Tahun 2014, durasi waktu belajar yang ideal bagi mahasiswa ditetapkan selama delapan jam per hari, yang mencerminkan standar beban kerja akademik dalam sistem pendidikan tinggi Indonesia.<sup>17</sup>

### 2.1.2 Karakteristik Beban Belajar di Pendidikan Kedokteran

Sistem pendidikan kedokteran dirancang secara komprehensif untuk mempersiapkan mahasiswa dalam menguasai pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan guna memberikan pelayanan medis yang aman, efektif, dan berkualitas tinggi di dalam kerangka sistem pelayanan kesehatan yang berlaku. Selama menempuh pendidikan ini, para mahasiswa secara bertahap membentuk jati diri profesional mereka sebagai seorang dokter, yang selaras dengan standar etika, hukum, dan profesionalisme kedokteran. Oleh karena itu, masa studi kedokteran tidak hanya berfungsi sebagai proses akademik, tetapi juga merupakan fase penting dalam pengembangan pribadi dan profesional yang bermakna serta membentuk landasan karier mereka di masa depan. Program pendidikan dokter medis dilaksanakan pada jenjang sarjana dengan durasi minimal sebelas semester, yang terbagi menjadi dua tahap utama. Tahap pertama mencakup tujuh semester pendidikan praklinis, yang dirancang untuk mengantarkan mahasiswa meraih gelar Sarjana Ilmu Kedokteran. Selanjutnya, mahasiswa memasuki tahap rotasi klinis selama empat semester, yang menjadi bagian akhir dari proses pendidikan menuju perolehan gelar dokter medis. Kurikulum pada fase praklinis disusun dalam bentuk modul-modul berbasis sistem, dan di dalamnya mahasiswa mulai diperkenalkan dengan pengalaman klinis awal serta kegiatan kerja lapangan sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran terintegrasi.<sup>13</sup> Mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan akademik terus menerus, seperti beban belajar yang tinggi, adanya tuntutan dari dosen maupun orang tua, persiapan ujian yang menegangkan, serta persaingan yang ketat untuk mendapatkan pekerjaan di dunia kerja. Studi di pendidikan kedokteran umumnya dimulai dengan pembelajaran teori mendalam tentang anatomi, biokimia, fisiologi, dan histologi yang dijalankan secara intensif dan mengikuti jadwal ketat dari institusi. Setelah itu mahasiswa melanjutkan tahap praktik klinis yang sering kali menimbulkan tantangan baru, seperti ke tidak jelasan tempat magang, kurangnya arahan yang jelas, serta supervisi dan bimbingan yang terbatas dari dosen pembimbing yang pada akhirnya kondisi ini bisa menambah beban belajar mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan.<sup>18</sup> Beban akademik serta tanggung jawab pendidikan

di lingkungan fakultas kedokteran dipandang memiliki intensitas yang tinggi, mengingat tuntutan profesi kedokteran yang secara langsung berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan manusia.<sup>19</sup>

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Meningkatkan Beban Belajar di Kedokteran

Kurikulum kedokteran mencakup banyak materi yang kompleks dan memerlukan waktu yang sangat singkat untuk dipelajari. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa kewalahan, yang meningkatkan beban belajar.<sup>10</sup> Mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan dan stres disebabkan sistem pembelajaran yang padat, tugas yang banyak, praktikum, tutorial, dan *skill lab*, serta harapan orang tua yang tinggi dan kurangnya waktu luang. *Problem-Based Learning* (PBL) tidak hanya membantu mahasiswa memahami materi secara mendalam, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk belajar secara mandiri. Dalam metode ini, mahasiswa dituntut untuk merumuskan sendiri tujuan belajarnya setelah memahami skenario yang diberikan. Mahasiswa kemudian mencari solusi dengan menelusuri literatur maupun sumber daring, membandingkan informasi yang ditemukan dengan teori yang relevan, dan aktif berdiskusi dalam kelompok. Metode ini telah banyak diapresiasi dalam pendidikan kedokteran selama dua dekade terakhir.<sup>20</sup> Meskipun PBL memiliki banyak keunggulan dalam mendorong pemahaman mendalam dan kemandirian belajar, metode ini juga menuntut usaha lebih dari mahasiswa. Karena keterlibatan aktif dalam setiap tahap pembelajaran, mahasiswa kedokteran sering merasa harus belajar lebih keras dan mengalokasikan waktu lebih banyak dibandingkan metode konvensional.<sup>21</sup> Mahasiswa kedokteran diharapkan dapat tetap memprioritaskan waktu untuk belajar karena padatnya ujian dan banyaknya materi yang harus dipahami. Kuliah di fakultas kedokteran biasanya diajarkan dalam bentuk blok, dengan tugas praktik dan ujian yang ketat sebagai standar pemahaman dan kelulusan.<sup>22</sup> Adanya tekanan Mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk memperoleh nilai dan prestasi yang memuaskan sering menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian.<sup>23</sup> Beberapa stresor yang paling sering dialami oleh mahasiswa kedokteran di antaranya adalah penilaian dari dosen

(63,9%) dan banyaknya bacaan akademik yang harus dipahami dan diselesaikan (50,6%). Selain itu, kecemasan dan stres juga muncul dari berbagai faktor lain seperti performa akademik yang kurang memuaskan, beban belajar dan tugas yang berlebihan, kesulitan dalam memahami materi, manajemen waktu yang kurang efektif, keterbatasan waktu dalam belajar, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, hingga ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik.<sup>24</sup>

#### **2.1.4 Dampak Beban Belajar terhadap Mahasiswa Kedokteran**

Mahasiswa kedokteran kerap dihadapkan pada berbagai tantangan akademik yang kompleks dan menuntut, yang dalam banyak kasus dapat memicu timbulnya kecemasan. Tekanan studi yang intens, ditambah dengan ekspektasi tinggi serta ambisi yang terkadang tidak sejalan dengan realitas, berkontribusi terhadap terhambatnya akses terhadap berbagai peluang akademik maupun profesional. Kecemasan tersebut umumnya muncul ketika individu mengalami tekanan psikologis dalam proses belajar, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap pencapaian hasil akademik, baik dalam bentuk penurunan performa maupun kegagalan dalam memenuhi standar capaian.<sup>25</sup> Salah satu pemicu utama kecemasan adalah persepsi mahasiswa terhadap kapasitas diri mereka dalam menyelesaikan tuntutan akademik secara efektif. Ketika keyakinan terhadap kemampuan diri melemah, respons emosional yang muncul pun cenderung mengganggu fungsi belajar secara keseluruhan. Manifestasi kecemasan ini tercermin dalam berbagai perilaku, seperti sulit berkonsentrasi saat menjalani aktivitas akademik, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, meningkatnya iritabilitas, ketidakstabilan emosi, hingga menurunnya nafsu makan.<sup>26</sup>

#### **2.1.5 Alat Ukur Beban Belajar**

*Learning Burden Questionnaire* yang digunakan pada mahasiswa merupakan alat ukur dalam bentuk survei yang dirancang untuk mengevaluasi persepsi individu terhadap beban belajar yang mereka rasakan selama proses perkuliahan. Beban belajar tersebut dapat mencakup berbagai aspek, seperti kelelahan fisik, tekanan emosional, beban tugas yang tinggi, tuntutan akademik

yang intens, munculnya kecemasan, hingga gejala kejenuhan akademik (*academic burnout*). Instrumen ini kerap dimanfaatkan dalam studi-studi di bidang pendidikan tinggi guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, tingkat motivasi, serta pencapaian akademik mahasiswa.

Kuesioner ini berfungsi sebagai alat untuk :

- 1) Mengukur sejauh mana tingkat beban belajar yang dialami oleh mahasiswa selama menempuh studi.
- 2) Mengevaluasi pengaruh berbagai faktor internal, seperti kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri dan terhadap beban belajar.
- 3) Menyediakan data empiris yang berguna bagi dosen, institusi pendidikan tinggi, dan peneliti dalam merancang program intervensi yang bertujuan untuk menekan beban belajar yang berlebihan serta mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar mahasiswa.

Skala ukur yang digunakan dalam *Learning Burden Questionnaire* pada mahasiswa umumnya adalah skala Likert.

- 1) Responden diminta untuk memberikan penilaian terhadap berbagai pernyataan yang berkaitan dengan aspek-aspek seperti kelelahan, hilangnya motivasi, tekanan dari tugas akademik, dan faktor lainnya. Skala tanggapan yang tersedia biasanya mencakup pilihan seperti: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, hingga Sangat Tidak Setuju.
- 2) Setiap respons diberi skor—misalnya, skor 4 untuk jawaban Sangat Setuju hingga skor 1 untuk Sangat Tidak Setuju. Akumulasi dari skor-skor ini kemudian digunakan untuk menghitung nilai total yang merepresentasikan sejauh mana mahasiswa mengalami beban belajar atau tingkat burnout akademik.<sup>27</sup>

Validitas Kuesioner *Learning Burden*

Dalam studi yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

pada tahun 2022, sebanyak 46 item pertanyaan telah diuji validitasnya. Dari jumlah tersebut, 33 item dinyatakan memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai  $r$  *hitung* yang sama dengan atau lebih besar dari  $r$  *tabel* (0,276). Sementara itu, item-item yang tidak memenuhi ambang batas tersebut, yakni dengan nilai  $r$  *hitung* di bawah  $r$  *tabel*, kemudian dieliminasi dan tidak disertakan dalam versi final instrumen penelitian.

### Reliabilitas Kuesioner *Learning Burden*

Instrumen kuesioner yang digunakan untuk menilai pembelajaran *skills lab* secara daring pada mahasiswa kedokteran menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha mencapai 0,920. Nilai tersebut berada dalam rentang 0,81 hingga 1,00, yang menurut kriteria statistik dikategorikan sebagai reliabilitas sangat kuat. Artinya, kuesioner ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat ukur yang dapat dipercaya untuk menilai beban belajar mahasiswa secara akurat.<sup>28</sup>

## 2.2 Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran

### 2.2.1 Pengertian Kecemasan

Dalam bahasa Latin, kecemasan berasal dari kata "angere", yang berarti mencekik. Dalam bahasa Inggris, kecemasan berarti "anxiety". Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenteram, diikuti oleh berbagai gejala fisik kecemasan, termasuk perasaan subjektif seseorang tentang ketegangan, ketakutan, gugup, dan khawatir yang terkait dengan gairah sistem saraf. Ketakutan akan sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan juga merupakan sinyal yang membantu seseorang mempersiapkan diri untuk mengatasi ancaman tersebut dikenal sebagai kecemasan.<sup>29</sup> Biasanya, tidak hanya merasa cemas, tetapi juga merasa takut dan khawatir yang berlebihan, bahkan tanpa alasan. Selain itu, adanya pikiran berlebihan (*overthinking*), mengkhayal, dan berpikir tentang hal-hal yang belum terjadi. Selain itu, perasaan tidak mampu mengendalikan pikiran dan berpikir tentang terlalu banyak hal, mulai dari hal-hal

kecil hingga hal-hal yang sudah terjadi. Akibatnya, mereka merasa tidak aman dan tidak rileks, yang menyebabkan gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik seperti jantung berdebar, pusing atau sakit kepala, keringat berlebihan, tremor (gemetar), kesulitan bernapas, insomnia (kesulitan tidur), dan tidak nafsu makan, yang menyebabkan penurunan berat badan. Gejala gangguan kecemasan yang muncul setiap hari yang dirasakan dengan waktu yang bervariasi, ada yang dengan waktu khusus seperti muncul di malam hari dan ada pula yang muncul pada situasi tertentu.<sup>30</sup>

### 2.2.2 Fisiologi Kecemasan

Sistem saraf otonom, yang terdiri dari dua komponen utama yakni sistem saraf simpatis dan parasimpatis, memiliki peran krusial dalam mengatur respons fisiologis tubuh terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Ketika individu mengalami kecemasan, sistem saraf simpatis akan aktif dan memicu sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol ke dalam aliran darah. Aktivasi ini menyiapkan tubuh untuk bereaksi terhadap ancaman melalui mekanisme “*fight or flight*”, yang ditandai dengan meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, laju pernapasan, serta pelepasan energi yang lebih besar untuk mendukung respons tersebut. Selain itu, otak juga berperan penting dalam memproses dan merespons kecemasan. Struktur otak yang terlibat dalam regulasi emosi, seperti amigdala dan hipotalamus, akan mengirimkan sinyal sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan. Proses ini dapat memicu perubahan pola aktivitas otak, terutama dengan meningkatnya aktivitas di area yang berkaitan dengan emosi, sementara aktivitas di wilayah otak yang bertanggung jawab atas pemikiran logis dan rasional cenderung menurun. Hal ini menjelaskan mengapa kecemasan sering kali disertai dengan kesulitan dalam mengambil keputusan yang tenang dan rasional.<sup>31</sup>

### 2.2.3 Klasifikasi dan Tingkatan Kecemasan

#### Klasifikasi Kecemasan:

- 1) *Neurotic Anxiety* : Kecemasan karena ancaman yang tidak diketahui; berasal dari ego dan dorongan bawah sadar.

- 2) *Realistic Anxiety* : Kecemasan terhadap bahaya nyata; bersifat logis dan realistis.
- 3) *Moral Anxiety* : Timbul akibat konflik antara ego dan superego; berkaitan dengan rasa bersalah atau malu karena melanggar nilai moral.

#### **Tingkatan Kecemasan:**

- 1) Kecemasan Ringan: Merangsang kewaspadaan dan pembelajaran; ditandai dengan gelisah ringan, gangguan tidur, dan peningkatan konsentrasi.
- 2) Kecemasan Sedang: Menyempitkan perhatian pada hal penting; gejalanya termasuk napas pendek, tekanan darah naik, dan konsentrasi berkurang.
- 3) Kecemasan Berat: Persepsi sangat terbatas; sulit berpikir dan menyelesaikan masalah; disertai gejala fisik berat seperti pusing dan mual.
- 4) Sangat berat: Kehilangan kontrol, disorientasi, persepsi menyimpang, dan ketakutan intens; bisa berbahaya jika berlangsung lama.<sup>32</sup>

#### **2.2.4 Faktor Penyebab Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran**

Tingginya prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran telah menjadi isu krusial yang mendapat sorotan dalam berbagai kajian ilmiah. Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa kedokteran secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum. Hal ini tidak terlepas dari ciri khas sistem pendidikan kedokteran yang berat tuntutan, termasuk beban waktu belajar yang intensif, frekuensi ujian yang tinggi, serta tekanan emosional akibat tanggung jawab langsung terhadap kondisi pasien. Sebuah tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Tian-Ci Quek melaporkan bahwa tingkat kecemasan global di kalangan mahasiswa kedokteran mencapai angka 33,8%. Persentase ini menunjukkan bahwa mahasiswa dari bidang kedokteran berada dalam kelompok dengan kerentanan tinggi terhadap gangguan kecemasan, bahkan jika dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lainnya. Dua faktor yang secara konsisten disebut sebagai penyebab dominan adalah beban akademik yang berat serta ketakutan

akan melakukan kesalahan dalam pelaksanaan tugas klinis. Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dyrbye dan Thomas, yang menegaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi dan ekspektasi untuk meraih prestasi unggul merupakan faktor utama pemicu munculnya kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa kedokteran. Mereka juga mengingatkan bahwa jika kondisi ini tidak dikelola dengan intervensi yang memadai, maka risiko berkembangnya gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan kronis dan depresi klinis, akan meningkat secara signifikan.<sup>33</sup>

### **2.2.5 Dampak Kecemasan terhadap Mahasiswa Kedokteran**

Mahasiswa kedokteran sering kali menghadapi kelelahan baik secara fisik maupun mental yang timbul akibat beban studi yang berat, keterbatasan waktu untuk beristirahat, serta tekanan emosional yang muncul dari interaksi langsung dengan pasien yang tengah mengalami penderitaan. Akumulasi tekanan ini, seiring berjalannya proses pendidikan yang padat dan menantang, berpotensi memicu timbulnya gangguan psikologis seperti kecemasan bahkan depresi. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani secara tepat, maka berbagai aspek fungsi kognitif, termasuk konsolidasi memori dan kemampuan untuk berkonsentrasi, dapat mengalami gangguan. Akibatnya, performa akademik mahasiswa maupun pengembangan keterampilan klinis mereka bisa terdampak secara signifikan. Lebih jauh, kecemasan bukan hanya menjadi gejala awal dari berbagai gangguan kesehatan mental, tetapi juga turut menyebabkan ketegangan psikologis, kelelahan ekstrem, serta kesulitan dalam mengikuti kegiatan akademik secara optimal. Secara *neurofisiologis*, mahasiswa yang mengalami kecemasan menunjukkan peningkatan reaktivitas saraf, yang memicu munculnya gejala-gejala fisik, emosional, dan kognitif. Hal ini secara langsung berdampak pada penurunan produktivitas. Individu yang berada dalam kondisi kecemasan tinggi umumnya mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, menyerap dan mengingat informasi, serta terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Akibatnya, pencapaian akademik mereka cenderung menurun, yang kemudian menciptakan siklus tekanan dan kegagalan yang saling memperburuk satu sama lain.<sup>33</sup> Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuh secara otomatis akan mengaktifkan

mekanisme pertahanan guna meredakan ketegangan yang dirasakan. Dalam menghadapi situasi tersebut, mahasiswa memiliki berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola kecemasan. Beberapa di antaranya meliputi melakukan persiapan secara menyeluruh, baik dari segi mental maupun penguasaan materi, menenangkan pikiran agar tetap fokus, menjalani pola hidup sehat secara konsisten, serta memohon kekuatan melalui doa sebagai bentuk dukungan spiritual.<sup>12</sup>

### 2.2.6 Alat Ukur Kecemasan

*Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) merupakan alat ukur psikometrik yang dirancang untuk mengevaluasi tiga aspek utama dari gangguan emosional negatif, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang merepresentasikan berbagai gejala terkait ketiga kondisi tersebut, dan bertujuan untuk menilai tingkat intensitas atau keparahan yang dialami oleh individu. Penggunaan kuesioner ini juga relevan dalam konteks populasi mahasiswa, mengingat tingginya potensi tekanan emosional dalam lingkungan akademik.

Penggunaan kuesioner DASS pada mahasiswa bertujuan untuk:

- 1) Menilai dan mendeteksi tingkat depresi, kecemasan, serta stres yang dirasakan oleh mahasiswa selama menjalani proses pendidikan.
- 2) Memberikan informasi yang berguna bagi peneliti maupun praktisi di bidang kesehatan mental dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa secara lebih mendalam.
- 3) Berperan sebagai instrumen skrining awal yang dapat mendukung pelaksanaan intervensi kesehatan mental di lingkungan mahasiswa.
- 4) Melacak dan mengevaluasi perubahan kondisi emosional mahasiswa sepanjang masa studi, khususnya dalam periode-periode penuh tekanan seperti saat menghadapi ujian.

Skala ukur yang digunakan Kuesioner DASS versi lengkap memuat total 21 item yang terbagi menjadi tiga subskala: depresi, kecemasan, dan stres, masing-

masing 7 item

Setiap item direspon dengan skala ordinal 4 poin:

- 1) 0 = Tidak pernah
- 2) 1 = Kadang-kadang
- 3) 2 = Cukup sering
- 4) 3 = Sangat sering

Validitas DASS positif dan signifikan dengan nilai korelasi item-total di atas 0,53 Reliabilitas Cronbach's Alpha untuk subskala stres, kecemasan, dan depresi masing-masing sekitar 0,94-0,95, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.<sup>34</sup>

### 2.2.7 Mengatasi Kecemasan

Kecemasan memiliki dampak yang luas, tidak hanya memengaruhi aspek emosional tetapi juga kondisi fisik individu. Mengingat pengaruhnya yang signifikan terhadap kesejahteraan, pemahaman yang memadai mengenai strategi untuk mengelola dan meredakan kecemasan menjadi sangat penting. Beberapa metode yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan antara lain sebagai berikut:

- 1) Terapi Kognitif Perilaku berfungsi sebagai pendekatan strategis yang membantu individu mengenali serta mengubah pola pikir negatif yang menjadi akar dari timbulnya kecemasan. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa (CBT) *Cognitive Based Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik, khususnya pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian. Dalam praktiknya, terapi ini mencakup berbagai teknik seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi otot progresif, dan penggunaan self-talk positif. Keseluruhan metode tersebut terbukti mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mereformulasi pikiran-pikiran disfungsi serta mengelola respons emosional secara lebih adaptif.<sup>35</sup>
- 2) Teknik Non-Farmakologis: Sejumlah studi telah membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis memiliki efektivitas dalam meredakan kecemasan.

Salah satu pendekatan yang terbukti memberikan dampak positif adalah teknik relaksasi melalui pijatan punggung (back massage relaxation).<sup>36</sup>

- 3) Tingkat kecemasan dapat diredakan melalui penerapan terapi dzikir, yang telah terbukti cukup efektif dalam membantu menurunkan gejala kecemasan secara signifikan. Terapi ini berkontribusi pada ketenangan batin dan kestabilan emosi individu yang mengalaminya.<sup>37</sup>

### **2.2.8 Studi Terkait Kecemasan di Kalangan Mahasiswa Kedokteran**

Kecemasan tercatat sebagai gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami oleh mahasiswa kedokteran, dengan prevalensi mencapai 41,6%. Setelah itu, depresi menempati urutan kedua dengan angka sebesar 36,4%, sementara persoalan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal mencakup sekitar 35,8% dari total kasus yang dilaporkan. <sup>38</sup>Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Indonesia terhadap 532 mahasiswa sebagai responden, tercatat bahwa 22,2% di antaranya mengalami gejala depresi, sementara 48,1% melaporkan mengalami kecemasan. Dari jumlah tersebut, 3,0% menunjukkan tingkat depresi yang sangat berat, sedangkan 8,1% mengalami kecemasan dalam kategori yang sangat parah. Hasil studi juga mengungkap bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama keluarga dekat cenderung memiliki skor depresi yang lebih tinggi. Selain itu, mahasiswa tingkat pertama menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan mahasiswa tingkat lainnya.<sup>13</sup> Hasil penelitian mengenai kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) menunjukkan bahwa faktor eksternal memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan faktor internal. Studi yang melibatkan 200 mahasiswa dari angkatan 2019 ini mengidentifikasi sejumlah penyebab utama yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti tekanan waktu dalam menyelesaikan tugas atau ujian, beban materi yang terlalu luas dan kompleks, gangguan konsentrasi yang menyebabkan lupa, serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk belajar secara efektif. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan belajar dan tuntutan akademik eksternal berperan besar dalam membentuk tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa kedokteran di institusi tersebut.<sup>12</sup>

## 2.3 Kecerdasan Emosional

### 2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengelola dan memahami emosi seseorang dengan bijaksana. Ini termasuk kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan bertahan ketika menghadapi tantangan, kemampuan untuk mengendalikan nafsu dan tidak cepat merasa puas, kemampuan untuk mengatur suasana hati dan mengelola kecemasan agar tidak mengganggu pemikiran, dan kemampuan untuk berempati dan berharap.<sup>39</sup> Zubaedi menyatakan bahwa *Emotional Intelligence* (EI) berperan sebagai jembatan yang menghubungkan antara apa yang kita ketahui dan bagaimana pengetahuan tersebut diwujudkan dalam tindakan nyata. Semakin tinggi tingkat EI seseorang, maka semakin terampil pula ia dalam menerapkan pengetahuannya secara efektif dan sesuai dengan situasi yang dihadapi.<sup>40</sup> Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu merasakan kepuasan dalam menjalani proses belajar, yang pada gilirannya memperkuat motivasi internal untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Kemampuan ini juga menjadikannya lebih ulet dan konsisten dalam menghadapi serta mengatasi berbagai tantangan yang muncul sepanjang perjalanan akademiknya.<sup>41</sup>

### 2.3.2 Dimensi-dimensi Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman terdapat 5 dasar Kecerdasan Emosional diantaranya;

- 1) Kesadaran Diri ( *Self-Awareness* ) : Kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasakan, serta menggunakannya sebagai panduan dalam mengambil keputusan. Individu dengan kesadaran diri yang baik juga memiliki penilaian realistis terhadap kemampuan dirinya sendiri serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.
- 2) Pengaturan Diri ( *Self-Management* ) : Pengaturan diri mencakup kemampuan mengelola emosi secara konstruktif agar tidak mengganggu pelaksanaan tugas. Seseorang yang mampu mengatur dirinya biasanya memiliki kepekaan terhadap suara hati, mampu menahan diri dari dorongan sesaat, dan sanggup

bangkit kembali setelah mengalami tekanan emosional.

- 3) Motivasi ( *Motivation* ) : Motivasi dalam konteks kecerdasan emosional adalah dorongan internal yang kuat untuk mencapai tujuan pribadi, mengambil inisiatif, dan tetap produktif. Individu yang termotivasi memiliki ketangguhan dalam menghadapi kegagalan dan kekecewaan, serta tetap bersemangat mengejar target yang telah ditetapkan.
- 4) Empati ( *Empathy* ) : Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi yang sedang dialami oleh orang lain, serta melihat suatu situasi dari sudut pandang mereka. Kemampuan ini penting dalam membangun rasa saling percaya dan menjalin hubungan yang harmonis dengan berbagai tipe individu.
- 5) Keterampilan Sosial ( *Social Skills* ) : Keterampilan sosial melibatkan kemampuan mengelola emosi secara efektif dalam interaksi sosial, serta kepekaan dalam memahami dinamika dan pola hubungan sosial. Individu dengan keterampilan sosial yang baik mampu berkomunikasi dengan lancar, memengaruhi orang lain secara positif, menjadi pemimpin yang efektif, menyelesaikan konflik, dan berkolaborasi dalam kerja tim.

Menurut Goleman berpendapat karakteristik individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan rendah sebagai berikut :

- 1) Kecerdasan emosional tinggi, yang berarti dia mampu mengendalikan perasaannya, seperti marah, tidak agresif, dan kesabaran, memikirkan akibat dari tindakannya, berusaha, dan kuat untuk mencapai tujuan hidupnya, dan menyadari perasaan diri sendiri dan orang lain, dapat berempati pada orang lain, dapat mengendalikan perasaan atau mood negatif, memiliki konsep diri yang positif, mudah menjalin persahabatan dengan orang lain, mahir berkomunikasi, dan dapat dengan damai menyelesaikan konflik sosial
- 2) Kecerdasan emosional rendah, berarti bertindak sesuai dengan perasaan tanpa mempertimbangkan konsekuensi, pemarah, agresif, dan tidak sabar, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, mudah putus asa, tidak peka terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak dapat mengendalikan perasaan dan

mood yang negatif, tidak dapat berkomunikasi dengan baik, dan menggunakan kekerasan untuk menyelesaikan konflik sosial.<sup>39</sup>

### 2.3.3 Alat Ukur Kecerdasan Emosional

Kuesioner kecerdasan emosional yang dikembangkan berdasarkan teori Daniel Goleman merupakan instrumen penilaian yang dirancang untuk mengukur sejauh mana individu, terutama mahasiswa, memiliki kemampuan dalam mengenali, mengatur, dan memotivasi diri sendiri, sekaligus dalam memahami serta menjalin hubungan *interpersonal* melalui kecerdasan emosional.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional terdiri atas lima komponen utama, yakni: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, pengenalan emosi orang lain, dan keterampilan sosial untuk mengukur kecerdasan emosional mahasiswa

Penggunaan kuesioner kecerdasan emosional (Goleman) pada mahasiswa bertujuan untuk :

- 1) Menilai hubungan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
- 2) Menjadi alat evaluasi dalam penelitian terkait pengaruh kecerdasan emosional terhadap perilaku sosial dan akademik mahasiswa.

Kuesioner biasanya terdiri dari 10 butir pernyataan yang mencakup lima dimensi kecerdasan emosional. Responden menjawab setiap pernyataan dengan skala likert, yaitu :

- 1) 1 = Tidak setuju
- 2) 2 = Netral
- 3) 3 = Setuju

Kuesioner kecerdasan emosional Goleman pada mahasiswa adalah alat ukur yang valid dan reliabel untuk menilai kemampuan kecerdasan emosional mahasiswa.<sup>42</sup>

### 2.3.4 Peran Kecerdasan Emosional dalam Konteks Akademik

Menurut meta-analisis MacCann, *Emotional Intelligence* (EI) berkorelasi positif dengan prestasi akademik.<sup>43</sup> Marc Brackett menekankan bahwa

kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan akademik dan profesional mahasiswa baru. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengelola emosi negatif, menghadapi tekanan akademik, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta beradaptasi dengan berbagai situasi yang belum dikenal. Mahasiswa yang memiliki kapasitas adaptasi yang baik cenderung melihat keterbatasan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Dengan demikian, mereka mampu merespons tantangan hidup secara bijaksana tanpa tergelincir pada perilaku yang menyimpang atau destruktif.<sup>44</sup>

### **2.3.5 Hubungan Kecemasan dengan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional**

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran sering kali menghadapi tekanan emosional yang cukup besar karena beban akademik yang padat dan suasana belajar yang kompetitif. Kecemasan muncul ketika mereka harus memahami materi dalam jumlah banyak dalam waktu yang terbatas, sekaligus menghadapi tuntutan untuk memperoleh hasil ujian yang baik.<sup>45</sup> Kondisi ini tidak hanya memengaruhi nilai akademik seperti IPK, tetapi juga berdampak pada keterampilan praktik, kemampuan berkomunikasi dengan pasien, hingga pengalaman belajar di dunia klinis. Dalam beberapa kasus, tekanan tersebut bisa menimbulkan gejala fisik seperti pusing atau bahkan pingsan, yang justru semakin menghambat mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu dan keterampilannya secara efektif. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosional, misalnya dengan melatih kemampuan mengenali emosi, mengubah pola pikir negatif, serta merespons stres dengan cara yang lebih positif agar kecemasan bisa dikelola dan proses belajar jadi lebih optimal.<sup>25</sup> Kecerdasan emosional yang baik sangat dibutuhkan dalam profesi kedokteran karena dapat membantu dokter lebih peka dalam menghadapi pasien, memanfaatkan emosi secara tepat saat menelaah gejala, hingga mampu membuat keputusan diagnosis yang lebih akurat. Penelitian terdahulu lainnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu individu mengelola kecemasan, terutama

di tengah tekanan belajar yang tinggi.<sup>46</sup> Di sisi lain, tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan belajar. Misalnya, belajar secara terburu-buru menjelang ujian, belum benar-benar memahami materi, atau kurang waktu untuk mengulang pelajaran bisa membuat gejala kecemasan dan stres semakin meningkat. Selain itu, perubahan sistem pembelajaran ke arah daring, jadwal kuliah yang padat, semakin kompleksnya materi, tugas praktik Keterampilan Klinik Dasar (KKD) yang memerlukan banyak perlengkapan, serta kekhawatiran akan keterlambatan mengikuti kelas juga menjadi pemicu tambahan yang memperbesar risiko kecemasan.<sup>47</sup>

## **2.4 Mahasiswa Baru dan Transisi Akademik**

### **2.4.1 Pengertian Mahasiswa Baru**

Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang menjalani fase transisi penting dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang menuntut kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan sosial yang jauh lebih kompleks. Pada masa ini, mereka tidak hanya berpindah peran dari remaja akhir menuju dewasa awal, tetapi juga dituntut untuk memenuhi berbagai ekspektasi perilaku, kemampuan berpikir, serta penyesuaian emosional yang berasal dari lingkungan perkuliahan. Walaupun transisi ke perguruan tinggi dapat menjadi momen penting dalam mendorong kematangan tugas perkembangan dan membentuk kemandirian, banyak mahasiswa baru yang justru merasa tertekan dan kewalahan saat harus menyesuaikan diri di tahun pertama studi mereka.<sup>48</sup>

### **2.4.2 Masa Transisi**

Menurut teori transisi yang dikembangkan oleh Schlossberg, masa transisi merupakan bagian penting dalam proses pendidikan dan pembentukan pribadi mahasiswa. Pada tahap ini, kesejahteraan psikologis bisa mengalami perubahan, terutama ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan penyesuaian baru. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di tahun pertama sering kali merasakan campuran antara rasa antusias, rasa cemas, dan tantangan yang cukup

besar. Peralihan dari dunia sekolah menengah ke kehidupan perkuliahan menjadi pengalaman yang menyenangkan namun sekaligus penuh tekanan bagi banyak mahasiswa baru.<sup>49</sup>

#### **2.4.3 Tantangan Transisi ke Pendidikan Tinggi**

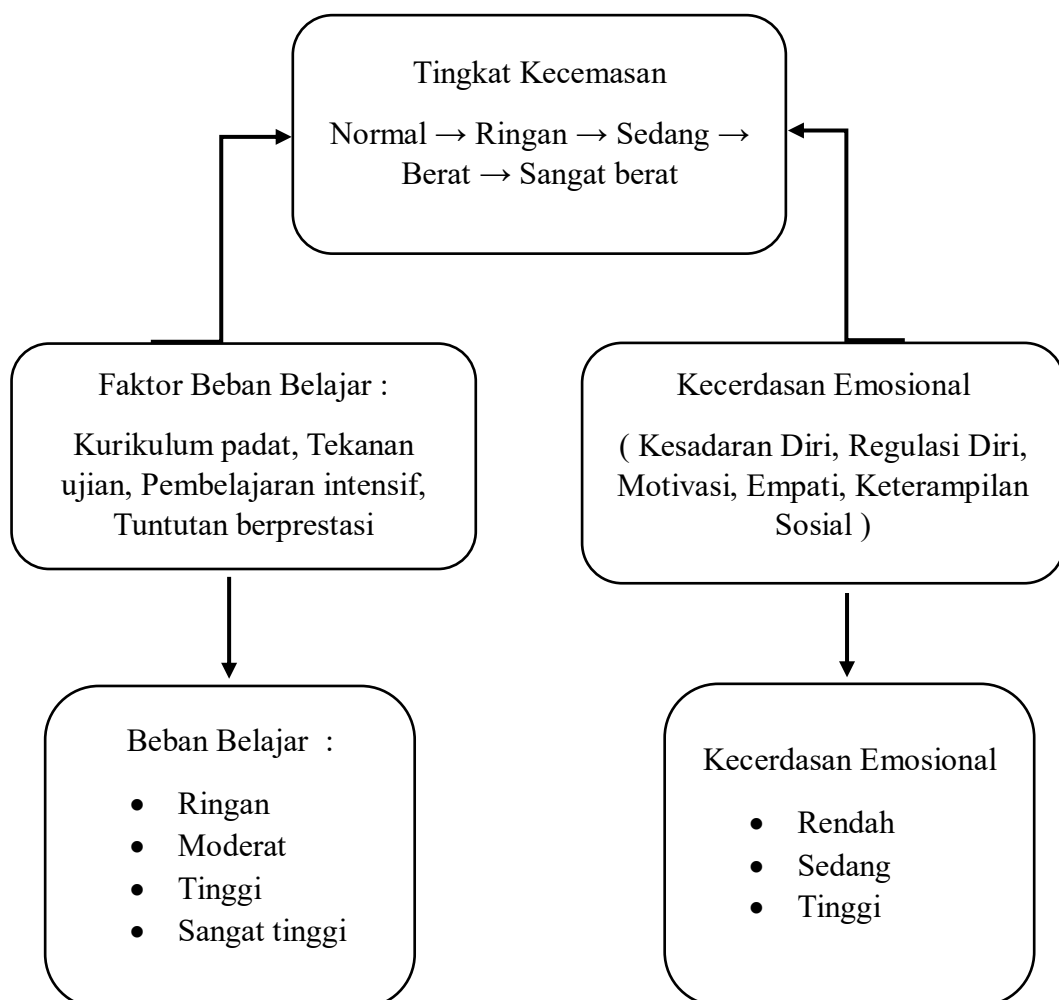
Transisi ke universitas merupakan proses yang kompleks dan multidimensi, yang mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi akademis, lingkungan sosial, dan tanggung jawab pribadi yang baru. Banyak dari mereka kesulitan beradaptasi dengan tuntutan universitas, tidak siap menghadapi perubahan, dan kewalahan saat melakukan penyesuaian. Studi telah menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami transisi yang mencakup masalah akademis dan emosional. Di tahun pertama kuliah, banyak mahasiswa merasa lebih tertekan dan cemas karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang benar-benar baru. Beban mata kuliah yang lebih berat dari sebelumnya dan cara belajar yang lebih mandiri sering kali jadi tantangan tersendiri. Buat sebagian mahasiswa, masa transisi ini cukup berat karena mereka belum sepenuhnya terbiasa dengan ritme dan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Tekanan dari tuntutan akademik dan proses penyesuaian diri sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan bagi mahasiswa. Kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan mental, pencapaian akademik, hingga pengalaman mereka selama menjalani kehidupan kampus. Oleh karena itu, memahami dinamika transisi yang dialami mahasiswa sangat penting agar mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik dan mencapai keberhasilan dalam studi mereka.<sup>49</sup>

#### **2.4.4 Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran**

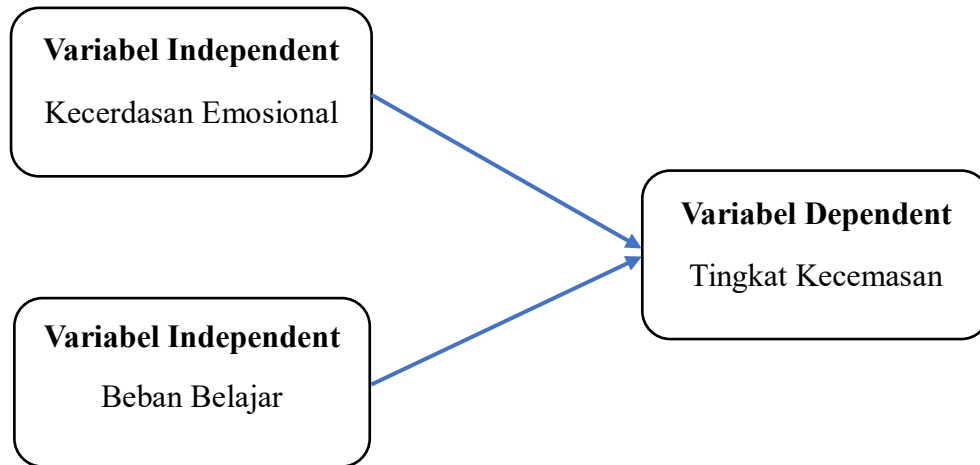
Karena pendidikan kedokteran dikenal dengan tingkat intensitas belajar yang tinggi, jadwal yang padat, serta tuntutan kognitif yang besar, banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri. Mereka kerap menghadapi tantangan dalam menghadapi rutinitas kuliah yang ketat serta materi perkuliahan yang kompleks dan mendalam. Ini sering membuat siswa baru kewalahan dan kesulitan beradaptasi.<sup>50</sup> Penelitian Mawarid menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang. Beberapa penelitian sebelumnya memperkuat temuan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran dengan mengontrol, mengatur, dan mengatur diri mereka sendiri.<sup>51</sup>

## 2.5 Kerangka Teori



## 2.6 Kerangka Konsep



## 2.7 Hipotesis

H0<sub>1</sub> : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban belajar terhadap kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

H1<sub>1</sub> : Terdapat hubungan yang signifikan antara beban belajar terhadap kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

H0<sub>2</sub> : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

H1<sub>2</sub> : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

| Variabel                                    | Definisi                                                                                                                                                                                          | Alat ukur                                                 | Cara ukur            | Skala<br>ukur | Hasil<br>ukur                                                                  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Beban belajar (variabel independent)        | Beban belajar adalah total tuntutan akademik yang harus dipenuhi mahasiswa, mencakup materi, waktu, tugas, evaluasi, dan tingkat kesulitan pembelajaran.<br><sup>16</sup>                         | Learning Burden Questionnaire <sup>27</sup>               | Penyebaran kuesioner | Ordinal       | Ringan ( 13-22 ), moderat ( 23-33 ), Tinggi ( 34-43 ), Sangat tinggi ( 44-52 ) |
| Kecerdasan emosional (variabel independent) | Kemampuan untuk mengelola dan memahami emosi seseorang dengan bijaksana. Termasuk kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan bertahan ketika menghadapi tantangan, mengatur suasana hati, dan | Kuesioner Emotional Intelligence (Goleman). <sup>42</sup> | Penyebaran kuesioner | Ordinal       | Normal (0-7), Ringan (8-9), Sedang (10-14), Berat (15-19), Sangat berat (≥20)  |

|                                        |                                                                                                                                                                         |                                                          |                      |         |                                                |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------|------------------------------------------------|
|                                        | kemampuan untuk berempati dan berharap. <sup>39</sup>                                                                                                                   |                                                          |                      |         |                                                |
| Tingkat kecemasan (variabel dependent) | Kondisi yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenteram, diikuti oleh berbagai gejala fisik kecemasan. <sup>52</sup> | Depression Anxiety Stress scale (DASS) 21. <sup>34</sup> | Penyebaran kuesioner | Ordinal | Rendah (10-16), Sedang (17-23), Tinggi (24-30) |

### 3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* karena menggunakan penyebaran kuesioner.

### 3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa baru dengan alamat Jl. Gedung Arca No. 53, Teladan Bar, Kecamatan Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20217. Kegiatan penulisan proposal ini berlangsung pada bulan Agustus hingga Desember 2025.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

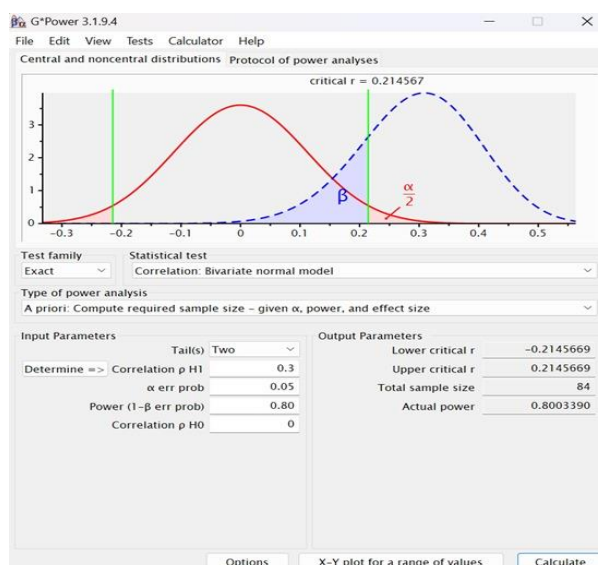
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2025, yang berjumlah sebanyak 236 orang.

#### 3.4.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *consecutive sampling*, yaitu dengan mengambil seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi secara berurutan hingga jumlah sampel yang dibutuhkan tercapai. Berdasarkan hasil perhitungan kebutuhan sampel menggunakan aplikasi GPower

versi 3.1.9.4 dengan pendekatan *a priori power analysis*. Pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh estimasi yang lebih akurat dalam analisis hubungan antarkonsep menggunakan uji korelasi Spearman. Dengan mengacu pada nilai *effect size* sebesar 0,30 yang dikategorikan sedang, tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05, serta daya uji (power) sebesar 0,80, diperoleh jumlah sampel minimum yang diperlukan sebanyak 84 responden. Jumlah tersebut dianggap memadai untuk mendeteksi adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel beban belajar, kecerdasan emosional, dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru. Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengambil penambahan sampel sebesar  $\pm 10\%$  dari jumlah minimal. Penambahan ini dilakukan untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *drop out*, data tidak lengkap, atau responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Oleh karena itu, jumlah kuesioner yang disebarkan menjadi 93 responden. Namun, pada tahap penyaringan data, ditemukan bahwa 5 responden tidak memenuhi kriteria inklusi (misalnya tidak berstatus mahasiswa baru, mengisi data tidak lengkap, atau tidak mengisi instrumen sesuai ketentuan). Dengan demikian, total data yang dapat digunakan dalam analisis penelitian ini adalah 88 responden.

Gambar 3.1 Perhitungan Sampel



### 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa aktif angkatan 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
  - 2) Bersedia menjadi responden
  - 3) Mengisi kuesioner secara lengkap
2. Kriteria Eksklusi
- 1) Mahasiswa yang sedang cuti akademik
  - 2) Mahasiswa yang sedang menjalani terapi psikologis atau konseling dengan gangguan psikiatri
  - 3) Mahasiswa yang sedang menjalani pengobatan atau mengonsumsi obat psikiatri (misalnya obat penenang, *antidepressant*, atau *mood stabilizer*)

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Data dikumpulkan langsung dari mahasiswa baru angkatan 2025 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Instrumen yang digunakan meliputi *Learning Burden Questionnaire* (LBQ) untuk mengukur beban belajar, (DASS) *Depression Anxiety Stress Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan, serta skala kecerdasan emosional berdasarkan model Goleman untuk mengukur kecerdasan emosional.

### 3.6 Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu:

a) *Editing*

Melakukan pengecekan dan koreksi terhadap data dari kuesioner yang telah diisi responden untuk memastikan tidak ada kesalahan pencatatan atau pengisian yang tidak lengkap.

b) *Coding*

Memberikan kode berupa angka atau huruf pada kategori data yang serupa agar memudahkan proses analisis statistik.

c) *Entry*

Memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam tabel dan menginputnya ke dalam perangkat lunak statistik, yaitu IBM SPSS versi terbaru, untuk dianalisis lebih lanjut.

d) *Cleaning*

Memeriksa kembali data yang telah diinput untuk memastikan tidak ada kesalahan, seperti data yang hilang, duplikat, atau kesalahan pemberian kode.

e) *Saving Data*

Menyimpan data yang telah diproses dengan aman untuk menjaga integritas dan keamanan selama analisis.

### 3.7 Analisis Data

#### 3.7.1 Uji Univariat

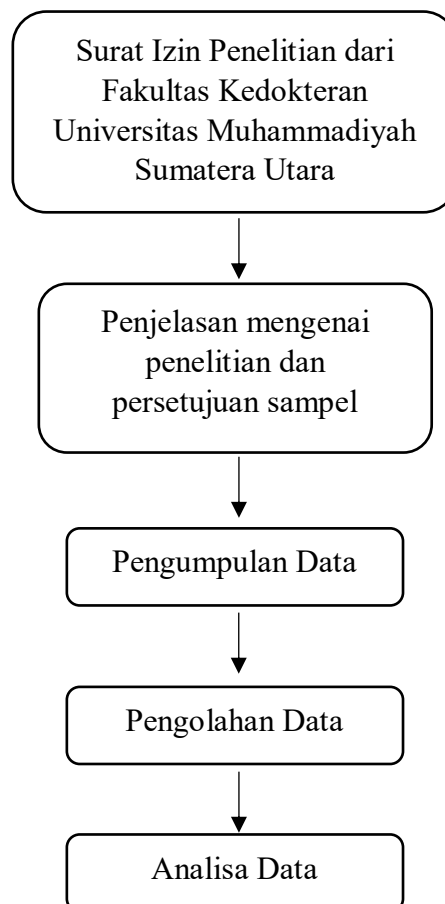
Uji univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi data masing-masing variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data dari setiap variabel yang diteliti, antara lain :

- 1) Beban Belajar: Analisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kuesioner *Learning Burden Questionnaire* (LBQ) yang mengukur beban belajar mahasiswa. Skala penilaian menggunakan skala Likert 1–4, yang dikelompokkan dalam kategori ringan, moderat, tinggi, dan sangat tinggi.
- 2) Tingkat Kecemasan: Analisis dengan distribusi frekuensi dan persentase menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), yang juga menggunakan skala likert yang dikelompokkan dalam kategori 0-3 normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat
- 3) Kecerdasan Emosional: Analisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kuesioner Emotional Intelligence menurut model Goleman, dengan menggunakan skala likert yang dikelompokkan dalam kategori 1-3 rendah, sedang, dan tinggi

### 3.7.2 Uji Bivariat

Untuk menguji hubungan antara beban belajar dengan tingkat kecemasan serta hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan, digunakan uji korelasi Spearman karena jenis data yang digunakan berskala ordinal. Uji ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel. Korelasi Spearman dinyatakan melalui koefisien  $r^s$ , yang mencerminkan sejauh mana kenaikan atau penurunan satu variabel diikuti oleh kenaikan atau penurunan variabel lainnya.

### 3.8 Alur Penelitian



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Analisis Data**

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis data yang mencakup karakteristik responden, analisis univariat, analisis bivariat, dan analisis multivariat.

##### **4.1.1 Karakteristik Responden**

Tabel 4. 1 Karakteristik responden

| <b>Profil responden</b>                             | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Usia</b>                                         |                      |                       |
| 17 tahun                                            | 11                   | 12,5                  |
| 18 tahun                                            | 58                   | 65,9                  |
| 19 tahun                                            | 17                   | 19,3                  |
| 20 tahun                                            | 2                    | 2,3                   |
| <b>Riwayat diagnosa gangguan kecemasan/ depresi</b> |                      |                       |
| Tidak                                               | 83                   | 94,3                  |
| Ya                                                  | 5                    | 5,7                   |

Berdasarkan tabel 4.1 diatas sebagian besar responden berusia 18 tahun (65,9%), diikuti usia 19 tahun (19,3%). Mayoritas responden tidak memiliki riwayat diagnosa kecemasan atau depresi (94,3%).

##### **4.1.2 Analisa Univariat**

Pada analisis univariat, penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari kecerdasan emosional, beban belajar, dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

### 1. Beban Belajar

Tabel berikut menyajikan distribusi beban belajar yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik Beban Belajar

| <b>Beban belajar</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|----------------------|----------------------|-----------------------|
| Ringan               | 6                    | 6,8                   |
| Moderat              | 47                   | 53,5                  |
| Tinggi               | 31                   | 35,2                  |
| Sangat tinggi        | 4                    | 4,5                   |
| <b>Total</b>         | <b>88</b>            | <b>100</b>            |

Berdasarkan tabel 4.2 diatas responden memiliki beban belajar kategori moderat (53,4%), disusul oleh kategori tinggi (35,2%). Hanya 6,8% yang tergolong ringan dan 4,5% sangat tinggi. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi.

### 2. Kecerdasan Emosional

Tabel berikut menunjukkan distribusi kecerdasan emosional mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tabel 4. 3 Distribusi karakteristik Kecerdasan Emosional

| <b>Kecerdasan Emosional</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------|
| Rendah                      | 4                    | 4.5                   |

|              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| Sedang       | 32        | 36.4         |
| Tinggi       | 52        | 59.1         |
| <b>Total</b> | <b>88</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 4.3 diatas mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional tinggi (59,1%), sedangkan 36,4% berada pada kategori sedang, dan hanya 4,5% tergolong rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik.

### 3. Tingkat Kecemasan

Tabel berikut menyajikan distribusi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tabel 4. 4 Distribusi karakteristik Tingkat Kecemasan

| <b>Tingkat Kecemasan</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| Normal                   | 25                   | 28.4                  |
| Ringan                   | 7                    | 8.0                   |
| Sedang                   | 20                   | 22.7                  |
| Berat                    | 12                   | 13.6                  |
| Sangat Berat             | 24                   | 27.3                  |
| <b>Total</b>             | <b>88</b>            | <b>100</b>            |

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecemasan normal, yaitu sebanyak 25 responden (28,4%). Namun demikian, proporsi mahasiswa dengan kecemasan sangat berat juga cukup tinggi, yaitu 24 responden (27,3%), diikuti oleh kategori kecemasan sedang sebanyak 20 responden (22,7%). Sementara itu, kecemasan berat dialami oleh 12 responden (13,6%), dan

kecemasan ringan merupakan kategori dengan jumlah paling sedikit, yaitu 7 responden (8,0%).

#### 4.1.3 Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini diperlukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara beban belajar dan tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan korelasi Spearman Rho. Adapun kriteria pengambilan Keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi Sig. (2-tailed) yaitu :

- Jika nilai signifikansi  $> \alpha(0.05)$ , maka  $H_0$  diterima
- Jika nilai signifikansi  $\leq \alpha(0.05)$ , maka  $H_0$  ditolak

#### 1. Hubungan Beban Belajar dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 4. 5 Frekuensi Hubungan Beban Belajar dan Tingkat Kecemasan

| Tingkat<br>Kecemasan | Beban Belajar |           |           |               | Total     |
|----------------------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|
|                      | Ringan        | Moderat   | Tinggi    | Sangat tinggi |           |
| Normal               | 4             | 17        | 4         | -             | 25        |
| Ringan               | -             | 4         | 3         | -             | 7         |
| Sedang               | 1             | 12        | 7         | -             | 20        |
| Berat                | -             | 7         | 5         | -             | 12        |
| Sangat berat         | 1             | 7         | 12        | 4             | 24        |
| <b>Total</b>         | <b>6</b>      | <b>47</b> | <b>31</b> | <b>4</b>      | <b>88</b> |

Tabel 4. 6 Hubungan Beban Belajar dan Tingkat Kecemasan

| Hubungan beban belajar dengan tingkat kecemasan              |                       |                         |                   |                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|
|                                                              |                       |                         | Beban Belajar (X) | Tingkat Kecemasan (Y) |
| Spearman's rho                                               | Beban Belajar (X)     | Correlation Coefficient | 1.000             | .630**                |
|                                                              |                       | Sig. (2-tailed)         | .                 | <.001                 |
|                                                              |                       | N                       | 88                | 88                    |
|                                                              | Tingkat Kecemasan (Y) | Correlation Coefficient | .630**            | 1.000                 |
|                                                              |                       | Sig. (2-tailed)         | <.001             | .                     |
|                                                              |                       | N                       | 88                | 88                    |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |                       |                         |                   |                       |

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 88 orang. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,001$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara Beban Belajar (X) dengan Tingkat Kecemasan (Y) pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran. Koefisien korelasi Spearman yang diperoleh adalah  $r = 0,630$ . Berdasarkan kriteria penilaian kekuatan korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori korelasi kuat. Selain itu, nilai korelasi yang berarah positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, artinya semakin tinggi beban belajar yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah beban belajar, maka tingkat kecemasan juga cenderung lebih rendah.

## 2. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 4. 7 Frekuensi Hubungan Kecerdasan Emosional dan Tingkat Kecemasan

| Tingkat<br>Kecemasan | Kecerdasan Emosional |           |           | Total     |
|----------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                      | Rendah               | Sedang    | Tinggi    |           |
| Normal               | 2                    | 5         | 18        | 25        |
| Ringan               | -                    | 4         | 3         | 7         |
| Sedang               | -                    | 8         | 12        | 20        |
| Berat                | 1                    | 6         | 5         | 12        |
| Sangat berat         | 1                    | 9         | 14        | 24        |
| <b>Total</b>         | <b>4</b>             | <b>32</b> | <b>52</b> | <b>88</b> |

Tabel 4. 8 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan

| Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan |                      |                 |                      |                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|-------------------|
|                                                        |                      |                 | Kecerdasan Emosional | Tingkat Kecemasan |
| Spearman's rho                                         | Kecerdasan Emosional | Correlation     | 1.000                | -.139             |
|                                                        |                      | Coefficient     |                      |                   |
|                                                        |                      | Sig. (2-tailed) | .                    | .196              |
|                                                        |                      | N               | 88                   | 88                |
|                                                        | Tingkat Kecemasan    | Correlation     | -.139                | 1.000             |
|                                                        |                      | Coefficient     |                      |                   |
|                                                        |                      | Sig. (2-tailed) | .196                 | .                 |
|                                                        |                      | N               | 88                   | 88                |

Berdasarkan tabel 4.8 diatas hasil uji korelasi Spearman, diperoleh nilai korelasi antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan sebesar  $r = -0.139$ . Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif lemah, yang berarti secara kecenderungan semakin tinggi

kecerdasan emosional, maka tingkat kecemasan cenderung lebih rendah. Dan hasil uji signifikansi menunjukkan nilai  $p = 0.196$ , hal ini berarti bahwa secara statistik kecerdasan emosional tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru dalam penelitian ini.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Hubungan Beban Belajar terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban belajar dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban belajar yang dirasakan mahasiswa, maka kecenderungan mengalami kecemasan juga semakin meningkat.<sup>53</sup> Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa baru masih berada pada fase adaptasi terhadap sistem pembelajaran kedokteran yang berbeda secara signifikan dengan jenjang pendidikan sebelumnya.<sup>54</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Faghihzadeh yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kelelahan emosional dan gangguan kesehatan mental yang cukup bermakna akibat tuntutan akademik yang tinggi terutama pada tahun pertama pendidikan. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara efektivitas akademik berkorelasi dengan kelelahan emosional dan kecemasan ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,05$ ). Kondisi ini mencerminkan bahwa tingginya tuntutan akademik dapat memicu kelelahan emosional yang selanjutnya berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.<sup>55</sup> Sebaliknya penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia oleh Abdulllah menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres tidak berkorelasi secara signifikan dengan beban belajar yang dirasakan responden ( $p > 0,05$ ). Meskipun penelitian tersebut berfokus pada stres akademik, temuan ini tetap relevan sebagai pembanding karena stres dan kecemasan merupakan respons psikologis yang saling berkaitan dan sering muncul akibat tekanan akademik.<sup>56</sup>

#### **4.2.2 Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru**

Pada penelitian ini dilakukan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar  $r = -0.139$  dengan nilai signifikansi  $p = 0.196$ . Artinya, secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuntungi pada mahasiswa tingkat akhir Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju, yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai  $p = 0.725$ . Tidak signifikannya hubungan tersebut mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional tidak secara langsung berperan dalam menentukan tingkat kecemasan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti beban belajar, tuntutan penyelesaian tugas akhir, tekanan waktu, serta dukungan lingkungan.<sup>57</sup> Sebaliknya hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran di Universitas Tanjungpura, Indonesia, oleh Febrianti menunjukkan adanya hubungan bermakna dengan arah korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki kemampuan memahami dan mengelola kondisi emosional yang dialaminya, sehingga mampu menentukan respons yang adaptif. Kemampuan tersebut berperan dalam meningkatkan penyesuaian diri, mengelola stres, serta menjalankan tanggung jawab secara efektif.<sup>58</sup>

#### **4.2.3 Keterbatasan Penelitian**

##### **1. Desain Penelitian Cross-Sectional**

Penelitian ini dilakukan pada satu waktu pengambilan data dan dalam rentang waktu yang lebih singkat, sehingga kondisi kecemasan bersifat

dinamis dan dapat berubah seiring waktu, sehingga apabila penelitian dilakukan dalam periode yang lebih panjang atau dengan desain longitudinal, hasil pengukuran kecemasan mahasiswa kemungkinan dapat menggambarkan kondisi yang lebih akurat dan stabil.

2. Penggunaan Instrumen berbasis *self-report*

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *self-report*, sehingga sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi psikologis responden saat mengisi kuesioner. Kemungkinan adanya bias persepsi responden seperti *under-reporting* atau *over-reporting* terhadap gejala kecemasan dalam menggambarkan kondisi emosional tidak dapat sepenuhnya dihindari.

3. Dominasi faktor eksternal yang tidak diteliti

Penelitian ini tidak memasukkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, seperti dukungan sosial, gaya belajar, kualitas tidur, tekanan keluarga, kondisi ekonomi, serta faktor spiritual. Faktor-faktor tersebut kemungkinan berperan sebagai variabel perancu yang memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa baru.

4. Karakteristik responden terbatas pada satu institusi dan satu angkatan

Subjek penelitian hanya berasal dari mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2025, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas ke mahasiswa kedokteran di institusi atau angkatan lain dengan sistem pembelajaran dan karakteristik yang berbeda.

5. Waktu pengambilan sampel tidak berdekatan dengan ujian

Pengambilan data tidak dilakukan mendekati masa ujian, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa secara signifikan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Gambaran Beban Belajar Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara memiliki beban belajar terbanyak yaitu moderat.
- 2) Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara memiliki tingkat kecerdasan emosional terbanyak yaitu baik
- 3) Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menunjukkan tingkat kecemasan terbanyak yaitu normal.
- 4) Hubungan Beban Belajar dengan Tingkat Kecemasan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara beban belajar dan tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan  $p < 0,001$  serta korelasi  $r = 0,630$
- 5) Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan  $p = 0.196$  serta korelasi  $r = -0.139$ .

## 5.2 Saran

### 1) Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Diharapkan fakultas dapat menyediakan program pendampingan akademik, seminar, serta edukasi terkait manajemen stres dan pengelolaan emosi bagi mahasiswa baru. Upaya ini penting agar mahasiswa lebih mampu menghadapi beban belajar yang tinggi tanpa menimbulkan kecemasan berlebih.

### 2) Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keterampilan manajemen waktu, strategi belajar, serta kemampuan pengelolaan emosi agar dapat mengurangi kecemasan yang muncul akibat beban belajar yang tinggi.

### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti coping stress, resiliensi, self-efficacy, kualitas tidur, atau dukungan sosial, karena variabel-variabel tersebut berpotensi menjadi moderator yang lebih kuat dalam hubungan antara beban belajar dan kecemasan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Aini Q, Apriliska M, Siswoyo AA, Madura UT, Indah PT. PROGRAM STUDI PGSD UNIVERSITAS TRUNOJOYO. 2024;2(12).
2. Syulthoni ZB, Haykal MN, Eljatin DS, et al. Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan Stress Management untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024. *Sewagati*. 2025;9(1):2678-2686. doi:10.12962/j26139960.v9i1.2413
3. Arifin A, Sarlin M, Kartili S, Rahman Y, Haris I. Studi literatur aspek manajemen dan strategi transisi belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. *JPPI (Jurnal Penelit Pendidik Indones*. 2024;10(1):17. doi:10.29210/020243174
4. Santiago IS, de Castro e Castro S, de Brito APA, et al. Stress and exhaustion among medical students: a prospective longitudinal study on the impact of the assessment period on medical education. *BMC Med Educ*. 2024;24(1):1-7. doi:10.1186/s12909-024-05617-6
5. Al Houri HN, Jomaa S, Arrouk DMN, et al. The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):1-13. doi:10.1186/s12888-023-04593-3
6. Ragab EA, Dafallah MA, Salih MH, et al. Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: an attempt to understand the current situation. *Middle East Curr Psychiatry*. 2021;28(1). doi:10.1186/s43045-021-00158-w
7. Abdullah AAP, Ida Royani, Pratiwi Nasir Hamzah, Suliati P. Amir, Muhammad Alim Jaya. Hubungan Antara Beban Belajar dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2020. *Fakumi Med J J Mhs Kedokt*. 2024;4(2):134-140. doi:10.33096/fmj.v4i2.393
8. Akademik B, Tjhin P, Wahab R, Istriana E. Jurnal Akta Trimedika ( JAT ) RESILIENSI DAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI MASA PANDEMI Academic Resilience and Burnout of Medical Students During a Pandemic Program Studi Profesi Dokter , Fakultas Kedokteran , Universitas Trisakti , Jakar. 2025;2:546-559.
9. Moe SN, Munayang H, Kaunang TMD. Faktor-faktor yang Berperan terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Med Scope J*. 2024;6(2):263-268. doi:10.35790/msj.v6i2.53509
10. Rostiana AN, Rahmah NA, Royhan A, Arifandi F. The Effect of Course Schedule Density and Assignment Frequency on Burnout Syndrome in Students of The Faculty of Medicine YARSI University in 2019 And 2020 and Their Review According to Islam. *Jr Med J*. 2023;2(2):152-160.

doi:10.33476/jmj.v2i2.3009

11. Sari DP, Nugroho H, Iskandar A. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *J Sains dan Kesehat*. 2021;3(4):482-488. doi:10.25026/jsk.v3i4.348
12. Bhuwana SC, Kedokteran F, Muhammadiyah U, Utara S. Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa FK UMSU saat Osce Ujian adalah suatu kegiatan untuk menilai kemampuan kognitif mahasiswa . Salah satu bentuk ujian ialah Objective Structured Clinical Examination atau lebih dikenal dengan OSCE . OSCE merupakan ujian ya. 2025;3(2):112-121.
13. Ramadianto AS, Kusumadewi I, Agiananda F, Raharjanti NW. Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*. 2022;22(1):92. doi:10.1186/s12888-022-03745-1
14. Kurniati K, Hamidah H. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment*. 2021;1(1):649-655. doi:10.20473/brpkm.v1i1.26804
15. Meilawati S, Kurniawan DA, Oktaria D, Sari MI. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2023;13(6):1056-1061.
16. Harvey CJ, Leedham-Green KE, Koppel C, et al. Improving medical students' learning strategies, management of workload and wellbeing: a mixed methods case study in undergraduate medical education. *BMC Med Educ*. 2025;25(1). doi:10.1186/s12909-025-07118-6
17. Silmi Z, Politeknik I, Negeri P, et al. Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *J Sains Student Res*. 2024;2(2):185-192. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i2.1218>
18. Huber A, Rabl L, Höge-Raisig T, Höfer S. Well-Being, Mental Health, and Study Characteristics of Medical Students before and during the Pandemic. *Behav Sci (Basel)*. 2023;14(1):7. doi:10.3390/bs14010007
19. Sheehan P, Joy A, Fleming A, Vosper H, McCarthy S. Human factors and patient safety in undergraduate healthcare education: A systematic review. *Hum Factors Healthc*. 2022;2(May):100019. doi:10.1016/j.hfh.2022.100019
20. Manuaba IBAP, -No Y, Wu CC. Correction: The effectiveness of problem based learning in improving critical thinking, problem-solving and self-directed learning in first-year medical students: A meta-analysis. *PLoS One*. 2024;19(5):e0303724. doi:10.1371/journal.pone.0303724

21. Trullàs JC, Blay C, Sarri E, Pujol R. Effectiveness of problem-based learning methodology in undergraduate medical education: a scoping review. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):1-12. doi:10.1186/s12909-022-03154-8
22. Christy C, Sahrani R, Heng PH. Kemampuan Mengontrol Diri Mahasiswa Kedokteran Dalam Belajar, Pengerjaan Tugas, Dan Penggunaan Gawai. *J Muara Ilmu Sos Humaniora, dan Seni.* 2020;4(1):204. doi:10.24912/jmishumsen.v4i1.7576.2020
23. Pratama, U., Amna, N., & Arif B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *J Mhs Ilmu Kesehat.* 2023;1(3):257-268.
24. Avila-Carrasco L, Díaz-Avila DL, Reyes-López A, et al. Anxiety, depression, and academic stress among medical students during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol.* 2023;13(January):1-11. doi:10.3389/fpsyg.2022.1066673
25. Alshareef N, Giga S, Fletcher I. Test anxiety , emotional regulation and academic performance among medical students : a qualitative study. *Med Educ Online.* 2025;30(1). doi:10.1080/10872981.2025.2505177
26. Liu X, Zhu C, Dong Z, Luo Y. The Relationship between Stress and Academic Self-Efficacy among Students at Elite Colleges: A Longitudinal Analysis. *Behav Sci (Basel).* 2024;14(7). doi:10.3390/bs14070537
27. Keguruan F, Siliwangi U, Keguruan F, Siliwangi U, Keguruan F, Siliwangi U. Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi Ulfi Tiya Fauziyah. 2024;1(5):519-532.
28. Jefri M, Anggraini D, Zulyati Oktora M. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penilaian Pembelajaran Skills Lab Secara Daring pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Sci J.* 2022;1(1):36-45. doi:10.56260/sciena.v1i1.16
29. Fell J, Chaieb L, Hoppe C. Mind wandering in anxiety disorders: A status report. *Neurosci Biobehav Rev.* 2023;155(October):105432. doi:10.1016/j.neubiorev.2023.105432
30. Attia M, Ibrahim FA, Elsady MAE, et al. Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Front Psychiatry.* 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.933981
31. Chen X, Xu L, Li Z. Autonomic Neural Circuit and Intervention for Comorbidity Anxiety and Cardiovascular Disease. *Front Physiol.* 2022;13(April):1-17. doi:10.3389/fphys.2022.852891

32. Terlizzi EP, Villarroel MA. Symptoms of Generalized Anxiety Disorder Among Adults: United States, 2019. *NCHS Data Brief*. 2020;(378):1-8.
33. Nguyen HT, Phan YTH, Nguyen-Hoang AV, Nguyen TB, Tran-Thien GP. Influencing Factors and Prevalence of Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Study. *J Public Heal Pharm*. 2024;4(1):46-55. doi:10.56338/jphp.v4i1.5046
34. Marsidi SR. Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *J Vocat Heal Stud*. 2021;5(2):87. doi:10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93
35. Ramadinah N, Tastiara T, Rizky D, Prameswari P, Kalyca N, Dewi RS. Strategi dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Menjelang Pelaksanaan Ujian Berbasis Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ). 2025;3.
36. Pinar R, Afsar F. Back massage to decrease state anxiety, cortisol level, blood prssure, heart rate and increase sleep quality in family caregivers of patients with cancer: A randomised controlled trial. *Asian Pacific J Cancer Prev*. 2016;16(18):8127-8133. doi:10.7314/APJCP.2015.16.18.8127
37. Olvia Amerta Mawaddah, Halimah Tusyakdiah, Hafshah Nabilah, Rizka Arbita Az-zahra, Asiah Binte Abdul Rahman. Dhikr Therapy In Reducing Anxiety. *Proceeding Conf Psychol Behav Sci*. 2024;3(1):406-411. doi:10.61994/cpbs.v3i.144
38. Arisyna A, Sustini F, Muhdi N. Anxiety Level and Risk Factors in Medical Students. *JUXTA J Ilm Mhs Kedokt Univ Airlangga*. 2020;11(2):79. doi:10.20473/juxta.v11i22020.79-82
39. Chintya R, Sit M. Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. 2024;4(1):159-168. doi:10.37680/absorbent
40. Israwaty I, Mukhlisa N, Ruppang SL. Maccayya Journal : Jurnal Ilmu Pendidikan Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar IPAS Peserta Didik Kelas V di UPTD SD Negeri 5 Kota Parepare Maccayya Journal : Jurnal Ilmu Pendidikan. 2024;2(1):63-71.
41. Faisal Kurnia, Mutiara Rahma Eldita, Zahwa Saviola Ramadhini, Fadila Lailatul Isttianah, Elvita Putri, Aliyan Syarif Mukhtar. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 6 Bukittinggi. *Obs J Publ Ilmu Psikol*. 2025;3(2):356-366. doi:10.61132/observasi.v3i2.1213
42. Fitri N. Pengembangan Alat Ukur Kecerdasan Emosional Nisatul Fitri. *J Ilm Wahana Pendidikan, Desember*. 2023;9(24):458-468. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10433909>
43. MacCann C, Jiang Y, Brown LER, Double KS, Bucich M, Minbashian A.

- Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychol Bull.* 2020;146(2):150-186. doi:10.1037/bul0000219
44. Rohima Q, Sagita R, Ikhwanurrahim M, et al. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang , Indonesia. 2025;3(3).
  45. Zhang S, Rehman S, Zhao Y, Rehman E, Yaqoob B. Exploring the interplay of academic stress , motivation , emotional intelligence , and mindfulness in higher education : a longitudinal cross-lagged panel model approach. Published online 2024.
  46. Khorasani EC, Ardameh M, Belin S, Sany T, Tehrani H. The influence of emotional intelligence on academic stress among medical students in Neyshabur , Iran. *BMC Psychiatry*. Published online 2023:1-11. doi:10.1186/s12888-023-05344-0
  47. Febrianti FN, Yuniarni D, Handini M. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Tanjungpura. *J Kesehatan Andalas.* 2025;13(2):82-92. doi:10.25077/jka.v13i2.2391
  48. Hako A, Shikongo PT, Bozkurt A. Psychological adjustment challenges among first-year university students: Crucial link between psychological health and academic success in higher education. *Int J Stud Psychol.* 2025;5(1). doi:10.38140/ijspsey.v5i1.1542
  49. Osafo AB, Agormedah EK, Omane-adjekum C. Navigating the Transition to Higher Education : Understanding the Experience among First-Year University Students. 2025;(February). doi:10.54536/jtel.v3i1.4192
  50. Zhuhra RT, Wahid MH, Mustika R. Exploring College Adjustment in First-Year Gen Z Medical Students and Its Contributing Factors. *Malaysian J Med Sci.* 2022;29(1):126-137. doi:10.21315/mjms2022.29.1.12
  51. Mawarid OS, Pradigdo Utomo D, Zahra FA, et al. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang. *J Pendidik Tambusai.* 2024;8(1):4572-4582.
  52. Amalia W, Abdilah H, Tarwati K. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2023;3(10):3326-3337. doi:10.33024/mahesa.v3i10.11298
  53. Study AC sectional, Al-shahrani MM, Alasmri BS, Al-shahrani RM, Al-moalwi NM. The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University : An. Published online 2023.

54. Himawan AG, Widjaja Y. SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC STRESS IN MEDICAL SCHOOL: ARE THEY RELATED? 5(2):1-7. doi:10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/161
55. Faghihzadeh E, Eghtesad A, Fawad M, Xu X. Exploring Connections Between Mental Health , Burnout , and Academic Factors Among Medical Students at an Iranian University: Cross-Sectional Questionnaire Study. 2025;11:1-11. doi:10.2196/58008
56. Kedokteran F, Indonesia UM. Fakumi medical journal. 2024;04(02):134-140.
57. Kesehatan JI. Barongko Barongko. 2022;1(1):123-146.
58. Febrianti FN, Yuniarni D, Handini M. Artikel Penelitian Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Tanjungpura. 2019;13(2):82-92.

## Lampiran 1 Ethical Clearance



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

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

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"  
No : 1665/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Putri Srikandi Erdi  
*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*

**"PERAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN BEBAN BELAJAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"**

**"THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A MODERATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC WORKLOAD AND ANXIETY LEVELS AMONG FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"**

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 September 2025 sampai dengan tanggal 23 September 2026  
*The declaration of ethics applies during the periode September 23, 2025 until September 23, 2026*



Medan, 23 September 2025  
Ketua  
Assoc. Prof. Dr. Nurfady, MKT

## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

## FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.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](mailto:fk@umsu.ac.id) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#)

Nomor : 1628/II.3.AU/UMSU-08/F/2025      Medan, 07 Rabbiul Akhir 1447 H  
 Lampiran : -      29 September 2025M  
 Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada. Saudari. **Putri Srikandi Erdi**

di  
 Tempat

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

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

Nama : Putri Srikandi Erdi  
 NPM : 2208260228  
 Judul Skripsi : Peran Kecerdasan Emosional Sebagai Moderator Dalam Hubungan Beban Belajar Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

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

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terima kasih.  
*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*




**dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THTBKL, Sub.sp.Rino(K)**  
 NIDN: 0106098201

Tembusan Yth :

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





### **Lampiran 3 Informed Consent**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Nama : Putri Srikandi Erdi

NPM : 2208260228

Jurusan : Pendidikan Dokter

Saya selaku mahasiswa dan peneliti dari Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban belajar dan kecerdasan emosional terhadap tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Manfaat penelitian ini adalah menambah wawasan peneliti, menambah referensi di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya terkait peran kecerdasan emosional, beban belajar, dan kecemasan pada mahasiswa baru. Oleh karena itu, peneliti meminta kesediaan saudara/i untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan yang tertera pada kuesioner terlampir untuk disertakan dalam data penelitian.

Adapun data individu dalam penelitian ini tidak akan dipublikasikan.

Nama :

Usia :

Dengan ini menyatakan setuju/ menolak untuk menjawab pertanyaan yang tertera pada kuesioner-kueoner yang tertera untuk disertakan dalam data penelitian.

Peneliti

Putri Srikandi Erdi

#### Lampiran 4 Pertanyaan kuesioner Learning Burden Questionnaire

**Tabel Kuesioner *Learning Burden Questionnaire* ( LBQ )**

| No  | PERNYATAAN                                                                     | PILIHAN JAWABAN |    |   |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|---|----|
|     |                                                                                | STS             | TS | S | SS |
| 1.  | Saya merasa lelah secara fisik setelah menyelesaikan tugas-tugas kuliah        |                 |    |   |    |
| 2.  | Saya merasa stres karena jadwal kuliah yang padat                              |                 |    |   |    |
| 3.  | Saya sering kesulitan tidur karena memikirkan tanggung jawab akademik          |                 |    |   |    |
| 4.  | Saya merasa lelah secara emosional karena tekanan belajar                      |                 |    |   |    |
| 5.  | Tugas-tugas kuliah terlalu banyak untuk diselesaikan dalam waktu yang tersedia |                 |    |   |    |
| 6.  | Materi perkuliahan terasa terlalu berat untuk dipahami dalam waktu singkat     |                 |    |   |    |
| 7.  | Saya merasa tidak memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan ujian               |                 |    |   |    |
| 8.  | Saya merasa kurang termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar                |                 |    |   |    |
| 9.  | Saya sering merasa kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas kuliah        |                 |    |   |    |
| 10. | Saya merasa apa yang saya pelajari tidak relevan dengan tujuan saya            |                 |    |   |    |
| 11. | Saya merasa bosan dan tidak tertarik saat mengikuti perkuliahan                |                 |    |   |    |

|     |                                                                         |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 12. | Saya merasa kelelahan terus-menerus akibat tanggung jawab akademik      |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa tidak berdaya menghadapi beban belajar yang terus bertambah |  |  |  |  |

#### Skor

- 1) 1 = STS ( Sangat Tidak Setuju )
- 2) 2 = TS ( Tidak Setuju )
- 3) 3 = S ( Setuju )
- 4) 4 = SS ( Sangat Setuju )

#### Interpretasi Kuesioner

- 1) Ringan ( 13-22 )
- 2) Moderat ( 23-33 )
- 3) Tinggi ( 34-43 )
- 4) Sangat tinggi ( 44-52 )

### Lampiran 5 Pertanyaan kuesioner DASS-21

**Tabel Kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*)**

| No<br>. | PERNYATAAN                                                                                        | PILIHAN JAWABAN |   |    |    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|----|
|         |                                                                                                   | TP              | K | CS | SS |
| 1.      | Saya sulit untuk menenangkan diri ketika cemas                                                    |                 |   |    |    |
| 2.      | Saya merasa mulut saya kering                                                                     |                 |   |    |    |
| 3.      | Saya merasa tidak dapat merasakan kebahagiaan atau perasaan positif                               |                 |   |    |    |
| 4.      | Saya mengalami kesulitan untuk bernapas meskipun tidak melakukan aktivitas fisik                  |                 |   |    |    |
| 5.      | Saya merasa tidak punya keinginan dalam melakukan sesuatu                                         |                 |   |    |    |
| 6.      | Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi                                               |                 |   |    |    |
| 7.      | Saya merasa tubuh saya gemetar terutama saat cemas                                                |                 |   |    |    |
| 8.      | Saya merasa mudah tersinggung                                                                     |                 |   |    |    |
| 9.      | Saya khawatir bahwa situasi tertentu akan membuat saya panik atau mempermalukan diri saya sendiri |                 |   |    |    |
| 10.     | Saya merasa tidak ada hal yang membuat saya benar-benar bahagia                                   |                 |   |    |    |
| 11.     | Saya merasa kesulitan untuk tenang setelah mengalami sesuatu yang mengganggu saya                 |                 |   |    |    |
| 12.     | Saya merasa tegang, cemas, atau gelisah hampir sepanjang waktu                                    |                 |   |    |    |
| 13.     | Saya merasa hidup saya tidak                                                                      |                 |   |    |    |

|     |                                                                                |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     | berharga                                                                       |  |  |  |  |
| 14. | Saya mudah marah terhadap hal-hal kecil                                        |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa pusing, goyah, atau hampir pingsan                                 |  |  |  |  |
| 16. | Saya kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya saya nikmati              |  |  |  |  |
| 17. | Saya merasa tidak memiliki motivasi atau semangat untuk melakukan sesuatu      |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa kesulitan untuk mengendalikan emosi saya ketika menghadapi tekanan |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa lemas atau mudah lelah                                             |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas                                      |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa saya akan kehilangan kendali atau panik                            |  |  |  |  |

Kuesioner ini umumnya diolah dengan cara mengalikan skor masing-masing subskala dengan 2, agar dapat dibandingkan dengan versi aslinya DASS-42. Subskala terdiri dari:

- a) Depresi: Item 3, 5, 8, 10, 13, 15, 17
- b) Kecemasan: Item 2, 4, 9, 14, 16, 20, 21
- c) Stres: Item 1, 6, 7, 11, 12, 18, 19

Setiap item direspons dengan skala ordinal 4 poin :

- 1) 0 = TP ( Tidak pernah )
- 2) 1 = K ( Kadang-kadang )

3) 2 = CS ( Cukup sering )

4) 3 = SS ( Sangat sering )

#### Interpretasi Kuesioner

1) Normal (0-7)

2) Ringan (8-9)

3) Sedang (10-14)

4) Berat (15-19)

5) Sangat berat ( $\geq 20$ )

### Lampiran 6 Pertanyaan kuesioner Kecerdasan Emosional

**Tabel Kuesioner Kecerdasan Emosional**

| No | PERNYATAAN                                                                                     | PILIHAN JAWABAN |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|
|    |                                                                                                | TS              | N | S |
| 1. | Saya mampu menyadari perubahan emosi yang saya alami dalam situasi tertentu ( Kesadaran diri ) |                 |   |   |
| 2. | Saya memahami bagaimana perasaan saya memengaruhi cara saya berpikir ( Kesadaran diri )        |                 |   |   |
| 3. | Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika menghadapi tekanan ( Pengelolaan diri )             |                 |   |   |
| 4. | Saya tidak mudah terbawa suasana dalam menghadapi konflik ( Pengelolaan diri )                 |                 |   |   |
| 5. | Saya tetap termotivasi dalam mencapai tujuan meskipun menghadapi kegagalan ( Motivasi )        |                 |   |   |
| 6. | Saya menetapkan target pribadi untuk meningkatkan kinerja saya ( Motivasi )                    |                 |   |   |
| 7. | Saya peka terhadap perasaan orang lain di sekitar saya ( Empati )                              |                 |   |   |
| 8. | Saya dapat memahami sudut pandang orang lain saat mereka berbicara ( Empati )                  |                 |   |   |
| 9. | Saya mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok ( Keterampilan sosial )                  |                 |   |   |

|     |                                                                                                   |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 10. | Saya dapat menyampaikan pendapat saya tanpa menyakiti perasaan orang lain ( Keterampilan sosial ) |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

Skor

- 1) 1 = TS ( Tidak setuju )
- 2) 2 = N ( Netral )
- 3) 3 = S ( Setuju )

Interpretasi Kuesioner

- 1) Rendah (10-16)
- 2) Sedang (17-23)
- 3) Tinggi (24-30)

### Lampiran 7 Data Responden

| No | Nama                             | Usia     |
|----|----------------------------------|----------|
| 1  | Masyaila Bilqis Nabila           | 18 tahun |
| 2  | DWI ARTIKA KUDADIRI              | 18 tahun |
| 3  | MALINI AISYAH ALWI NASUTION      | 17 tahun |
| 4  | Sintia Bela Ramadani             | 19 tahun |
| 5  | Anggi Nur Anggraini              | 19 tahun |
| 6  | ADINDA KHAIRANI NURSAF           | 18 tahun |
| 7  | M. Raja Alamsyah Putra           | 19 tahun |
| 8  | Virgie Aulia Salim               | 17 tahun |
| 9  | Ana Maria Ulfa                   | 19 tahun |
| 10 | Juju Metri Asya Prianda          | 18 tahun |
| 11 | Arif Rahman Adi Putra            | 18 tahun |
| 12 | rizkina fauzia harahap           | 18 tahun |
| 13 | TRI YUDHA ZAPARI AMRIZA NASUTION | 17 tahun |
| 14 | AFTHA TIRA MAHENDRA              | 18 tahun |
| 15 | khalisa kirania                  | 18 tahun |
| 16 | Hanifah khansa nasution          | 18 tahun |
| 17 | Amalia Akhila Nazwa              | 17 tahun |
| 18 | Cut Mifta Ulkarimah              | 18 tahun |
| 19 | NASIKA BALQIS                    | 18 tahun |
| 20 | nazwa maysaroh siregar           | 18 tahun |
| 21 | Rafif Hylmi Choiriri             | 17 tahun |
| 22 | alicha chalilah br.ujung         | 18 tahun |
| 23 | Geffy Febry Olivia               | 18 tahun |
| 24 | Nosya adelia putri               | 18 tahun |
| 25 | NAYLA SYAKIRA                    | 18 tahun |
| 26 | DEVI SYAHFIRA                    | 18 tahun |
| 27 | Muhammad Faiz Badilah Nasution   | 19 tahun |
| 28 | vitha Larissa                    | 18 tahun |

|    |                            |          |
|----|----------------------------|----------|
| 29 | Dyananda Aulia P.I.        | 18 tahun |
| 30 | Nadya Rahmadani Dalimunthe | 19 tahun |
| 31 | Rizki Amelia Rangkuti      | 19 tahun |
| 32 | Amirah Gadisjaya Hutasuhut | 18 tahun |
| 33 | Elis Elisa Siregar         | 18 tahun |
| 34 | Retno Mulya Syafitri       | 19 tahun |
| 35 | IZAGHI ABROR FADHIL        | 19 tahun |
| 36 | Evan faturrahman hasibuan  | 18 tahun |
| 37 | Hanifa Sakhi purba         | 18 tahun |
| 38 | Putri Salwa Zulfi br Barus | 18 tahun |
| 39 | Aninda Belta Shakira       | 18 tahun |
| 40 | Sari Amalia Panjaitan      | 18 tahun |
| 41 | adinda dwi Ramadhani       | 18 tahun |
| 42 | Najmi Almunawwaroh         | 19 tahun |
| 43 | zahra fianry Salsabila     | 19 tahun |
| 44 | Nur Zahra Fadhilah Siagian | 18 tahun |
| 45 | Raditya Barsyah Pahlepi    | 19 tahun |
| 46 | 'Alayya Syahza             | 20 tahun |
| 47 | Raisyah Ananda Amir        | 17 tahun |
| 48 | Athallia Zaliany           | 18 tahun |
| 49 | RAFLI ARYA PRAMANA         | 18 tahun |
| 50 | Rizky Asshifa Siregar      | 18 tahun |
| 51 | Masayu Anindita            | 17 tahun |
| 52 | Syifa Adelina Nasution     | 17 tahun |
| 53 | SAKINAH KHAIRIYAH          | 18 tahun |
| 54 | Tengku Ichiko Zahira       | 17 tahun |
| 55 | Ebara Garnida              | 18 tahun |
| 56 | nabila zahra               | 18 tahun |
| 57 | Uswatun Hasanah            | 19 tahun |
| 58 | hilyah noor aulia          | 18 tahun |

|    |                                |          |
|----|--------------------------------|----------|
| 59 | mehta lauren                   | 18 tahun |
| 60 | Winda Fithri Yasini            | 18 tahun |
| 61 | Nur Hidayah Alfiah             | 18 tahun |
| 62 | aura alifa islami tamrin       | 18 tahun |
| 63 | nazwa                          | 18 tahun |
| 64 | Siti rauda azzahara            | 18 tahun |
| 65 | Teuku ghifary muhammad         | 18 tahun |
| 66 | Muhammad Fathin Althaf         | 18 tahun |
| 67 | ichsan nst                     | 18 tahun |
| 68 | ayu andini pahutar             | 20 tahun |
| 69 | Nabila Raline Aswin            | 18 tahun |
| 70 | Nur Amaliyah Rambe             | 18 tahun |
| 71 | mhd ryan togar m tambunan      | 19 tahun |
| 72 | Thalita aulia                  | 18 tahun |
| 73 | Devana Jaka Akbar              | 19 tahun |
| 74 | Najla Zahra                    | 18 tahun |
| 75 | syabrina khairin               | 18 tahun |
| 76 | chelsea nurul hasanah          | 18 tahun |
| 77 | Dias Jidan Suryana             | 18 tahun |
| 78 | Nadhira Andien Dalimunthe      | 17 tahun |
| 79 | rozaq novrizal                 | 19 tahun |
| 80 | sylvia angela                  | 19 tahun |
| 81 | Divo Aurelio Ananta            | 18 tahun |
| 82 | Muhammad Faiz Badilah Nasution | 19 tahun |
| 83 | BAGAS ANDIKA                   | 17 tahun |
| 84 | Ibrahim Alkindi Hasibuan       | 18 tahun |
| 85 | meysa hawa deifhina            | 18 tahun |
| 86 | Nurtasya Azhari                | 18 tahun |
| 87 | Mahmud Fadhli                  | 19 tahun |
| 88 | sultan kahar harahap           | 18 tahun |

## Lampiran 8 Data Statistik

### Frequencies

#### Frequency Table

|       |          | Usia      |         |               | Cumulative<br>Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent |                       |
| Valid | 17 Tahun | 11        | 12.5    | 12.5          | 12.5                  |
|       | 18 Tahun | 58        | 65.9    | 65.9          | 78.4                  |
|       | 19 Tahun | 17        | 19.3    | 19.3          | 97.7                  |
|       | 20 Tahun | 2         | 2.3     | 2.3           | 100.0                 |
|       | Total    | 88        | 100.0   | 100.0         |                       |

#### Pernah didiagnosis oleh tenaga medis (psikiater atau psikolog klinis) mengalami gangguan kecemasan atau depresi

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Tidak | 83        | 94.3    | 94.3          | 94.3                  |
|       | Ya    | 5         | 5.7     | 5.7           | 100.0                 |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                       |

#### Saat ini sedang menjalani pengobatan atau mengonsumsi obat psikiatri (misalnya obat penenang, antidepressant atau mood stabilizer)?

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Tidak | 88        | 100.0   | 100.0         | 100.0                 |

#### Saat ini sedang menjalani konseling atau terapi rutin dengan psikiater/psikolog karena masalah psikologis tertentu?

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Tidak | 88        | 100.0   | 100.0         | 100.0                 |

## Frequencies

### Frequency Table Beban Belajar

#### Saya merasa lelah secara fisik setelah menyelesaikan tugas-tugas kuliah

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 5         | 5.7     | 5.7           | 5.7                |
|       | TS    | 15        | 17.0    | 17.0          | 22.7               |
|       | S     | 54        | 61.4    | 61.4          | 84.1               |
|       | SS    | 14        | 15.9    | 15.9          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Saya merasa stress karena jadwal kuliah yang padat

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 4         | 4.5     | 4.5           | 4.5                |
|       | TS    | 34        | 38.6    | 38.6          | 43.2               |
|       | S     | 38        | 43.2    | 43.2          | 86.4               |
|       | SS    | 12        | 13.6    | 13.6          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Saya sering sulit tidur karena memikirkan tanggung jawab akademik

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 11        | 12.5    | 12.5          | 12.5               |
|       | TS    | 27        | 30.7    | 30.7          | 43.2               |
|       | S     | 28        | 31.8    | 31.8          | 75.0               |
|       | SS    | 22        | 25.0    | 25.0          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Saya merasa lelah secara emosional karena tekanan belajar

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS | 9         | 10.2    | 10.2          | 10.2               |
|       | TS  | 29        | 33.0    | 33.0          | 43.2               |

|  |       |    |       |       |       |
|--|-------|----|-------|-------|-------|
|  | S     | 38 | 43.2  | 43.2  | 86.4  |
|  | SS    | 12 | 13.6  | 13.6  | 100.0 |
|  | Total | 88 | 100.0 | 100.0 |       |

**Tugas-tugas kuliah terlalu banyak untuk diselesaikan dalam waktu yang tersedia**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 3         | 3.4     | 3.4           | 3.4                |
|       | TS    | 21        | 23.9    | 23.9          | 27.3               |
|       | S     | 49        | 55.7    | 55.7          | 83.0               |
|       | SS    | 15        | 17.0    | 17.0          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Materi perkuliahan terasa terlalu berat untuk dipahami dalam waktu singkat**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 5         | 5.7     | 5.7           | 5.7                |
|       | TS    | 14        | 15.9    | 15.9          | 21.6               |
|       | S     | 51        | 58.0    | 58.0          | 79.5               |
|       | SS    | 18        | 20.5    | 20.5          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa tidak memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan ujian**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 4         | 4.5     | 4.5           | 4.5                |
|       | TS    | 24        | 27.3    | 27.3          | 31.8               |
|       | S     | 47        | 53.4    | 53.4          | 85.2               |
|       | SS    | 13        | 14.8    | 14.8          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa kurang termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 17        | 19.3    | 19.3          | 19.3               |
|       | TS    | 52        | 59.1    | 59.1          | 78.4               |
|       | S     | 16        | 18.2    | 18.2          | 96.6               |
|       | SS    | 3         | 3.4     | 3.4           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya sering merasa kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas kuliah**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 20        | 22.7    | 22.7          | 22.7               |
|       | TS    | 40        | 45.5    | 45.5          | 68.2               |
|       | S     | 20        | 22.7    | 22.7          | 90.9               |
|       | SS    | 8         | 9.1     | 9.1           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa apa yang saya pelajari tidak relevan dengan tujuan saya**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 32        | 36.4    | 36.4          | 36.4               |
|       | TS    | 42        | 47.7    | 47.7          | 84.1               |
|       | S     | 12        | 13.6    | 13.6          | 97.7               |
|       | SS    | 2         | 2.3     | 2.3           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa bosan dan tidak tertarik saat mengikuti perkuliahan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 31        | 35.2    | 35.2          | 35.2               |
|       | TS    | 44        | 50.0    | 50.0          | 85.2               |
|       | S     | 12        | 13.6    | 13.6          | 98.9               |
|       | SS    | 1         | 1.1     | 1.1           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa kelelahan terus-menerus akibat tanggung jawab akademik**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 11        | 12.5    | 12.5          | 12.5               |
|       | TS    | 43        | 48.9    | 48.9          | 61.4               |
|       | S     | 25        | 28.4    | 28.4          | 89.8               |
|       | SS    | 9         | 10.2    | 10.2          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa tidak berdaya menghadapi beban belajar yang terus bertambah**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | STS   | 12        | 13.6    | 13.6          | 13.6               |
|       | TS    | 46        | 52.3    | 52.3          | 65.9               |
|       | S     | 25        | 28.4    | 28.4          | 94.3               |
|       | SS    | 5         | 5.7     | 5.7           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Frequencies**

**Frequency Table Tingkat Kecemasan**

**Saya merasa sulit untuk menenangkan diri Ketika cemas**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 25        | 28.4    | 28.4          | 28.4               |
|       | KD    | 37        | 42.0    | 42.0          | 70.5               |
|       | CS    | 15        | 17.0    | 17.0          | 87.5               |
|       | SS    | 11        | 12.5    | 12.5          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa mulut saya kering**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP | 25        | 28.4    | 28.4          | 28.4               |
|       | KD | 42        | 47.7    | 47.7          | 76.1               |

|  |       |    |       |       |       |
|--|-------|----|-------|-------|-------|
|  | CS    | 17 | 19.3  | 19.3  | 95.5  |
|  | SS    | 4  | 4.5   | 4.5   | 100.0 |
|  | Total | 88 | 100.0 | 100.0 |       |

**Saya merasa tidak dapat merasakan kebahagiaan atau perasaan positif**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 44        | 50.0    | 50.0          | 50.0               |
|       | KD    | 27        | 30.7    | 30.7          | 80.7               |
|       | CS    | 15        | 17.0    | 17.0          | 97.7               |
|       | SS    | 2         | 2.3     | 2.3           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya mengalami kesulitan untuk bernapas (napas pendek) meskipun tidak melakukan aktivitas fisik**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 50        | 56.8    | 56.8          | 56.8               |
|       | KD    | 24        | 27.3    | 27.3          | 84.1               |
|       | CS    | 11        | 12.5    | 12.5          | 96.6               |
|       | SS    | 3         | 3.4     | 3.4           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa tidak punya keinginan dalam melakukan sesuatu**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 42        | 47.7    | 47.7          | 47.7               |
|       | KD    | 35        | 39.8    | 39.8          | 87.5               |
|       | CS    | 7         | 8.0     | 8.0           | 95.5               |
|       | SS    | 4         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi**

|  |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
|--|--|-----------|---------|---------------|--------------------|

|       |       |    |       |       |       |
|-------|-------|----|-------|-------|-------|
| Valid | TP    | 30 | 34.1  | 34.1  | 34.1  |
|       | KD    | 34 | 38.6  | 38.6  | 72.7  |
|       | CS    | 16 | 18.2  | 18.2  | 90.9  |
|       | SS    | 8  | 9.1   | 9.1   | 100.0 |
|       | Total | 88 | 100.0 | 100.0 |       |

**Saya merasa tubuh saya gemetar terutama saat cemas**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 35        | 39.8    | 39.8          | 39.8               |
|       | KD    | 26        | 29.5    | 29.5          | 69.3               |
|       | CS    | 18        | 20.5    | 20.5          | 89.8               |
|       | SS    | 9         | 10.2    | 10.2          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa mudah tersinggung**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 20        | 22.7    | 22.7          | 22.7               |
|       | KD    | 46        | 52.3    | 52.3          | 75.0               |
|       | CS    | 15        | 17.0    | 17.0          | 92.0               |
|       | SS    | 7         | 8.0     | 8.0           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya khawatir bahwa situasi tertentu akan membuat saya panik atau mempermalukan diri saya sendiri**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 19        | 21.6    | 21.6          | 21.6               |
|       | KD    | 29        | 33.0    | 33.0          | 54.5               |
|       | CS    | 27        | 30.7    | 30.7          | 85.2               |
|       | SS    | 13        | 14.8    | 14.8          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa tidak ada hal yang dapat membuat saya benar-benar bahagia**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 48        | 54.5    | 54.5          | 54.5               |
|       | KD    | 21        | 23.9    | 23.9          | 78.4               |
|       | CS    | 13        | 14.8    | 14.8          | 93.2               |
|       | SS    | 6         | 6.8     | 6.8           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa kesulitan untuk tenang setelah mengalami sesuatu yang mengganggu saya**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 20        | 22.7    | 22.7          | 22.7               |
|       | KD    | 42        | 47.7    | 47.7          | 70.5               |
|       | CS    | 17        | 19.3    | 19.3          | 89.8               |
|       | SS    | 9         | 10.2    | 10.2          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa tegang, cemas, atau gelisah hampir sepanjang waktu**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 39        | 44.3    | 44.3          | 44.3               |
|       | KD    | 34        | 38.6    | 38.6          | 83.0               |
|       | CS    | 12        | 13.6    | 13.6          | 96.6               |
|       | SS    | 3         | 3.4     | 3.4           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa hidup saya tidak berharga**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 51        | 58.0    | 58.0          | 58.0               |
|       | KD    | 25        | 28.4    | 28.4          | 86.4               |
|       | CS    | 9         | 10.2    | 10.2          | 96.6               |
|       | SS    | 3         | 3.4     | 3.4           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya mudah marah terhadap hal-hal kecil**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 27        | 30.7    | 30.7          | 30.7               |
|       | KD    | 41        | 46.6    | 46.6          | 77.3               |
|       | CS    | 11        | 12.5    | 12.5          | 89.8               |
|       | SS    | 9         | 10.2    | 10.2          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa pusing, goyah, atau hamper pingsan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 39        | 44.3    | 44.3          | 44.3               |
|       | KD    | 36        | 40.9    | 40.9          | 85.2               |
|       | CS    | 10        | 11.4    | 11.4          | 96.6               |
|       | SS    | 3         | 3.4     | 3.4           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya saya nikmati**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 41        | 46.6    | 46.6          | 46.6               |
|       | KD    | 29        | 33.0    | 33.0          | 79.5               |
|       | CS    | 13        | 14.8    | 14.8          | 94.3               |
|       | SS    | 5         | 5.7     | 5.7           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa tidak memiliki motivasi atau semangat untuk melakukan sesuatu**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 42        | 47.7    | 47.7          | 47.7               |
|       | KD    | 29        | 33.0    | 33.0          | 80.7               |
|       | CS    | 13        | 14.8    | 14.8          | 95.5               |
|       | SS    | 4         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa kesulitan mengendalikan emosi saya ketika menghadapi tekanan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 29        | 33.0    | 33.0          | 33.0               |
|       | KD    | 34        | 38.6    | 38.6          | 71.6               |
|       | CS    | 16        | 18.2    | 18.2          | 89.8               |
|       | SS    | 9         | 10.2    | 10.2          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa lemas atau mudah lelah**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 16        | 18.2    | 18.2          | 18.2               |
|       | KD    | 45        | 51.1    | 51.1          | 69.3               |
|       | CS    | 12        | 13.6    | 13.6          | 83.0               |
|       | SS    | 15        | 17.0    | 17.0          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP    | 24        | 27.3    | 27.3          | 27.3               |
|       | KD    | 33        | 37.5    | 37.5          | 64.8               |
|       | CS    | 11        | 12.5    | 12.5          | 77.3               |
|       | SS    | 20        | 22.7    | 22.7          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya merasa saya akan kehilangan kendali atau panik**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TP | 34        | 38.6    | 38.6          | 38.6               |
|       | KD | 36        | 40.9    | 40.9          | 79.5               |
|       | CS | 10        | 11.4    | 11.4          | 90.9               |
|       | SS | 8         | 9.1     | 9.1           | 100.0              |

|       |    |       |       |
|-------|----|-------|-------|
| Total | 88 | 100.0 | 100.0 |
|-------|----|-------|-------|

## Frequencies

### Frequency Table Kecerdasan Emosional

**Saya mampu menyadari perubahan emosi yang saya alami dalam situasi tertentu**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 8         | 9.1     | 9.1           | 9.1                |
|       | N     | 40        | 45.5    | 45.5          | 54.5               |
|       | S     | 40        | 45.5    | 45.5          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya memahami bagaimana perasaan saya mempengaruhi cara saya berpikir**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 1         | 1.1     | 1.1           | 1.1                |
|       | N     | 38        | 43.2    | 43.2          | 44.3               |
|       | S     | 49        | 55.7    | 55.7          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika menghadapi tekanan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 8         | 9.1     | 9.1           | 9.1                |
|       | N     | 54        | 61.4    | 61.4          | 70.5               |
|       | S     | 26        | 29.5    | 29.5          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya tidak mudah terbawa suasana dalam menghadapi konflik**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS | 15        | 17.0    | 17.0          | 17.0               |

|  |       |    |       |       |       |
|--|-------|----|-------|-------|-------|
|  | N     | 45 | 51.1  | 51.1  | 68.2  |
|  | S     | 28 | 31.8  | 31.8  | 100.0 |
|  | Total | 88 | 100.0 | 100.0 |       |

**Saya tetap termotivasi dalam mencapai tujuan meskipun menghadapi kegagalan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 8         | 9.1     | 9.1           | 9.1                |
|       | N     | 40        | 45.5    | 45.5          | 54.5               |
|       | S     | 40        | 45.5    | 45.5          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya menetapkan target pribadi untuk meningkatkan kinerja saya**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 4         | 4.5     | 4.5           | 4.5                |
|       | N     | 35        | 39.8    | 39.8          | 44.3               |
|       | S     | 49        | 55.7    | 55.7          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya peka terhadap perasaan orang lain disekitar saya**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 7         | 8.0     | 8.0           | 8.0                |
|       | N     | 32        | 36.4    | 36.4          | 44.3               |
|       | S     | 49        | 55.7    | 55.7          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya dapat memahami sudut pandang orang lain saat mereka berbicara**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS | 7         | 8.0     | 8.0           | 8.0                |
|       | N  | 36        | 40.9    | 40.9          | 48.9               |

|  |       |    |       |       |       |
|--|-------|----|-------|-------|-------|
|  | S     | 45 | 51.1  | 51.1  | 100.0 |
|  | Total | 88 | 100.0 | 100.0 |       |

**Saya mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 5         | 5.7     | 5.7           | 5.7                |
|       | N     | 37        | 42.0    | 42.0          | 47.7               |
|       | S     | 46        | 52.3    | 52.3          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Saya dapat menyampaikan pendapat saya tanpa menyakiti perasaan orang lain**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | TS    | 7         | 8.0     | 8.0           | 8.0                |
|       | N     | 44        | 50.0    | 50.0          | 58.0               |
|       | S     | 37        | 42.0    | 42.0          | 100.0              |
|       | Total | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

## Lampiran 9 Dokumentasi

### 1. Google Form melalui google drive

The image shows two screenshots of a Google Form titled "KUESIONER PENELITIAN PERAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN BEBAN BELAJAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA".

**Top Screenshot:** Shows the title and introductory text. The text includes a greeting, the researcher's name (Putri Srikandi Erdi), the purpose of the research, and a request for participation.

**Bottom Screenshot:** Shows the form fields for data collection:

- Email:** A text input field with a "Jawaban singkat" (Short answer) dropdown menu.
- Nama \* (Name):** A required text input field with a "Jawaban singkat" dropdown menu.
- Usia \* (Age):** A required text input field with a "Jawaban singkat" dropdown menu.
- Saya telah membaca penjelasan diatas dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini \* (I have read the explanation above and am willing to be a respondent in this research):** A radio button question with options "Ya, saya bersedia" (Yes, I am willing) and "Tidak bersedia" (Not willing).
- Apakah anda pernah didiagnosis oleh tenaga medis (psikiater atau psikolog klinis) mengalami \* gangguan kecemasan atau depresi? (Have you ever been diagnosed by a medical professional (psychiatrist or clinical psychologist) with \* anxiety or depression?):** A radio button question with options "Ya" (Yes) and "Tidak" (No).

23.30 Thu 20 Nov docs.google.com

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban Setelan

Bagian 2 dari 4

**Learning Burden Questionnaire (beban belajar)**

Kuesioner ini berisi 13 pertanyaan. Pada bagian ini, responden diharapkan pilih salah satu angka dari 1-4, dengan rincian sebagai berikut :

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Setuju
- 4 = Sangat Setuju

Saya merasa lelah secara fisik setelah menyelesaikan tugas-tugas kuliah \*

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

Saya merasa stres karena jadwal kuliah yang padat \*

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

Saya sering sulit tidur karena memikirkan tanggung jawab akademik \*

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

23.30 Thu 20 Nov docs.google.com

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban Setelan

Bagian 3 dari 4

**Depression Anxiety Stress Scale 21 (kecemasan)**

Pilih jawaban yang paling sesuai pengalaman anda selama 1 minggu terakhir

Kuesioner ini berisi 21 pertanyaan. Pada bagian ini, responden diharapkan pilih salah satu angka dari 0-3, dengan rincian sebagai berikut :

- 0 = Tidak pernah
- 1 = Kadang-kadang
- 2 = Cukup sering
- 3 = Sangat sering

Saya merasa sulit untuk menenangkan diri ketika cemas \*

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

Saya merasa mulut saya kering \*

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

Saya merasa tidak dapat merasakan kebahagiaan atau perasaan positif \*

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

23.30 Thu 20 Nov docs.google.com

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban Setelan

Bagian 4 dari 4

Kecerdasan Emosional Goleman

Kuesioner ini berisi 10 pertanyaan. Pada bagian ini, responden diharapkan pilih salah satu angka dari 1-3, dengan rincian sebagai berikut:  
 1 = Tidak setuju  
 2 = Netral  
 3 = Setuju

Saya mampu menyadari perubahan emosi yang saya alami dalam situasi tertentu \*

☐ 1  
☐ 2  
☐ 3

Saya memahami bagaimana perasaan saya mempengaruhi cara saya berpikir \*

☐ 1  
☐ 2  
☐ 3

Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika menghadapi tekanan \*

☐ 1  
☐ 2  
☐ 3

23.31 Thu 20 Nov docs.google.com

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban Setelan

93 jawaban

Lihat di Spreadsheet

Ringkasan Pertanyaan Individual

Email

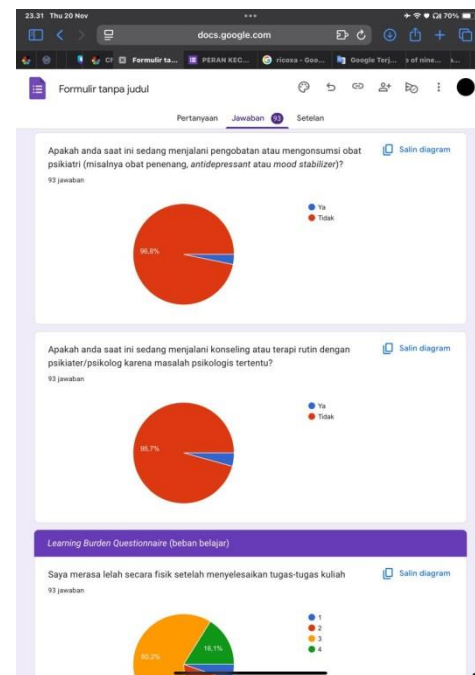
93 jawaban

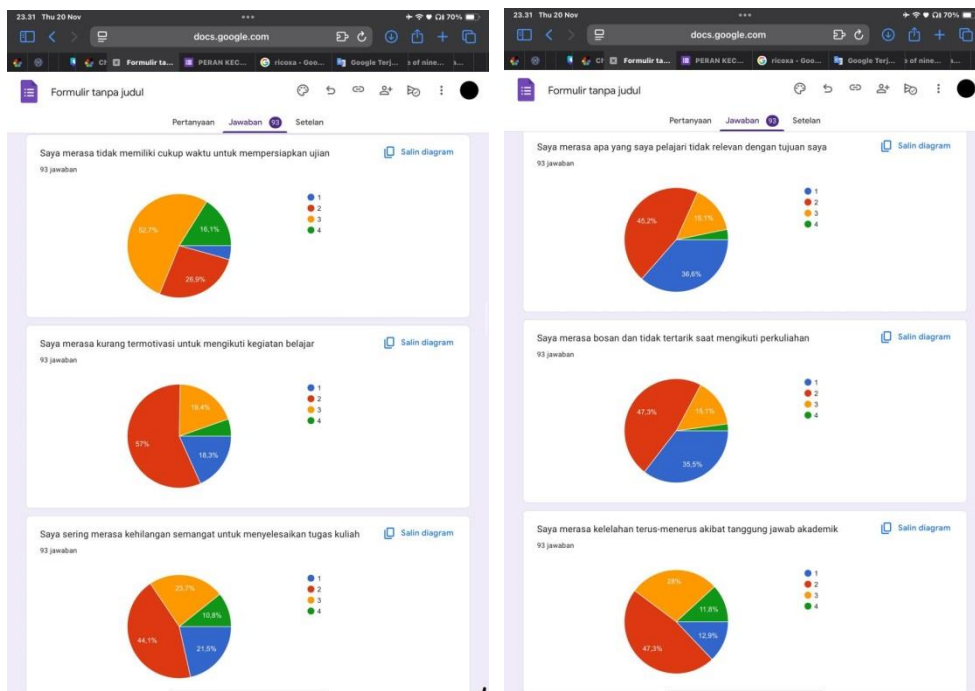
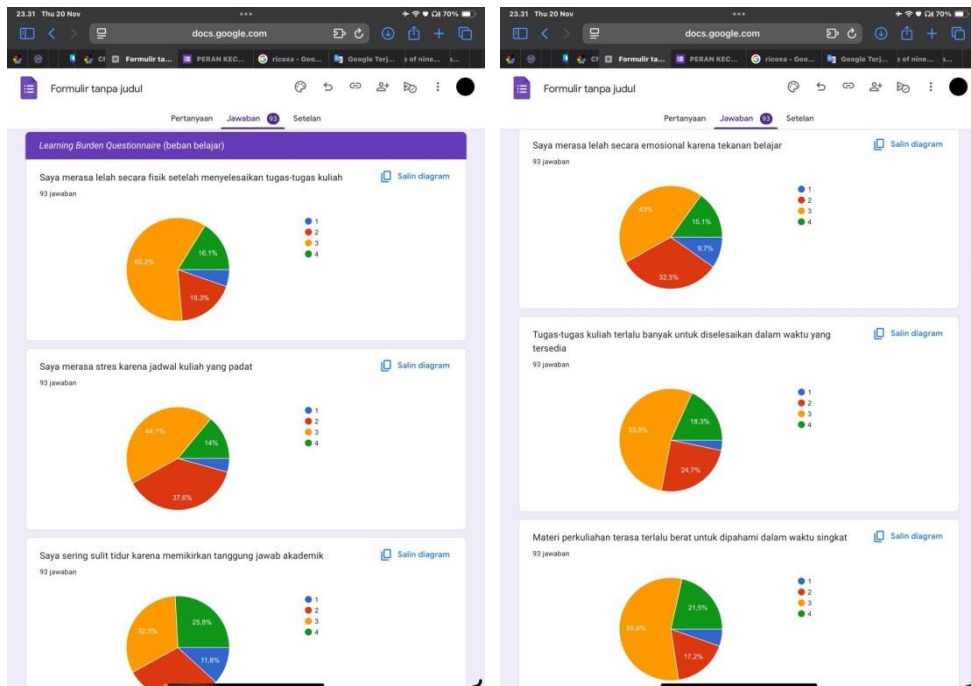
muhammadfaizbn@gmail.com  
 khalisaaputri3003@gmail.com  
 -  
 nabilaraline@icloud.com  
 yasinilubis@gmail.com  
 simiabel1409@gmail.com  
 rickinaf07@gmail.com  
 Thalitaaulia3@gmail.com  
 Aninda Belta Shakira

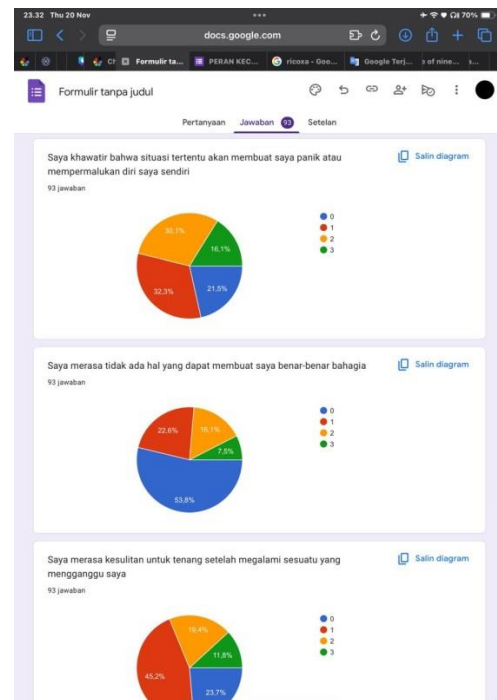
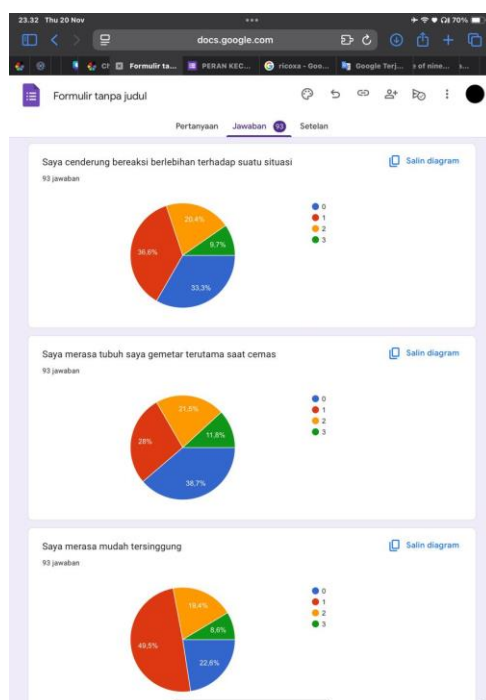
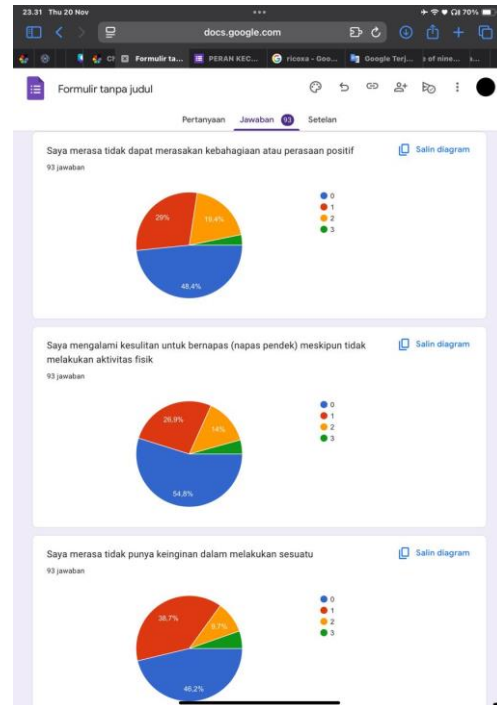
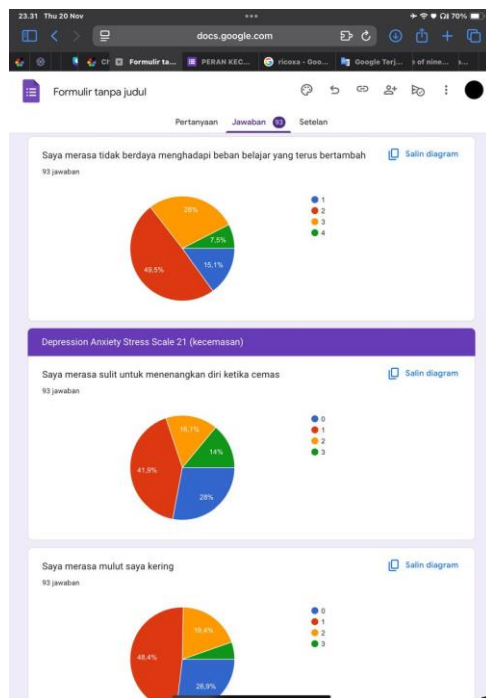
Nama

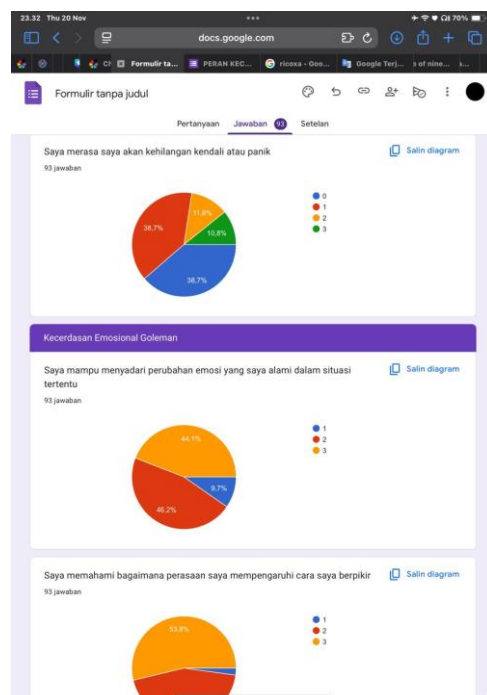
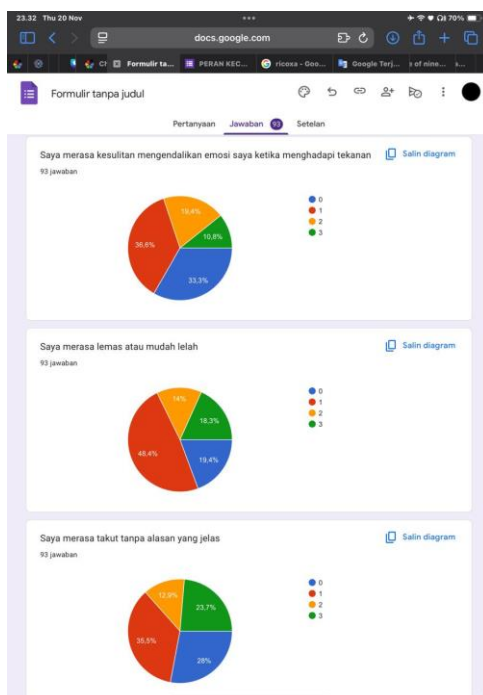
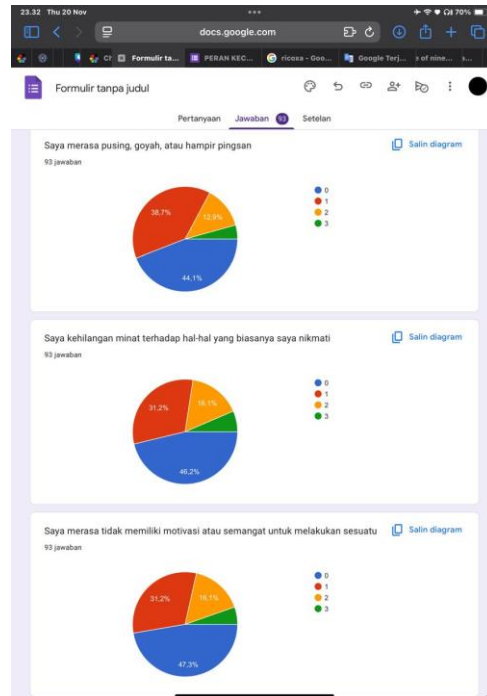
93 jawaban

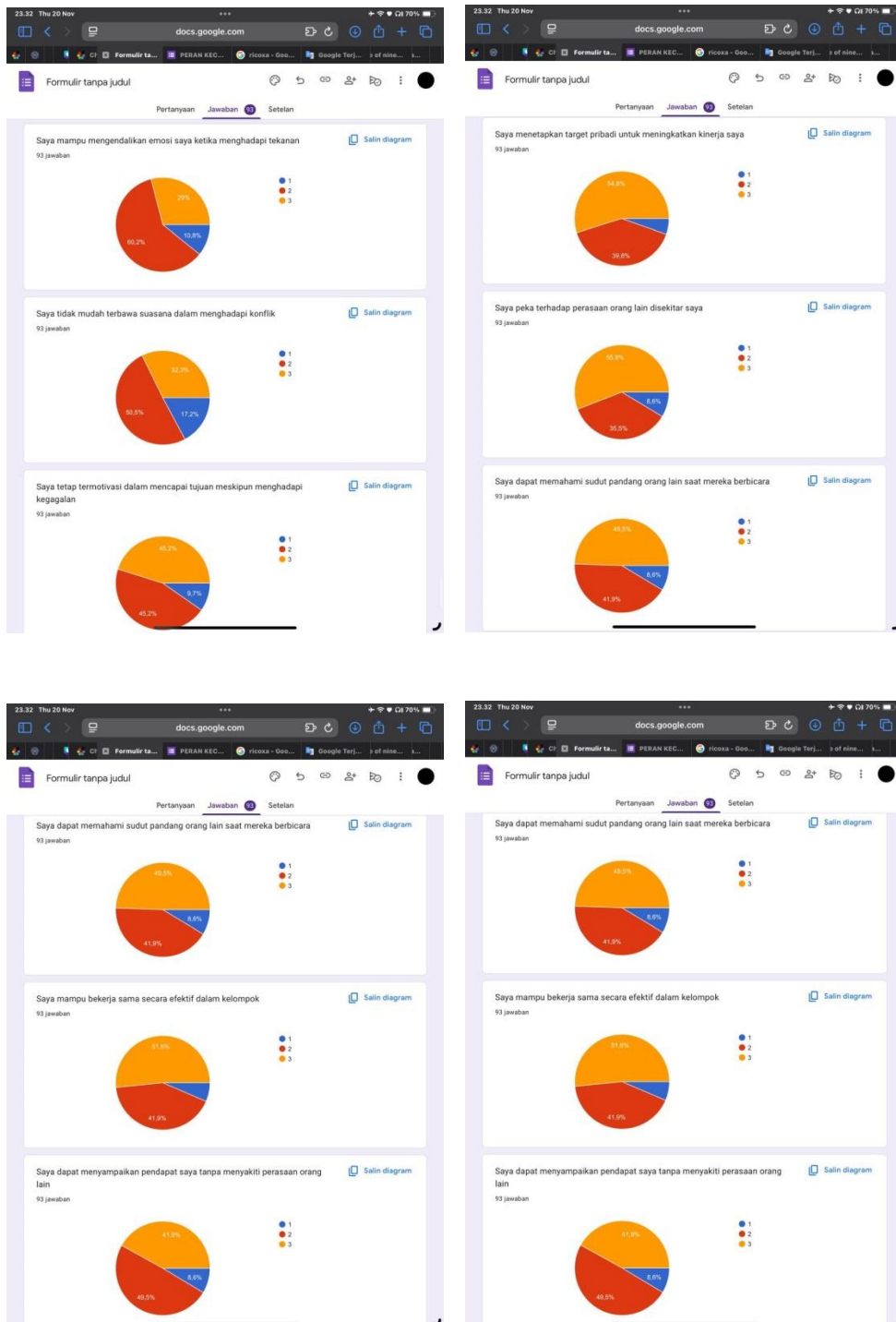
Amirah Gadisjaya Hutusuht  
 Muhammad Faiz Badliah Nasution  
 khalisa kirana  
 Noreya adelia putri  
 Nabila Raline Aswin











## 2. Dokumentasi pengisian Google Form



## Lampiran 9. Artikel Publikasi

### Hubungan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Putri Srikandi Erdi<sup>1</sup>, Royyan Ashri<sup>2</sup>

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: [putrisri2004@gmail.com](mailto:putrisri2004@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan kedokteran merupakan fase krusial yang ditandai oleh peningkatan tuntutan akademik dan kebutuhan adaptasi psikososial. Beban belajar yang tinggi pada mahasiswa baru fakultas kedokteran berpotensi memicu stres dan kecemasan, terutama ketika kemampuan adaptasi individu belum terbentuk secara optimal. Di sisi lain, kecerdasan emosional dipandang sebagai faktor protektif yang berperan dalam mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban belajar dan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan 88 mahasiswa baru angkatan 2025 sebagai responden yang dipilih melalui *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu LBQ, DASS-21, dan kuesioner kecerdasan emosional model Goleman. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. **Hasil:** Terdapat hubungan signifikan antara beban belajar dan kecemasan ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.630$ ) dengan arah korelasi positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban belajar yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dilaporkan. Sementara itu, kecerdasan emosional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecemasan ( $r = -0.139$ ;  $p = 0.196$ ). Meskipun memiliki arah korelasi negatif, kekuatan hubungan sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara beban belajar dan tingkat kecemasan dengan arah korelasi positif, sedangkan kecerdasan emosional tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UMSU. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa baru lebih dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan faktor adaptasi daripada kecerdasan emosional.

**Kata Kunci:** Beban belajar, Kecerdasan emosional, Kecemasan, Mahasiswa kedokteran.

### ABSTRACT

**Introduction:** The transition from secondary education to medical education is a crucial phase marked by increased academic demands and the need for psychosocial adaptation. The high study load in new medical students has the potential to trigger stress and anxiety, especially when individual adaptability has not been optimally developed. On the other hand, emotional intelligence is seen as a protective factor that plays a role in managing emotional responses to academic pressure. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between study load and emotional intelligence with anxiety levels in new students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra. **Method:** The study used a cross-sectional design with 88 new students of the class of 2025 as respondents selected through consecutive sampling. The instruments used were the LBQ, DASS-21, and the Goleman model of emotional intelligence questionnaire. The data obtained were then analyzed using the Spearman correlation test. **Results:** There was a significant relationship between study load and anxiety ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.630$ ) with a positive correlation indicating that the higher the study load experienced by students, the higher the level of anxiety reported. Meanwhile, emotional intelligence did not show a significant relationship with anxiety ( $r = -0.139$ ;  $p = 0.196$ ). Although the correlation was negative, the strength of the relationship was very weak and not statistically significant. **Conclusion:** There is a significant relationship between study load and anxiety levels, with a positive correlation, while emotional intelligence was not significantly related to anxiety levels in new students at the UMSU Faculty of Medicine. These results indicate that anxiety in new students is more influenced by academic demands and adaptation factors than emotional intelligence.

**Keywords:** Study load, Emotional intelligence, Anxiety, Medical students.

### PENDAHULUAN

Masa transisi merupakan bagian penting dalam proses pendidikan dan pembentukan pribadi mahasiswa. Pada tahap ini, kesejahteraan psikologis bisa mengalami perubahan, terutama ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan penyesuaian baru. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di tahun pertama sering kali merasakan campuran antara rasa antusias, rasa cemas, dan

tantangan yang cukup besar. Peralihan dari dunia sekolah menengah ke kehidupan perkuliahan menjadi pengalaman yang menyenangkan namun sekaligus penuh tekanan bagi banyak mahasiswa baru.<sup>1</sup> Sekitar 51% mahasiswa kedokteran Universitas California mengalami kecemasan, terutama selama tahun pertama. Tetapi tingkat kecemasan cenderung menurun selama masa studi.<sup>2</sup>

Beban belajar adalah akumulasi seluruh tuntutan akademik yang wajib dipenuhi mahasiswa guna mencapai sasaran pembelajaran. Komponen ini mencakup volume materi yang perlu dikuasai, alokasi waktu yang digunakan untuk belajar, frekuensi dan intensitas penugasan maupun evaluasi, serta tingkat kompleksitas dari materi yang dipelajari.<sup>3</sup>

Mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan akademik terus menerus, seperti beban belajar yang tinggi, adanya tuntutan dari dosen maupun orang tua, persiapan ujian yang menegangkan, serta persaingan yang ketat untuk mendapatkan pekerjaan di dunia kerja.<sup>4</sup> Selain itu, pada tahap praktik klinis, sering kali menimbulkan tantangan baru, seperti ketidakjelasan tempat magang, kurangnya arahan yang jelas, serta supervisi dan bimbingan yang terbatas dari dosen pembimbing yang pada akhirnya kondisi ini bisa menambah beban belajar mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan.<sup>5</sup> Beban akademik serta tanggung jawab pendidikan di lingkungan fakultas kedokteran dipandang memiliki intensitas yang tinggi, mengingat tuntutan profesi kedokteran yang secara langsung berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan manusia.<sup>6</sup>

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengelola dan memahami emosi seseorang dengan bijaksana. Ini termasuk kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan bertahan ketika menghadapi

tantangan, kemampuan untuk mengendalikan nafsu agar tidak cepat merasa puas dan tidak mengganggu pemikiran, serta kemampuan untuk berempati dan berharap.<sup>7</sup> Kecerdasan emosional yang baik sangat dibutuhkan dalam profesi kedokteran karena dapat membantu dokter lebih peka dalam menghadapi pasien, memanfaatkan emosi secara tepat saat menelaah gejala, hingga mampu membuat keputusan diagnosis yang lebih akurat. Penelitian terdahulu lainnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu individu mengelola kecemasan, terutama di tengah tekanan belajar yang tinggi.<sup>8</sup>

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran sering kali menghadapi tekanan emosional yang cukup besar karena beban akademik yang padat dan suasana belajar yang kompetitif. Kecemasan muncul ketika mereka harus memahami materi dalam jumlah banyak dalam waktu yang terbatas, sekaligus menghadapi tuntutan untuk memperoleh hasil ujian yang baik.<sup>9</sup> Dalam beberapa kasus, tekanan tersebut bisa menimbulkan gejala fisik seperti pusing atau bahkan pingsan, yang justru semakin menghambat mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu dan keterampilannya secara efektif. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosional, misalnya dengan melatih kemampuan mengenali emosi, mengubah pola pikir negatif, serta merespons stres dengan cara yang

lebih positif agar kecemasan bisa dikelola dan proses belajar jadi lebih optimal.<sup>10</sup>

Interaksi antara beban belajar dan kecerdasan emosional dalam memengaruhi tingkat kecemasan menjadi aspek yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Beban belajar yang tinggi dapat meningkatkan risiko kecemasan, sementara kecerdasan emosional berpotensi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Namun, pada fase awal pendidikan kedokteran, tingginya tuntutan akademik dan proses adaptasi yang intens dapat membatasi peran kecerdasan emosional dalam menekan kecemasan. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan beban belajar dan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru kedokteran sangat diperlukan.<sup>11</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran beban belajar, kecerdasan emosional, tingkat kecemasan serta hubungan antara beban belajar dan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

## METODE

Penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Agustus-Desember 2025. Sebanyak 88 responden dipilih dari mahasiswa baru FKIK UMSU angkatan 2025 yang dipilih menggunakan metode *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian adalah jenis kelamin, sedangkan variabel dependen adalah kasus malaria. Instrumen yang digunakan meliputi *Learning Burden Questionnaire* (LBQ) untuk mengukur beban belajar, skala kecerdasan emosional berdasarkan model Goleman untuk mengukur kecerdasan emosional, serta (DASS) *Depression Anxiety Stress Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis statistik menggunakan *software* SPSS dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara nomor: 1665/KEPK/FKUMSU/2025.

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Profil responden                                    | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Usia</b>                                         |               |                |
| 17 tahun                                            | 11            | 12,5           |
| 18 tahun                                            | 58            | 65,9           |
| 19 tahun                                            | 17            | 19,3           |
| 20 tahun                                            | 2             | 2,3            |
| <b>Riwayat diagnosa gangguan kecemasan/ depresi</b> |               |                |
| Tidak                                               | 83            | 94,3           |
| Ya                                                  | 5             | 5,7            |

Berdasarkan Tabel 1 diatas sebagian besar responden berusia 18 tahun (65,9%), diikuti usia 19 tahun (19,3%). Mayoritas responden tidak memiliki riwayat diagnosa gangguan kecemasan atau depresi (94,3%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Beban Belajar, Kecerdasan Emosional dan Tingkat Kecemasan

| Variabel                    | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| <b>Beban belajar</b>        |               |                |
| Ringan                      | 6             | 6,8            |
| Moderat                     | 47            | 53,5           |
| Tinggi                      | 31            | 35,2           |
| Sangat tinggi               | 4             | 4,5            |
| <b>Kecerdasan Emosional</b> |               |                |
| Rendah                      | 4             | 4.5            |
| Sedang                      | 32            | 36.4           |
| Tinggi                      | 52            | 59.1           |
| <b>Tingkat Kecemasan</b>    |               |                |
| Normal                      | 25            | 28.4           |
| Ringan                      | 7             | 8.0            |
| Sedang                      | 20            | 22.7           |
| Berat                       | 12            | 13.6           |
| Sangat Berat                | 24            | 27.3           |

Berdasarkan tabel 2 diatas responden memiliki beban belajar kategori moderat (53,5%), disusul oleh kategori tinggi (35,2%). Hanya 6,8% yang tergolong ringan dan 4,5%

sangat tinggi. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi. Mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional

tinggi (59,1%), sedangkan 36,4% berada pada kategori sedang, dan hanya 4,5% tergolong rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik. Sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan normal, yaitu sebanyak 25 responden

(28,4%) dengan kecemasan sangat berat juga cukup tinggi sebanyak 24 responden (27,3%), diikuti oleh kategori kecemasan sedang sebanyak 20 responden (22,7%), kecemasan berat dialami oleh 12 responden (13,6%), serta kecemasan ringan berjumlah 7 responden (8,0%).

### Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Beban Belajar dan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan

| <b>Tingkat Kecemasan</b> | <b>Beban Belajar</b>        |         |        |               | <b>Total</b> | <b>Uji Statistik</b> |
|--------------------------|-----------------------------|---------|--------|---------------|--------------|----------------------|
| <b>n</b>                 | Ringan                      | Moderat | Tinggi | Sangat tinggi |              |                      |
| Normal                   | 4                           | 17      | 4      | -             | <b>25</b>    | $p < 0.001$          |
| Ringan                   | -                           | 4       | 3      | -             | <b>7</b>     |                      |
| Sedang                   | 1                           | 12      | 7      | -             | <b>20</b>    |                      |
| Berat                    | -                           | 7       | 5      | -             | <b>12</b>    |                      |
| Sangat berat             | 1                           | 7       | 12     | 4             | <b>24</b>    |                      |
| <b>Tingkat Kecemasan</b> | <b>Kecerdasan Emosional</b> |         |        | <b>Total</b>  |              |                      |
| <b>n</b>                 | Rendah                      | Sedang  | Tinggi |               |              |                      |
| Normal                   | 2                           | 5       | 18     | 25            | $p = 0.196$  |                      |
| Ringan                   | -                           | 4       | 3      | 7             |              |                      |
| Sedang                   | -                           | 8       | 12     | 20            |              |                      |
| Berat                    | 1                           | 6       | 5      | 12            |              |                      |
| Sangat berat             | 1                           | 9       | 14     | 24            |              |                      |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,001$  antara Beban Belajar (X) dengan Tingkat Kecemasan (Y) pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik. Koefisien korelasi Spearman yang diperoleh adalah  $r = 0,630$ . Hasil uji korelasi *Spearman* antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan menunjukkan nilai  $p = 0.196$ . Hal ini berarti bahwa secara statistik kecerdasan emosional tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru dalam penelitian ini. Koefisien korelasi didapatkan sebesar  $r = -0.139$ .

## PEMBAHASAN

### Hubungan Beban Belajar dengan Tingkat Kecemasan

Data dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara beban belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UMSU ( $r = 0.630$ ,  $p = 0.001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban belajar yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dilaporkan.

Hasil tersebut sejalan dengan literatur kontemporer yang menunjukkan bahwa stres atau tekanan akademik sering menjadi faktor dominan yang berkorelasi dengan kecemasan mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan

tinggi. Studi besar yang mengukur persepsi stres dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres menengah sampai tinggi, dan stres akademik muncul sebagai salah satu stresor utama yang berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan yang signifikan, sehingga mahasiswa yang mengalami beban akademik tinggi cenderung melaporkan tingkat kegelisahan yang lebih tinggi dibandingkan rekan mereka yang lain.<sup>12</sup>

Kurikulum kedokteran yang kompleks dan waktu yang sangat singkat untuk dipelajari menjadikan mahasiswa kewalahan, sehingga dapat meningkatkan beban belajar dan kecemasan.<sup>13</sup> Kecemasan dan stres pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh sistem pembelajaran yang padat, tugas yang banyak, praktikum, tutorial dan *skill lab*, kurangnya waktu luang, harapan orang tua yang tinggi serta tekanan untuk memperoleh nilai dan prestasi yang memuaskan sering menimbulkan kecemasan.<sup>14</sup>

Temuan lain menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa kedokteran secara signifikan berhubungan dengan kualitas keterlibatan akademik, intensi prosedural seperti ketidakmampuan menyelesaikan studi (*dropout intention*), serta penurunan prestasi akademik secara keseluruhan. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres

akademik dan beberapa hasil psikologis negatif, termasuk kecemasan, dimana stres berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara beban akademik dan perubahan emosional negatif.<sup>15</sup>

Selain itu, pada mahasiswa kedokteran, stres akademik dan kecemasan dilaporkan lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa non-kedokteran karena kurikulum yang lebih padat, evaluasi berkelanjutan, serta tuntutan kompetensi klinis yang tinggi. Prevalensi stres dan kecemasan tinggi dalam populasi mahasiswa kedokteran, berhubungan dengan faktor-faktor seperti jam belajar panjang, tumpukan tugas, dan kurangnya waktu rekreasi, menjadi prediktor psikologis yang signifikan.<sup>16</sup> Hasil penelitian mengenai kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) menunjukkan bahwa faktor eksternal memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan faktor internal. Studi yang melibatkan 200 mahasiswa dari angkatan 2019 ini mengidentifikasi sejumlah penyebab utama yang berasal dari eksternal, seperti tekanan waktu dalam menyelesaikan tugas atau ujian, beban materi yang terlalu luas dan kompleks, gangguan konsentrasi yang menyebabkan lupa, serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk belajar secara efektif.<sup>17</sup>

Persepsi bahwa tuntutan akademik melebihi kapasitas individu untuk menyesuaikan diri merupakan kunci dalam model stres pendidikan.

Ketika mahasiswa menilai beban belajar lebih tinggi dari kemampuan koping mereka, respon fisiologis dan emosional seperti kecemasan akan meningkat. Hal ini mendukung pendekatan transaksional terhadap stres yang menegaskan bahwa beban tugas yang tinggi, terutama pada fase awal pendidikan kedokteran, dapat melampaui sumber daya psikologis mahasiswa, sehingga kecemasan menjadi respons adaptif terhadap tekanan berlebih tersebut.<sup>18</sup> Manifestasi kecemasan ini tercermin dalam berbagai perilaku, seperti sulit berkonsentrasi saat menjalani aktivitas akademik, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, meningkatnya iritabilitas, ketidakstabilan emosi, hingga menurunnya nafsu makan.<sup>19</sup>

### **Hubungan kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan**

Dari hasil penelitian ini didapatkan uji korelasi *Spearman*, diperoleh nilai korelasi antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan menunjukkan nilai  $p = 0.196$  dan  $r = -0.139$ . Hal ini berarti bahwa dalam sampel mahasiswa baru Fakultas Kedokteran UMSU, kecerdasan emosional tidak secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan secara linier, meskipun arah hubungan negatif memberi indikasi bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, cenderung semakin rendah kecemasan, tetapi efeknya terlalu kecil.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Magdalena et al. pada mahasiswa kedokteran tingkat I Universitas Tanjungpura yang melaporkan bahwa meskipun sebagian besar komponen kecerdasan emosional, seperti pengenalan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, menunjukkan korelasi negatif dengan tingkat kecemasan, tidak semua aspek kecerdasan emosional berhubungan signifikan dengan kecemasan secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional bukan satu-satunya faktor dominan yang menentukan munculnya kecemasan pada mahasiswa baru, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor lain, khususnya stres akademik dan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan pendidikan kedokteran yang baru. Selain itu, didapatkan sebanyak 64,3% mahasiswa tingkat I mengalami kecemasan, dengan dominasi kecemasan tingkat sedang (32,1%), diikuti kecemasan ringan dan berat. Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa fase awal pendidikan kedokteran merupakan periode rentan terhadap gangguan emosional, sehingga pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan dapat menjadi kurang menonjol ketika mahasiswa dihadapkan pada stresor akademik yang kuat dan relatif homogen.<sup>20</sup>

Di sisi lain, tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran juga

dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan belajar. Misalnya, belajar secara terburu-buru menjelang ujian, belum benar-benar memahami materi, atau kurang waktu untuk mengulang pelajaran bisa membuat gejala kecemasan dan stres semakin meningkat.<sup>21</sup> Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran tidak selalu bersifat langsung dan kuat, terutama pada fase awal pendidikan. Meskipun kecerdasan emosional secara teoritis berperan dalam kemampuan individu mengenali, memahami, dan meregulasi emosi negatif, pengaruh tersebut dapat menjadi tidak signifikan ketika mahasiswa dihadapkan pada stresor akademik yang tinggi dan bersifat simultan. Tingkat kecemasan cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal yang homogen, seperti sistem pembelajaran, beban studi, dan ekspektasi akademik, sehingga variasi kecerdasan emosional individu tidak selalu tercermin dalam perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna secara statistik. Dengan demikian, pada mahasiswa baru, efek kecerdasan emosional terhadap kecemasan dapat tertutupi oleh dominasi stres akademik dan psikososial yang tinggi.<sup>22</sup>

## KESIMPULAN

1. Frekuensi Beban Belajar Mahasiswa baru Fakultas

Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terbanyak yaitu moderat.

2. Frekuensi Kecerdasan Emosional Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terbanyak yaitu baik.
3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menunjukkan tingkat kecemasan terbanyak yaitu normal.
4. Hubungan Beban Belajar dengan Tingkat Kecemasan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara beban belajar dan tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan  $p < 0,001$  serta korelasi  $r = 0,630$
5. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat kecemasan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan  $p = 0.196$  serta korelasi  $r = -0.139$ .

## SARAN

1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Diharapkan fakultas dapat menyediakan

program pendampingan akademik, seminar, serta edukasi terkait manajemen stres dan pengelolaan emosi bagi mahasiswa baru. Upaya ini penting agar mahasiswa lebih mampu menghadapi beban belajar yang tinggi tanpa menimbulkan kecemasan berlebih

2. Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keterampilan manajemen waktu, strategi belajar, serta kemampuan pengelolaan emosi agar dapat mengurangi kecemasan yang muncul akibat beban belajar yang tinggi.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti coping stress, resiliensi, self-efficacy, kualitas tidur, atau dukungan sosial, karena variabel-variabel tersebut berpotensi menjadi moderator yang lebih kuat dalam hubungan antara beban belajar dan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Osafo AB, Agormedah EK, Omane-adjekum C. Navigating the Transition to Higher Education: Understanding the Experience among First-Year University Students. 2025;(February). doi:10.54536/jtel.v3i1.4192
2. Kurniati K, Hamidah H. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa

- Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment.* 2021;1(1):649-655.  
doi:10.20473/brpkm.v1i1.26804
3. Harvey CJ, Leedham-Green KE, Koppel C, et al. Improving medical students' learning strategies, management of workload and wellbeing: a mixed methods case study in undergraduate medical education. *BMC Med Educ.* 2025;25(1). doi:10.1186/s12909-025-07118-6
  4. Ramadianto AS, Kusumadewi I, Agiananda F, Raharjanti NW. Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry.* 2022;22(1):92. doi:10.1186/s12888-022-03745-1
  5. Huber A, Rabl L, Höge-Raisig T, Höfer S. Well-Being, Mental Health, and Study Characteristics of Medical Students before and during the Pandemic. *Behav Sci (Basel).* 2023;14(1):7. doi:10.3390/bs14010007
  6. Sheehan P, Joy A, Fleming A, Vosper H, McCarthy S. Human factors and patient safety in undergraduate healthcare education: A systematic review. *Hum Factors Healthc.* 2022;2(May):100019. doi:10.1016/j.hfh.2022.100019
  7. Chintya R, Sit M. Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. 2024;4(1):159-168. doi:10.37680/absorbent
  8. Khorasani EC, Ardameh M, Belin S, Sany T, Tehrani H. The influence of emotional intelligence on academic stress among medical students in Neyshabur , Iran. *BMC Psychiatry.* Published online 2023:1-11. doi:10.1186/s12888-023-05344-0
  9. Zhang S, Rehman S, Zhao Y, Rehman E, Yaqoob B. Exploring the interplay of academic stress , motivation , emotional intelligence , and mindfulness in higher education : a longitudinal cross-lagged panel model approach. Published online 2024.
  10. Alshareef N, Giga S, Fletcher I. Test anxiety , emotional regulation and academic performance among medical students : a qualitative study. *Med Educ Online.* 2025;30(1). doi:10.1080/10872981.2025.2505177
  11. Meilawati S, Kurniawan DA, Oktaria D, Sari MI. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2023;13(6):1056-1061.
  12. Ebrahim OS, Sayed HA, Rabei S, Hegazy N. Perceived stress and anxiety among medical students at Helwan University : A cross-sectional study. Published online 2024. doi:10.1177/22799036241227891

13. Rostiana AN, Rahmah NA, Royhan A, Arifandi F. The Effect of Course Schedule Density and Assignment Frequency on Burnout Syndrome in Students of The Faculty of Medicine YARSI University in 2019 And 2020 and Their Review According to Islam. *Jr Med J*. 2023;2(2):152-160. doi:10.33476/jmj.v2i2.3009
14. Pratama, U., Amna, N., & Arif B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *J Mhs Ilmu Kesehat*. 2023;1(3):257-268.
15. Sinval J, Oliveira P, Novais F, Maria C. Exploring the impact of depression , anxiety , stress , academic engagement , and dropout intention on medical students ' academic performance : A prospective study. *J Affect Disord*. 2025;368(September 2024):665-673. doi:10.1016/j.jad.2024.09.116
16. Santiago IS, Castro S De, Paula A, Brito A De, Sanches D. Stress and exhaustion among medical students : a prospective longitudinal study on the impact of the assessment period on medical education. Published online 2024:1-7.
17. Bhuwana SC, Kedokteran F, Muhammadiyah U, Utara S. Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa FK UMSU saat Osce Ujian adalah suatu kegiatan untuk menilai kemampuan kognitif mahasiswa . Salah satu bentuk ujian ialah Objective Structured Clinical Examination atau lebih dikenal dengan OSCE . OSCE merupakan ujian ya. 2025;3(2):112-121.
18. Ahmed I, Chongjin W, Soomro S. Acta Psychologica The relationship between academic stress , anxiety , and cognitive behavioral outcomes among young adults : The moderating role of prosocial behavior. 2025;258(April):1-10.
19. Liu X, Zhu C, Dong Z, Luo Y. The Relationship between Stress and Academic Self-Efficacy among Students at Elite Colleges: A Longitudinal Analysis. *Behav Sci (Basel)*. 2024;14(7). doi:10.3390/bs14070537
20. Magdalina YY, Sinaga JP, Armyanti I. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Tingkat Gejala Kecemasan Mahasiswa Program Studi Kedokteran tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. 2019;46(9):571-579.
21. Febrianti FN, Yuniarni D, Handini M. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Tanjungpura. *J Kesehat Andalas*. 2025;13(2):82-92. doi:10.25077/jka.v13i2.2391
22. Xu Z, Chen F, Li W, Xu Z, Shi X. BMC Medical Education Article

in Press Emotional intelligence  
and its impact on the mental  
health of Chinese medical  
students: a questionnaire study  
IN AR IN. Published online  
2026.