

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR
DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
PERIODE 2024 – 2025**

SKRIPSI



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**Disusun Oleh :
SITI FATIMAH
2008260171**

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

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR
DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
PERIODE 2024 -2025**

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



Disusun Oleh :

**SITI FATIMAH
2008260171**

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Siti Fatimah

NPM : 2008260171

Judul Skripsi : **Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Periode 2024-2025.**

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

Medan, 1 November 2025



Siti Fatimah



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 : www.umsu.ac.id E-mail : rektor@umsu.ac.id

Bankir : Bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut.



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Siti Fatimah
NPM : 2008260171
Judul : Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Awal Dan
Semester Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Sumatera Utara Periode 2024 - 2025

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

Penguji 1

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

Penguji 2

(Maulana Siregar, S.Ag., M.A)

Mengetahui,



Dekan FKIK UMSU

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 : 29 Januari 2026

KATA PENGANTAR

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

1. dr. Siti Maslina Siregar, Sp. THT-KL (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayant, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ).Sp.KJ selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam mengarahkan dan memberikan bimbingan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan banyak masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Maulana Siregar, S.Ag., M.A selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf dosen dan karyawan yang berada di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah menyampaikan ilmu kepada penulis, semoga ilmu yang disampaikan bermanfaat.
7. Kepada kedua orang yang paling berjasa dalam hidup penulis, yaitu Ayah tersayang Jul Ilham dan mama tercinta Muani yang merupakan sosok orang tua hebat dan kuat yang selalu berjuang, membesarkan, membimbing, mendoakan serta tidak pernah lelah memberikan dukungan moral maupun materi dan juga nasehat sehingga menjadi harapan dan kekuatan untuk menggapai impian penulis, tidak akan habis rasa terimakasih penulis untuk kedua orang tua.

8. Kepada kedua adik tersayang penulis Muhammad Zul Amri dan Muhammad Zul Fahmi. Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas segala doa, usaha, dukungan, serta nasehat baik yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk teman penulis Ema Aulina Silitonga, Risha Amelia Aguelera, Lcorazi dan Khoiriyah Hafizhah terimakasih karena selalu memberikan support, motivasi serta bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian serta membantu semua kesulitan saya di dalam maupun di luar masa pendidikan penulis.
10. Untuk teman penulis Natasya Azura Salsabila dan Dana As-syifa Syahputri Manurung terimakasih sudah menemani penulis dari sebelum masuk ke perguruan tinggi dan selalu mendukung serta memberikan doa terbaik untuk penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Seluruh teman sejawat angkatan 2020 khususnya kelas C yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

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

Medan, 19 November 2025
Penulis



(Siti Fatimah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI GUNA
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Siti Fatimah

NPM : 2008260171

Fakultas : Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan

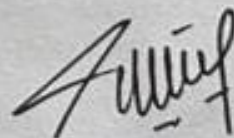
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui guna memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : Januari 2026

Yang menyatakan,



(Siti Fatimah)

ABSTRAK

Pendahuluan : Mahasiswa, khususnya pada fase transisi dari remaja ke dewasa dan selama perkuliahan, rentan mengalami stres akibat berbagai tuntutan akademik dan non-akademik. Stres ini dapat dipicu oleh faktor internal seperti kesulitan adaptasi, regulasi diri yang kurang, dan tekanan dari lingkungan atau keluarga. Serta faktor eksternal seperti tuntutan tugas, pencapaian nilai, dan masalah akademik lainnya. Prevalensi stress akademik pada mahasiswa di dunia diperkirakan antara 38-71%, di Asia 39,6-61,3%, dan di Indonesia 36,7-71,6%. Mahasiswa semester akhir juga menghadapi stress signifikan karena beban skripsi dan persiapan kelulusan. Penelitian ini didasari oleh belum ditemukannya studi serupa yang membandingkan Tingkat stress antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Tujuan :** Menganalisis perbedaan Tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir. **Metode :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik kategori dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan membandingkan Tingkat stress antara dua kelompok mahasiswa semester awal (Angkatan 2024) dan semester akhir (Angkatan 2022). Populasi penelitian Adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Periode 2024-2025 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel diambil menggunakan metode Random Sampling, dengan jumlah minimal 63 orang untuk setiap angkatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Medical Student Stress Questionnaire (MSSQ) yang disebarluaskan melalui Google Form dengan 40 pertanyaan dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya (Alpha Cronbach 0,95). Data dianalisis secara univariat untuk deskripsi dan bivariat menggunakan uji *Mann-whitney*. **Hasil :** Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam rerata Tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir ($p = 0,000$ $p < 0,05$). **Kesimpulan :** Tingkat stres mahasiswa semester awal sebagian besar berada pada kategori stress sedang, terkait dengan adaptasi lingkungan akademik dan sosial baru. Mahasiswa semester akhir sebagian besar berada pada kategori stres berat, disebabkan oleh tuntutan akademik yang lebih tinggi seperti penyelesaian skripsi dan persiapan kelulusan. Semester akademik merupakan faktor penting yang memengaruhi Tingkat stress mahasiswa kedokteran, dengan mahasiswa semester akhir cenderung mengalami stress yang lebih tinggi secara signifikan dibanding semester awal.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Mahasiswa, Stres Akademik, MSSQ

ABSTRACT

Introduction : Students, especially in the transition phase from adolescence to adulthood and during lectures, are prone to experiencing stress due to various academic and non-academic demands. This stress can be triggered by internal factors such as difficulty adapting, lack of self-regulation, and pressure from the environment or family. As well as external factors such as task demands, grade achievement, and other academic issues. The prevalence of academic stress among students in the world is estimated to be between 38-71%, in Asia 39.6-61.3%, and in Indonesia 36.7-71.6%. Final semester students also face significant stress due to the burden of thesis and graduation preparation. This research is based on the fact that there has been no similar study that compares the level of stress between students in the first and final semesters at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra. **Objective** : Analyze the difference in stress levels between first-semester students and end-semester students. **Method** : This study uses a type of category analytical descriptive research with a cross-sectional approach, which aims to compare the stress level between two groups of students in the early semester (Class of 2024) and the final semester (Class of 2022). The research population is active students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra for the period 2024-2025 who meet the inclusion and exclusion criteria. Samples were taken using the Random Sampling method, with a minimum number of 63 people for each batch. Data collection was carried out using the Medical Student Stress Questionnaire (MSSQ) questionnaire which was distributed through Google Form with 40 questions and has been tested for validity and reliability (Alpha Cronbach 0.95). Data were analyzed univariate for description and bivariate using the Mann-Whitney test. **Results** : There was a statistically significant difference in the average stress level between the first semester and the final semester students ($p = 0.000$ $p < 0.05$). **Conclusion** : The stress level of first-semester students is mostly in the category of moderate stress, related to the adaptation of the new academic and social environment. Final semester students are mostly in the category of severe stress, caused by higher academic demands such as thesis completion and graduation preparation. The academic semester is an important factor that affects the stress level of medical students, with final semester students tending to experience significantly higher stress compared to the first semester.

Keywords : Stress Level, Students, Academic Stress, MSSQ

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Stres.....	6
2.2. Gejala Stres	7
2.3. Faktor-Faktor Penyebab Stres	8
2.4. Jenis Stres.....	9
2.5. Mekanisme Koping Stres	10
2.6. Tingkat Stres.....	11
2.7. Cara Mengelola Stres dalam Islam.....	13
2.8. Dampak Stres	16
2.9 Kerangka Teori.....	17
2.10. Kerangka Konsep	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
3.1. Definisi Operasional	18

3.2. Jenis Penelitian	19
3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.5 Kriteria Inklusi dan Kriteria Ekslusi	20
3.6 Besar Sampel Penelitian	20
3.7 Cara Pengambilan Sampel	21
3.8 Pengumpulan Data.....	22
3.9 Pengolahan Dan Analisis data	23
3.10 Alur Penelitian.....	24
BAB IV	25
HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Analisis Data	25
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	31
KESIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Table 2.1. Definisi Operasional	17
Table 3.1. Waktu Penelitian	18

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka Teori	15
Gambar 2.1. Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1. Alur Penelitian	24

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang peserta dalam pendidikan yang sudah memasuki fase ke perguruan tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa akan mengalami proses perubahan dari remaja menuju ke dewasa. Pada masa perkuliahan, mahasiswa akan mulai menuju perkembangan untuk menjalani pematangan diri dalam hidup. Mahasiswa semester awal memiliki faktor pemicu terjadinya stres seperti fase transisi dan juga fase adaptasi yang akan dihadapi mahasiswa, dan regulasi diri yang mungkin kurang baik serta adanya tekanan yang terjadi, baik tekanan dari lingkungan dan juga tekanan dari keluarga.¹

Diperkirakan dunia memiliki prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik didapatkan hasil sebesar 38-71%, sedangkan di Asia didapatkan angka 39,6-61,3%. Sedangkan di Indonesia sendiri, mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai angka sebesar 36,7-71,6%. Menurut WHO (World Health Organization) dari data yang didapatkan pada tahun 2020, 350 juta orang lebih atau sekitar 20% dari seluruh orang yang ada di dunia yang mengalami gangguan stres dan juga gangguan kecemasan. Di Indonesia pada tahun 2019 angka mencapai 8% atau sekitar 6,6 juta penduduk Indonesia yang mengalami gangguan stres dan juga gangguan kecemasan. Penduduk Jawa Timur mencapai angka 837.000 dan penduduk kota Malang mencapai 1100.^{1,4}

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh ketidakmampuan dalam menjalankan tugas-tugas mereka sebagai mahasiswa, seperti menyelesaikan tugas kuliah, mencapai target nilai, meraih prestasi akademik, mengelola jadwal kuliah, mengelola diri

sendiri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik, serta menyusun tugas akhir.²

Stres juga dapat timbul akibat faktor eksternal seperti tuntutan dari orang tua dan keluarga, kesulitan dalam memilih topik skripsi, lingkungan sekitar yang kurang mendukung, konflik dengan teman ataupun pasangan, kesulitan dalam bertemu untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, kendala dalam melakukan penelitian, kendala untuk menentukan sampel penelitian dan lain-lain.²

Mahasiswa mengalami stres sebagai bagian dari tuntutan dalam kehidupan akademik yang harus dijalani, seperti peralihan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas-tugas kuliah, pencapaian target nilai, prestasi akademik, dan masalah akademik lainnya. Faktor-faktor lain yang memicu stres berkaitan dengan aspek pribadi, seperti jarak dengan orang tua dan keluarga, masalah keuangan, serta interaksi dengan lingkungan baru. Mahasiswa yang mengalami stres dapat merasakan dampak negatif yang mengganggu proses perkuliahan serta kinerja mereka. Mahasiswa yang menghadapi stres ekstrem atau depresi memerlukan perhatian khusus. Jika mereka tidak mampu mengelola stres selama masa pendidikan, terutama bagi mahasiswa kedokteran, hal ini dapat berdampak buruk pada diri mereka sendiri serta profesi mereka di masa depan sebagai dokter.³

Mahasiswa semester akhir juga dapat mengalami stres, karena mahasiswa semester akhir akan mengejar kelulusan mereka secepat mungkin dengan mengerjakan skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan prosedur yang harus dilakukan sebagai syarat kelulusan dan pengerjaan skripsi memang tidak mudah karena saat mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi pasti mahasiswa akan menemukan hambatan. Hambatan yang dihadapi mahasiswa semester akhir akan menjadi tekanan yang berujung terjadinya gangguan psikologis stress pada mahasiswa yang akan menimbulkan gejala seperti rasa lelah, gugup, dan juga frustrasi.^{2,4}

Pemicu lain terkait stres pada mahasiswa semester akhir adalah faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar yang kurang mendukung, masalah ekonomi

dan juga kurangnya dukungan dari orang tua. Adapun faktor internal yaitu mencari ide sebelum melakukan penyusunan skripsi, pemilihan judul yang tepat dan juga mencari referensi terbaik yang akan mereka gunakan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik, akan menimbulkan dampak negatif pada diri mereka, seperti minat belajar yang berkurang, tingkat konsentrasi belajar yang menurun, menjadi kurang fokus dalam melakukan banyak hal, sering merasa cemas ketika menghadapi sesuatu, menjadi seseorang yang sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan yang paling mengkhawatirkan adalah timbul rasa ingin mengakhiri hidup.²

Pada penelitian yang dilakukan oleh Agusmar, Vani dan Sri Wahyuni di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Malang. Pada tahun 2019, ditemukan bahwa pada mahasiswa semester awal mengalami stres sedang sebesar 60%, sedangkan pada mahasiswa akhir cenderung mengalami tingkat sedang sebesar 87,5%. Perbedaan tingkat stres mahasiswa semester awal dan semester akhir di Universitas Baiturrahmah sama-sama mengalami stress tingkat sedang tetapi mahasiswa semester akhir memiliki angka lebih tinggi daripada mahasiswa semester awal. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kedokteran Baiturrahmah yaitu beban kuliah yang harus diselesaikan, permasalahan hubungan dengan teman dan juga pasangan, juga kurangnya manajemen waktu. Pada mahasiswa semester awal Fakultas Kedokteran Baiturrahmah yaitu adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, harus memulai dengan teman yang baru, mahasiswa yang mungkin baru pertama kali jauh dari orang tua dan juga lingkungan tempat tinggal baru mereka yang buruk.³

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mehrotra, dkk pada tahun 2015 menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan gejala somatik, visceral, dan emosional yang berdampak negatif pada prestasi akademik. Kenaikan kadar kortikosteroid selama stres dapat mengganggu fungsi memori deklaratif, konsentrasi, serta proses pembelajaran.⁴ Penelitian sebelumnya oleh Nursahara pada tahun 2017 mengenai hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan

nilai blok stuy skill di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok study skill di FK UMSU.⁵

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara karena belum ditemukan penelitian yang serupa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara periode 2024-2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa semester awal.
2. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa semester akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Mendapat pengetahuan terkait perbedaan tingkat stres yang dialami mahasiswa semester awal dan semester akhir.

1.4.2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pengetahuan tentang tingkat stres dan dapat menjadi panduan untuk mengatasi stres sehingga tidak mengalami gangguan dalam proses belajar yang berdampak pada prestasi mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Stres

2.1.1. Definisi Stres

Stres adalah suatu gangguan psikologis yang ada di dalam tubuh dan juga di dalam pikiran yang biasanya disebabkan oleh perubahan dan juga tuntutan di dalam hidup seseorang. Stres adalah suatu keadaan gangguan psikologis yang banyak penyebab seperti lingkungan, banyaknya tuntutan, dan situasi sosial yang tidak mudah untuk terkontrol. Stres akademik merupakan kondisi dimana para mahasiswa akan dihadapkan oleh tuntutan yang ada di akademik dan mahasiswa tidak mampu mengatasi itu sendiri sehingga menyebabkan terganggunya kelancaran dalam menjalani akademik. Stres juga diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengatasi suatu ancaman yang dihadapi nya seperti emosional, spiritual manusia, mental dan juga fisik, yang pada suatu saat kondisi yang dihadapi tersebut akan mempengaruhi keadaan fisik. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2003, stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial atau tekanan beban kehidupan/tekanan mental.^{6,5}

Menurut Cofer & Appley tahun 1964, Stres merupakan kondisi yang organik pada seseorang saat dirinya menyadari bahwa adanya keberadaan diri di dalam keadaan bahaya dan seseorang tersebut harus meningkatkan energi untuk melindungi dirinya. Menurut Cranwell-Ward tahun 1987 menyebutkan bahwa stress merupakan reaksi dari fisiologis dan psikologis yang akan terjadi jika adanya ketidakseimbangan yang dihadapi antara tingkat tuntutan atau hal yang dibebankan kepada seseorang serta ketidakmampuan pada dirinya untuk memenuhi tuntutan dan hal yang dibebankan tersebut.^{1,3}

Diperkirakan dunia memiliki prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik didapatkan hasil sebesar 38-71%, sedangkan di Asia didapatkan ang

39,6-61,3%. Sedangkan di Indonesia sendiri, mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai angka sebesar 36,7-71,6%.^{1,4}

Menurut WHO (*World Health Organization*) dari data yang didapatkan pada tahun 2020, 350 juta orang lebih atau sekitar 20% dari seluruh orang yang ada di dunia yang mengalami gangguan stres dan juga gangguan kecemasan di Indonesia. Pada 2019 angka mencapai 8% atau sekitar 6,6 juta penduduk Indonesia yang mengalami gangguan stres dan juga gangguan kecemasan. Penduduk Jawa Timur mencapai angka 837.000 dan penduduk kota Malang mencapai 1100.^{1,4}

2.2. Gejala Stres

Saleh, Russeng dan Tadjuddin pada tahun 2020 menyatakan dan menjelaskan di dalam buku mereka bahwa ada beberapa tanda dan gejala stres yang harus diperhatikan, yaitu :⁷

2.2.1. Gejala Fisik

- a. Mengalami ketegangan pada otot.
- b. Detak jantung yang meningkat dan juga nyeri dada.
- c. Nyeri pada bagian tubuh tertentu.
- d. Mengalami sembelit atau diare.
- e. Timbul rasa pusing, mual dan nyeri pada perut (mules).
- f. Gangguan pada pernafasan.
- g. Keringat yang berlebih.

2.2.2. Gejala Perilaku

- a. Lebih suka menyendiri dari orang lain.
- b. Lebihnya jadwal tidur atau berkurangnya jadwal tidur.
- c. Makan yang tidak teratur.
- d. Perasaan gugup berlebih.
- e. Merokok/menggunakan obat tertentu.
- f. Mengonsumsi alkohol.

2.2.3. Gejala Emosional

- a. Mood yang berkepanjangan.
- b. Mudah marah/sedih terus menerus.

- c. Merasa kewalahan.
- d. Merasa kesepian.

2.2.4. Gejala Kognitif

- a. Sering merenung.
- b. Kecemasan berlebihan.
- c. Rasa khawatir yang berlebihan.
- d. Menilai buruk atas semua hal.
- e. Konsentrasi berkurang.

2.3. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Wahjono dan Senot Iman pada tahun 2010 mengungkapkan bahwa adanya faktor penyebab terjadinya stres, yaitu :

a. Faktor Individu

Faktor individu adalah faktor yang ada dalam kehidupan individu itu sendiri. Faktor individu yang termasuk seperti masalah ekonomi, masalah keluarga, dan yang lainnya. Robbins pada tahun 2006 mengatakan bahwa masing-masing individu memiliki stres yang tingkatnya berbeda walaupun faktor pendorong stres yang dialami individu tersebut sama dan individu memiliki tingkat stres yang dapat ditentukan. Faktor perbedaan secara teoritis dapat ditentukan sebagai *variable intervening*, yang menjadi *variable* ataupun indikator yang digunakan untuk menentukan kemampuan dari individu menghadapi stres ada 5, yaitu individu yang mengalami suatu pengalaman kerja, individu yang sedang menjalani pendidikan, dukungan atau dorongan dari orang lain seperti teman untuk membantu individu menangani masalah seperti memberikan support yang baik dan memotivasi individu, ruang bagi individu untuk mengendalikan jiwa dan perasaannya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi.^{1,5,6}

Tingkat dari individu untuk mengatasi sikap kemarahan dan permusuhan yang akan membuat individu menyesal. Pendekatan yang dilakukan untuk penerapan pengelolaan stress juga dapat dilakukan, yaitu melakukan pendekatan individu. Pendekatan individu yaitu penerapan yang dilakukan

untuk dapat melihat indikator seperti melakukan manajemen waktu yang efisien dan efektif, melakukan latihan fisik seperti aerobik, jogging, dan juga berenang. Melakukan kegiatan relaksasi seperti hipnoterapi dan juga meditasi, memerlukan dukungan sosial.^{1,5,6}

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan juga menjadi salah satu penyebab terjadinya stres seperti ketidakpastian ekonomi yang akan berpengaruh pada individu yang melakukan kegiatan pekerjaan maupun perkuliahan, faktor keluarga yang sangat berpengaruh seperti dukungan orang tua dan juga saudara mengenai perkuliahan yang sedang dijalani dan tingkat kepedulian keluarga akan masalah yang dihadapi individu dalam melaksanakan perkuliahan atau pertemanan,. Faktor teman sekitar juga dapat mempengaruhi individu menjadi mudah mengalami stres, seperti teman memberikan pengaruh buruk untuk menunda mengerjakan tugas atau mengajak individu untuk tidak menghadiri perkuliahan.^{6,7}

Teman mengajak individu untuk selalu bermain dan tidak belajar sehingga saat waktu ujian tidak diperbolehkan mengikuti ujian karena absen sudah melebihi kesempatan yang diberikan, atau saat waktu pengumpulan tugas individu merasa cemas dan kesulitan mengerjakan tugas karena waktu yang sudah mendekati akhir pengumpulan tugas sehingga tugas dikerjakan terburu buru dan menjiplak tugas teman yang lain, dan pada saat akan menghadapi ujian individu merasa kesulitan untuk menjawab soal ujian yang diberikan dan mendapatkan nilai yang jelek karena individu tidak mempergunakan waktu nya untuk belajar pada saat yang sama individu akan menyalahkan dirinya sendiri ataupun teman.^{6,7}

2.4. Jenis Stres

Rillando pada tahun 2014 di dalam buku berjudul Lima Langkah Jitu Kendalikan Stres menyatakan bahwa stress memiliki dua jenis, yaitu sebagai berikut :

a. Distres

Distres merupakan stres yang pandangan dan juga perasaan yang dirasakan sangat sulit untuk diselesaikan. Seseorang merasa suatu keadaan ataupun kejadian dalam hidupnya merupakan suatu yang sangat membingungkan dan dirinya merasa bahwa dirinya tidak memiliki cukup harapan untuk menyelesaikan kejadian tersebut. Contohnya seperti pada mahasiswa yang memiliki tekanan baik di perkuliahan atau di keluarganya yang dimana mahasiswa merasa dirinya tidak dapat mengubah situasi yang sedang dialaminya.^{5,6}

b. Eutres

Eutres merupakan stres jangka pendek yang dapat memberikan kekuatan kepada seseorang. Eutres ini menjadi salah satu stress yang memiliki sifat yang menantang akan tetapi masih dapat dikendalikan. Eutres juga dapat memberikan peningkatan pada aktifitas fisik seseorang, motivasi, antusiasme, dan juga kreatifitas dari seseorang. Contoh dari eutres seperti saat mahasiswa menjelang presentasi seminar proposal yang akan disaksikan oleh teman teman, dosen pembimbing dan juga dosen penguji. Tekanan yang dirasakan mahasiswa agar dirinya dapat memberikan presentasi yang terbaik dan dosen penguji merasa bahwa mahasiswa memahami topic yang sedang disampaikan. Seperti itulah yang dimaksud dengan eutres, eutres di kelompokkan sebagai stres yang memiliki dampak positif yang akan dirasakan oleh seseorang.^{5,8}

2.5. Mekanisme Koping Stres

Santrock pada tahun 2011 menyatakan bahwa koping stres adalah suatu mekanisme yang dilakukan seseorang agar dapat memecahkan masalah yang dihadapi yang merupakan salah satu dari penyebab timbulnya stres. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk koping stres yaitu :

1. *Emotional Focused Coping*

Sebagai cara agar dapat menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang dilakukan secara emosional dengan menggunakan mekanisme pertahanan dalam stres yang sedang dialami. Cara yang dilakukan dapat berupa

menghindari permasalahan yang sudah ada, dapat menyangkal hal yang sudah terjadi, mencari pandangan terkait dengan agama terkait masalah yang dihadapi, hal ini dilakukan agar mendapat dukungan. Contohnya adalah seperti seorang mahasiswa yang merasa kesulitan untuk menjalani salah satu mata kuliah, sehingga mahasiswa akan menghindar dengan tidak menghadiri kelas mata kuliah tersebut.^{7,8}

2. *Problem Focused Coping*

Strategi ini akan membahas cara dan usaha untuk seseorang menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang membuat dirinya menjadi stres. Contohnya seperti usaha mahasiswa yang memiliki masalah dalam proses belajarnya sehingga mahasiswa akan mengikuti bimbingan belajar agar dapat fokus dan efektif dalam melaksanakan proses belajar. Hal ini menimbulkan efek yang positif terhadap mahasiswa.^{7,8}

3. *Pikiran Positif*

Cara yang dapat dilakukan yaitu menghilangkan pikiran negative yang sering timbul. Strategi ini sangat dianjurkan agar seseorang dapat berfikir positif untuk menyelesaikan masalah dan mencari mengelola informasi.^{7,8}

4. *Dukungan*

Seseorang yang mengalami stres akan cenderung lebih dekat dengan teman atau sahabatnya untuk membagi kisahnya dan meminta saran. Sedangkan seseorang yang memiliki kedekatan dengan orang tua nya terkhusus dengan ibunya akan dapat lebih baik dalam mengatasi masalah dan stres yang dirinya hadapi. Dukungan dari teman, sahabat dan juga orang tua sangat efektif kepada seseorang untuk mendukung menyelesaikan masalah yang dihadapi karena seseorang tersebut akan merasa dicintai dan peduli terhadap dirinya.^{7,10}

2.6. **Tingkat Stres**

Psychology Foundation of Australia pada tahun 2014 menyatakan bahwa tingkat stress seseorang dapat dibagi menjadi 4 tingkatan, yaitu :

1. **Stress Normal**

Yang dimaksud dari stres normal ini adalah stres yang terjadi secara alamiah di dalam diri seseorang. Stres ini dapat terjadi ketika mahasiswa mengalami rasa kelelahan berlebih setelah selesai menyelesaikan tugas, laporan praktikum atau juga menyelesaikan skripsi, yang menyebabkan timbulnya rasa cemas berlebih terkait dengan apa yang wajib di selesaikan oleh mahasiswa sehingga detak jantung akan berdetak lebih kencang atau munculnya keringat berlebih, rasa sakit pada perut.^{6,9}

2. Stres Ringan

Stres ringan ini dapat terjadi dalam waktu singkat seperti beberapa menit atau beberapa jam saja. Stres sedang dapat timbul ketika mahasiswa mengalami hal seperti dimarahi oleh dosen, datang kuliah terlambat karena macet, lupa mengumpulkan tugas dan hal lain nya. Pada stres ringan akan timbul gejala lain yang jika dibiarkan semakin lama akan mengganggu kesehatan psikologis mahasiswa.^{4,9}

3. Stres sedang

Stres sedang ini dapat terjadi dalam waktu beberapa jam berlanjut sampai beberapa hari. Yang dimana stressor pada stres sedang ini dapat terjadi ketika mahasiswa mengalami perselisihan dengan teman di perkuliahan dan bisa juga dengan pasangan. Ketika seseorang mengalami stres sedang, maka perasaan akan menjadi campur aduk dan akan menjadi lebih sensitive seperti mudah tersinggung, mudah marah, mudah merasa lelah, timbul rasa cemas, menjadi seseorang yang tidak sabaran dan ketika perasaan itu terjadi maka mahasiswa akan sulit untuk melakukan kegiatan lain dan juga sulit untuk beristirahat.^{4,11}

4. Stres Berat

Stres berat ini dapat terjadi dalam beberapa minggu. Penyebab dari stres berat itu sendiri karena perselisihan yang tidak kunjung usai dan terus berlanjut. Ini dapat terjadi dan seseorang akan merasa tertekan karena masalah yang sedang dihadapi, sehingga semua hal positif tidak dapat timbul di dalam dirinya, Seseorang akan merasa tidak bersemangat dan putus asa, merasa tidak berguna dan tidak berharga bagi orang lain. Apabila perasaan ini terus menerus

timbul maka seseorang akan kehilangan energi untuk menjalankan aktifitas sehari-hari.^{4,11}

2.7. Cara Mengelola Stres dalam Islam

Selye tahun 2005 menyatakan bahwa seseorang yang sedang mengalami stres harus mampu untuk mengendalikan stres yang sedang mereka alami agar tidak dapat menimbulkan efek negatif untuk orang yang berada di sekitar mereka. Al-Quran telah mengajarkan kita banyak hal termasuk cara kita dalam menyikapi kehidupan, seperti yang tertuang dalam surah Al-Ahzab (21), Allah berfirman dalam surah Al-Ahzab(33):21:

يَوْمَآلِ اللَّهِ يَرْجُو كَآنَ لِمَن حَسَنَةً أُسْوَةٌ لِّلَّهِ رَسُولٍ فِي لَكُمْ كَآنَ لَقَدْ
كَثِيرًا اللَّهُ وَذَكَرَ الْآخِرَ

“ Sesungguhnya, telah ada dalam diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah ”

Islam mengajarkan umatnya untuk menjadikan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan. Rasulullah menegaskan pentingnya berpegang teguh pada ajaran Allah sebagai petunjuk hidup, sebagaimana disebutkan dalam hadits shahih bahwa beliau meninggalkan Kitab Allah sebagai pegangan utama bagi umatnya. Dengan berlandaskan Al-Qur'an dan teladan Rasulullah, individu diharapkan mampu menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk stres, dengan sikap sabar, tawakal, dan pengendalian diri.

سُنَّةَ وَ اللَّهِ كِتَابَ :بِهِمَا تَمَسَّكْتُمْ مَا تَضِلُّوْا لَنَ أَمْرَيْنِ فِيكُمْ تَرَكَتُ
رَسُولِهِ

“Sesungguhnya aku telah meninggalkan untukmu dua perkara, jika kamu berpegang teguh kepadanya, niscaya kamu tidak akan tersesat selamanya. Yaitu kitabullah dan sunnah Rasulullah.”¹⁵

Athar 1991 menyatakan bahwa ada beberapa cara untuk mengelola stres di dalam ajaran islam yaitu :

1. Niat yang ikhlas yang dapat dilakukan oleh individu dengan berbagai macam motivasi. Motivasi ini akan menentukan sifat individu jika sesuatu tujuan yang individu lakukan tidak tercapai. Islam mengajarkan bahwa kita harus ikhlas dan berusaha agar kita dapat merasa ikhlas dan ketenangan apabila tujuan dan usaha yang kita lakukan belum berhasil.^{14,15} Niat adalah sesuatu keinginan untuk mengapai sesuatu, sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Isra(17): 19

كَانَ لِبَئِكَ فَاوْ مُؤْمِنٌ وَهُوَ سَعِيَهَا لَهَا وَسَعَى الْآخِرَةَ أَرَادَ وَمَنْ
مَشْكُورًا سَعِيَهُمْ

“Dan barang siapa menghendaki akhirat dan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh, sedang ia beriman, maka mereka itulah orang-orang yang usahanya dibalas dengan baik.”

Ihklas dalam menjalani kehidupan dapat membuat perasaan dan hati menjadi tenang sekalipun mengalami masalah yang berat. Allah berfirman dalam surah al-Insan (76):9 :

...شُكُورًا وَلَا جَزَاءَ مِنْكُمْ نُرِيدُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَوْجِهِ نُطْعِمُكُمْ إِنَّمَا

“Sesungguhnya kami memberi makan kepadamu hanyalah karena mengharap ridha Allah, kami tidak menghendaki balasan maupun ucapan terima kasih.”

2. Sabar dan sholat akan membawa individu merasakan adanya kehadiran Allah SWT sehingga segala rasa penat, masalah, emosi dan juga beban fikiran akan terasa ringan apabila kita melaksanakan sholat secara

khushyuk. Dengan sholat akan dapat menjadi obat yang ampuh untuk menghadapi stressor yang muncul dari diri kita.^{14,15} Sebagaimana dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 45-46:

شُعِينَ الْخَا عَلَى إِلَّا لَكَبِيرَةُ وَإِنَّهَا َ وَالصَّلَاةِ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِينُوا

Artinya:

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

....رَاجِعُونَ إِلَيْهِ وَأَنَّهُمْ رَبِّهِمْ مُلَاقُوا أَنَّهُمْ يَظُنُّونَ الَّذِينَ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.”

3. Doa dan dzikir merupakan sumber kekuatan bagi manusia yang sedang berusaha. Dengan demikian, dengan dzikir dan doa kita mampu menghadapi kekhawatiran yang sedang timbul dalam diri dan mampu membuat hati dan pikiran menjadi lebih tenang serta mampu meningkatkan konsentrasi dan berfikir secara jernih serta dapat mengendalikan emosi di dalam diri.^{14,15} Al-Quran surah Ar-rad(13):14:

يُؤْتِيهِمْ لَّهُمْ يَسْتَجِيبُونَ لَا دُونَهُ مِنْ يَدْعُونَ وَالَّذِينَ َ الْحَقِّ دَعْوَةٌ لَهُ

اءدعَ وَمَا َ بِبَالِغِهِ هُوَ وَمَا فَاهُ لِيَبْلُغَ الْمَاءِ إِلَى كَفِّهِ كَبَاسِطٍ إِلَّا

ضَلَالٍ فِي إِلَّا الْكَافِرِينَ

Artinya:

“Hanya kepada Allah doa yang benar. Dan orang-orang yang berdoa kepada selain Allah tidak akan dikaulkan sedikit pun, seperti orang yang membukakan kedua telapak tangannya kepada air agar sampai ke mulutnya, padahal air itu tidak akan sampai. Dan doa orang-orang kafir itu hanyalah sia-sia.”

4. Bersyukur dan berserah diri juga dapat dilakukan untuk dapat menerima segala ketentuan yang diberikan oleh Allah SWT. Individu harus berfikir positif dan melihat peluang peluang lain yang akan datang sebagai cara untuk meraih hal yang sedang diusahakan.^{14,15} Al-quran surah Ibrahim(14):7:

لَشَدِيدٌ عَذَابِي إِنْ كَفَرْتُمْ وَلَئِنْ لَأَزِيدَنَّكُمْ شَكَرْتُمْ لَئِنْ رَبُّكُمْ تَأْتَنَ وَإِذْ

Artinya:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan: ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.’”

2.8. Dampak Stres

Iin widya 2021 menyatakan bahwa dampak stres terbagi menjadi dua aspek, yaitu :

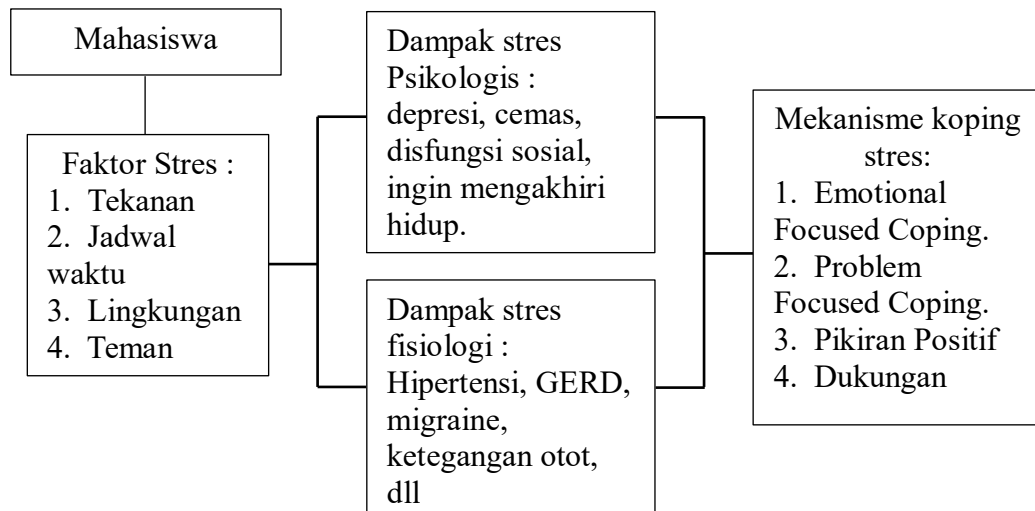
1. Aspek Psikologis

Pada aspek psikologis memiliki dampak positif yaitu terjadi peningkatan kreativitas pada individu yang akan memicu individu dengan pengembangan diri, dampak ini berlangsung selama stres yang dialami masih di dalam kapasitas individu. Aspek psikologis juga memiliki dampak negatif yang muncul seperti turunnya tingkat konsentrasi dan fokus, minat menurun, merasa cemas, disfungsi sosial, depresi dan juga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup.⁸

2. Aspek Fisiologis

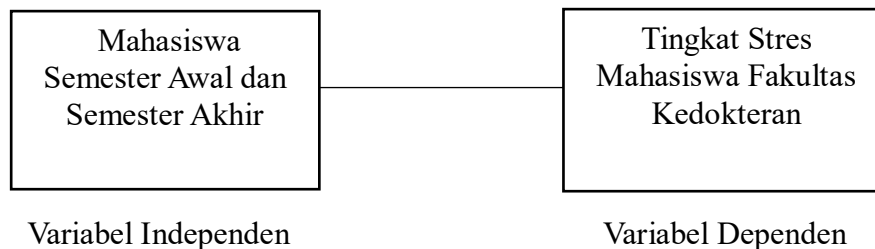
Pada aspek fisiologis akan muncul beberapa dampak gangguan fisik seperti hipertensi, GERD, migraine, ketegangan otot, dll.⁸

2.9 Kerangka Teori



Gambar 1.1. Kerangka Teori

2.10. Kerangka Konsep



Gambar 2.1. Kerangka Konsep

2.11. Hipotesis

H0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Umsu.

H1 : Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir di Fakultas Kedokteran Umsu.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Definisi Operasional

Table 2.1. Definisi Operasional

Variabel	Defnisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Tingkat stres mahasiswa semester awal	Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat atau ringannya stres yang sedang dialami oleh mahasiswa semester awal.	Kuesioner MSSQ	Kuesioner	Pengukuran tingkat stres dinyatakan jumlah skor: 1. Ringan (0-1.00). 2 Sedang (1.01-2.00) 3. Berat (2.01-3.00) 4 Sangat berat (3.01-4.00)	Ordinal
Tingkat Stres mahasiswa semester akhir	Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat atau ringannya stres yang sedang dialami oleh mahasiswa semester akhir.	Kuesioner MSSQ	Kuesioner	Pengukuran tingkat stres dinyatakan jumlah skor: 1. Ringan (0-1.00). 2. Sedang (1.01-2.00). 3. Berat (2.01-3.00). 4. Sangat berat (3.01-4.00).	Ordinal

3.2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik kategori karena bertujuan untuk membandingkan tingkat stres antara dua kelompok yaitu mahasiswa semester awal (angkatan 2024) dan mahasiswa semester akhir (2022) di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan dilakukan secara *cross-sectional* karena penelitian dilakukan pada satu waktu saja dan hanya dilakukan satu kali.

3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

3.3.1. Waktu Penelitian

Table 3.1. Waktu Penelitian

No	kegiatan	Bulan						
		2024		2025				2026
		Nov	Des	Januari	Februari	Maret	April	Januari
1	Pembuatan proposal							
2	Sidang proposal							
3	Persiapan sampel penelitian							
4	Penelitian							
5	Penyusunan data dan hasil penelitian							
6	Analisis data							
7	Pembuatan laporan							

3.3.2. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara di Jl. Gedung Arca No. 53, Teladan Barat, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa semester awal (angkatan 2024) dan mahasiswa semester akhir (angkatan 2022) yang bersedia mengikuti penelitian.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah mahasiswa dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan juga kriteria eksklusi.

3.5 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

3.5.1 Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa yang aktif di Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara periode 2024-2025.
2. Mahasiswa semester awal (angkatan 2024) dan mahasiswa semester akhir (angkatan 2022).
3. Mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian.

3.5.2 Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang sudah terdiagnosis memiliki gangguan psikiatri sebelum mengikuti penelitian.
2. Mahasiswa dengan gangguan penyakit kronis. Contoh: terinfeksi kanker, gagal ginjal, sakit jantung, dan lain lain.

3.6 Besar Sampel Penelitian

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Sopiudin dengan rumus :

$$n = \frac{(Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{(P_1Q_1) + (P_2Q_2)})^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

Z = nilai baku distribusi normal pada α atau β tertentu.

P_2 = proporsi pada kelompok standar, tidak beresiko, tidak terpajan, atau kontrol.

$$Q_2 = 1 - P_2 (1 - 0.3 = 0.07)$$

P_1 = proporsi pada kelompok teruji, beresiko, terpajan, atau kasus. $P_2 + 30\%$

$$(0.3 + 0.3 = 0.6)$$

$$Q_1 = 1 - P_1 (1 - 0.6 = 0.4)$$

$P_1 - P_2$ = selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna (*effect size*).

P = proporsi total

$$Q = 1 - P (1 - 0.45 = 0.55)$$

Menentukan besar sampel :

$$Z\alpha = 1.96 \quad Z\beta = 0.84 \quad P_2 = 0.3$$

$$P = \frac{P_1 + P_2}{2} \quad P = \frac{0.6 + 0.3}{2} \quad P = \frac{0.9}{2} \quad P = 0.45$$

$$n = \frac{(1.96\sqrt{2} + 0.84\sqrt{0.6 \times 0.4} + \sqrt{(0.3 \times 0.7)^2})^2}{(0.6 - 0.3)^2}$$

$$n = \frac{(1.96 \times 1.4 + 0.84\sqrt{0.24} + 0.21)^2}{(0.6 - 0.3)^2}$$

$$n = \frac{(2.47 + 0.84\sqrt{0.45})^2}{(0.6 - 0.3)^2}$$

$$n = \frac{(3.54\sqrt{0.45})^2}{(0.6 - 0.3)^2}$$

$$n = \frac{(3.45 \times 0.67)^2}{(0.6 - 0.3)^2}$$

$$n = \frac{5.61}{0.09}$$

$n = 62.33$ dibulatkan menjadi 63

Berdasarkan rumus besar sampel, sampel minimal untuk angkatan 2025 dan angkatan 2022, masing-masing dari angkatan berjumlah 63 orang.

3.7 Cara Pengambilan Sampel

Sampel penelitian diambil dengan cara *Simple Random Sampling* yang dimana sampel berasal dari kelompok mahasiswa yang memiliki karakteristik. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan memilih mahasiswa semester awal dan juga semester akhir, dan menghubungi mereka secara personal dan inform consent kepada mereka agar mereka dapat bersedia menjadi sampel penelitian

dengan mengisi kuesioner yang akan dibagikan kepada mahasiswa yang bersedia menjadi sampel penelitian.

3.8 Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, jumlah data yang di kumpulkan akan memengaruhi hasil dari penelitian. Agar dapat memastikan data terkumpul dengan sesuai dan juga akurat, diperlukan alat pengumpulan data yang tepat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang dimana masing-masing sampel akan menjawab pertanyaan yang sudah di buat melalui Google Form. Peneliti akan menyiapkan link kuesioner dan akan dibagikan kepada mahasiswa. Sebelum mengisi kuesioner, akan ada informasi singkat dan cara untuk mengisi kuesioner serta permintaan persetujuan (*inform consent*). Jika para mahasiswa setuju untuk melanjutkan pengisian kusioner maka setelah menekan pilihan setuju, maka mahasiswa dapat langsung mengisi kuesioner tersebut. Setelah seluruh sampel sudah mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti, selanjutnya peneliti akan menghitung dan mengumpulkan data serta melakukan perbandingan dari tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir.

Peneliti menggunakan kuesioner MSSQ (*Medical Student Stress Qouestionnaire*)) dan mahasiswa hanya memilih jawaban yang tersedia dengan konsisten sesuai dengan permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut. Kuesioner ini terdapat 40 pertanyaan yang wajib diisi oleh mahasiswa yang menjadi sampel penelitian.¹⁶

Studi validasi menemukan bahwa MSSQ merupakan instrument yang valid dan dapat digunakan untuk mengidentifikasi stressor dan juga mengukur intensitas stressor. Analisis menunjukkan bahwa MSSQ memiliki konsistensi yang cukup tinggi sebagai Alfa Cronbach dengan nilai koefisien yaitu 0,95. Studi validasi dilakukan pada mahasiswa kedokteran yang berasal dari agama, etnis dan budaya yang berbeda-beda.^{16,17}

Skor yang terdiri dari kuesioner MSSQ yaitu 0 tidak menyebabkan stres, 1 menyebabkan stres ringan, 2 menyebabkan stres sedang, 3 menyebabkan stres

berat, dan 4 menyebabkan stres sangat berat. Setelah dengan Setelah menghitung jumlah skor maka akan dinilai bahwa mahasiswa sedang dalam tingkat stres yang seperti apa, dengan nilai ringan (0 -1.00), nilai sedang (1.01 – 2.00), nilai berat (2.01 – 3.00), nilai sangat berat (3.01 – 4.00).^{16,17}

3.9 Pengolahan Dan Analisis data

3.9.1 Pengolahan Data

1. Editing

Editing merupakan tehnik untuk menyunting data, yang dimana data telah dikumpulkan setelah para mahasiswa yang setuju untuk mengisi kuesioner. Editing data dilakukan agar dapat melengkapi kekurangan ataupun kebutuhan data. Tidak akan ada ketidak lengkapan data dari hasil data yang diperoleh, karena setiap pertanyaan di dalam kuesioner merupakan pertanyaan yang wajib diisi, jika mahasiswa belum menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan maka pertanyaan tidak dapat bisa dikirimkan kepada peneliti.

2. Coding

Coding merupakan proses untuk menentukan klasifikasi dari data sesuai dengan kategori yang sudah ditentukan. Coding dilakukan agar dapat mempermudah dalam pengelolaan data karena pada tahap coding, peneliti akan melakukan pemberian kode pada setiap kategori.

3. Processing

Processing merupakan proses yang dilakukan setelah semua mahasiswa yang menjadi sampel telah mengisi kuesioner secara keseluruhan dan setelah itu data akan dipindahkan ke computer untuk dilakukannya pengolahan data lebih lanjut.

4. Cleaning Data

Cleaning data merupakan proses pengecekan ulang setelah data sudah dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam computer. Proses ini akan dilihat ulang apakah ada kesalahan dari data atau salah dalam memasukkan data dan memastikan data yang tidak dibutuhkan dari variabel.

3.9.2 Analisis Data

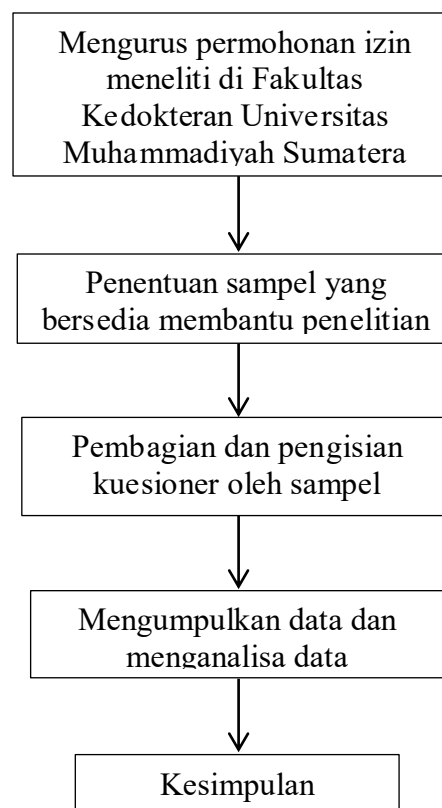
a. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir yaitu dengan uji T(t-test). Data akan diolah menggunakan program Microsoft Excel dan dianalisis dengan, menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

b. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis untuk melakukan deskriptif terhadap data yang telah dikumpulkan. Analisis ini untuk menghitung dan mendeskripsikan variabel penelitian. Analisis ini dapat menghitung nilai minimum, maksimum dan variabel.

3.10 Alur Penelitian



Gambar 3.1. Alur Penelitian.

BAB IV

HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis Data

4.1.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan distribusi tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil deskripsi statistik mengenai tingkat stres ditampilkan pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Tabel Data Demografi

Tingkat Stres	Mahasiswa		Total
	Tingkat Awal (n,%)	Tingkat Akhir (n,%)	
Ringan	3 (4.8%)	0 (0%)	3 (2.4%)
Sedang	59 (93.7%)	41 (65,0%)	91 (72.2%)
Berat	1 (1.6%)	22 (35,0%)	32 (25.4%)
Sangat berat	0 (0%)	0(0%)	0(0%)
Total	63 (100%)	63 (100%)	126 (100%)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester awal mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 59 responden (93,7%), sementara hanya 3 responden (4,8%) mengalami stres ringan, dan 1 responden (1,6%) mengalami stres berat. Berbeda dengan mahasiswa semester akhir, responden (65,0%) berada pada stres sedang, sedangkan sebanyak (35,0%) berada pada kategori stres berat. Tidak ada mahasiswa semester akhir yang berada pada kategori stres ringan. Hasil kuesioner MSSQ menunjukan diketahui bahwa mahasiswa semester akhir mengalami stres sedang dan berat dibanding mahasiswa semester awal. Mahasiswa semester akhir diketahui penyebab stresnya diakibatkan oleh tuntutan dari akademiknya, dan adanya tuntutan terus menerus dari orang tua. Hasil ini didapatkan dari kuesioner MSSQ dengan jawaban rata-rata di angka 2.

4.1.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji *Kruskal-Wallis*. Hasil uji *Kruskal-Wallis* disajikan pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Hasil Pengujian *Mann-Whitney*

Kelompok	Rerata	<i>P-Value</i>	Keterangan
Mahasiswa Tingkat Awal	1.33	0.000	Berbeda Signifikan
Mahasiswa Tingkat Akhir	1.72		

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam rerata tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa semester akhir secara statistik lebih tinggi dan berbeda signifikan dibandingkan dengan mahasiswa semester awal.

4.1 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Rerata tingkat stres mahasiswa semester akhir sebesar 2,05 sedangkan semester awal sebesar 1,33. Berdasarkan uji Mann-Whitney, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik. Artinya, mahasiswa semester akhir cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester awal.

Pada angkatan 2022 hasil yang tinggi ditemukan dari kuesioner MSSQ ini mengenai ARS (*Academic Related Stressor*). Banyaknya hal yang harus dipelajari, sulitnya memahami teori, kurangnya waktu untuk perbaikan, sudah berada di masa studi akhir dan harus menjalani penelitian, takut kehilangan teman belajar satu angkatan dan lain-lain membuat mahasiswa FK UMSU angkatan 2022 mengalami stres. Stres yang didapat pada mahasiswa FK

UMSU angkatan 2024 pada kuesioner MSSQ ini, rata-rata diakibatkan oleh Interpersonal Related Stressor (IRS). Rendahnya motivasi, adanya tekanan fisik dan emosi yang diterima, serta adanya masalah terhadap dosen, staff dan teman pada lingkungan FK Umsu menjadi pemicu stres pada mahasiswa angkatan 2024.

Pada penelitian ini digunakan kuesioner *Medical Student Stressors Questionnaire* (MSSQ). Kuesioner ini dikembangkan untuk menilai penyebab stresor pada mahasiswa kedokteran dan intensitas stres yang dihasilkan oleh stresor tersebut. Terdapat enam domain pada MSSQ yang telah dikembangkan, antara lain:

- ARS (*Academic Related Stressor*)

ARS meliputi sistem penilaian, metode penilaian, jadwal akademik, banyaknya materi yang harus dipelajari, sulitnya untuk memahami teori, kurangnya waktu untuk perbaikan, dan sulitnya menjawab pertanyaan dosen.

- IRS (*Interpersonal Related Stressor*)

IRS berhubungan dengan semua bentuk antara dalam diri yang mengakibatkan stres. Yang dimana mengacu pada diri sendiri seperti rendahnya motivasi yang didapatkan dan mengacu pada penyalahgunaan perkataan, fisik dan emosi dari orang lain, bermasalah dengan dosen, teman, dan staff.

- TLRS (*Teaching and Learning Related Stressor*)

TLRS meliputi pengumpulan tugas tepat waktu yang diberikan dosen kepada mahasiswa/i. kompetensi dosen dalam mengajar dan melakukan supervisi, kualitas umpan balik yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa/I, dukungan yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa/I dan kejelasan tujuan pembelajaran yang diberikan oleh dosen.

- SRS (*Social Related Stressor*)

Waktu santai bersama keluarga dan teman. Apabila didapatkan skor yang tinggi pada hal ini, berarti menunjukkan stresor bahwa kejadian sosial merupakan sumber utama stres.

- DRS (*Desire Related Stressor*)

Meliputi ketidakinginan mempelajari kedokteran karena berbagai alasan seperti, salah memilih jurusan, bukan cita-cita yang diinginkan, atau hanya mengikuti teman sahaja.

- GARS (*Group Activities Related Stressor*)

Dalam hal ini, partisipasi dalam diskusi kelompok, persentase kelompok dan ekspektasi mahasiswa/I untuk melakukan maupun menjadi yang terbaik.²⁰

Dalam hal ini, diketahui stresor mahasiswa mencakup sulitnya mempelajari materi yang diterima, kurangnya motivasi, keinginan dari orang tua, serta ketidakmampuan mahasiswa/i dalam beradaptasi pada lingkungan kedokteran.

Perbedaan ini secara psikologis dapat dijelaskan melalui pendekatan perkembangan individu dan beban akademik kumulatif. Mahasiswa semester awal umumnya masih dalam tahap eksplorasi dan penyesuaian terhadap lingkungan kampus, tetapi belum menghadapi beban berat seperti skripsi, ujian kompetensi, atau kecemasan akan masa depan. Sebaliknya, mahasiswa semester akhir menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, tekanan waktu dalam penyelesaian studi, serta beban emosional menjelang transisi ke dunia kerja atau pendidikan profesi. Hal ini mendukung konsep stres sebagai respon adaptif terhadap tuntutan yang melebihi kapasitas individu, terutama saat fase transisi besar dalam hidup.²⁰

Tingkat stres mahasiswa meningkat seiring bertambahnya semester. Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, mahasiswa semester IV menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan semester I dan II, meskipun tidak semua perbedaannya bermakna secara statistik.¹⁷ Sementara itu, penelitian di Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami stres yang lebih berat.¹⁸ Faktor psikologis internal seperti kepercayaan diri dan harga diri memainkan peran penting dalam memediasi dampak tekanan akademik.

Namun, hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian di Universitas Lampung, yang menyatakan bahwa mahasiswa semester awal justru mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan semester akhir, dengan $p = 0,016$.¹⁹ Hal ini dapat dijelaskan oleh stresor yang berbeda pada masing-masing tingkat, seperti stres karena adaptasi dan rasa tidak aman di lingkungan baru pada mahasiswa semester awal. Penelitian multiuniversitas di UGM dan USU juga menekankan bahwa stres mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat semester, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti kondisi pandemi dan sistem pembelajaran daring.²¹

Sebuah *meta-analysis* menyatakan bahwa sekitar 41,7% mahasiswa kedokteran mengalami stres dalam berbagai tingkat, menandakan bahwa stres merupakan masalah universal pada populasi mahasiswa kedokteran.²² Hal ini memperkuat urgensi institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling, sistem pembelajaran yang adaptif, serta pelatihan keterampilan manajemen stres.

Stres akademik pada mahasiswa secara umum dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, ketidakseimbangan manajemen waktu, serta tekanan sosial dan keluarga.²² Meskipun konteks penelitiannya bukan pada mahasiswa kedokteran, namun temuan ini tetap relevan dan dapat digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang stres mahasiswa secara menyeluruh.

Penelitian sebelumnya mengatakan mahasiswa semester awal di FK UMSU mengalami stres ringan ataupun normal. Hal ini dikarenakan keinginan sendiri untuk menempuh cita-cita menjadi dokter dan tidak ada tekanan dari orang tua. Pada penelitian ini juga mengatakan tingkat stres pada mahasiswa semester awal berbeda dari tahun ke tahun dikarenakan tekanan hasil dari kuesioner yang berbeda tiap mahasiswa semester awal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan sebagian besar studi terdahulu. Tingkat semester terbukti menjadi salah satu faktor yang memengaruhi intensitas stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat preventif dan kuratif perlu dirancang dengan mempertimbangkan

perbedaan kebutuhan antara mahasiswa semester awal dan akhir. Pendekatan personalisasi dalam konseling dan dukungan akademik seperti melakukan konseling setiap selesai ujian akhir blok ataupun sebelum ujian untuk mendapatkan motivasi yang tinggi dari dosen pembimbing sehingga dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih efektif sesuai dengan tahapan mereka dalam pendidikan kedokteran. Membimbing mahasiswa yang sulit dalam memahami materi sebelum ujian juga salah satu dukungan akademik yang dapat dilakukan ketika konseling.

Kekurangan dalam penelitian adalah penelitian yang dilakukan hanya pada satu waktu saja, sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan tingkat stres dari waktu ke waktu ataupun sebab dan akibat antara faktor akademik dan tingkat stres. Data stres juga diperoleh dari kuesioner MSSQ yang diisi sendiri oleh responden, yang dimana bisa berpotensi jawaban tidak sesuai kondisi yang sebenarnya. Lalu juga pada penelitian ini juga hanya membandingkan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan akhir tanpa menganalisis faktor lain seperti jenis kelamin, kondisi ekonomi, serta prestasi akademik. Penelitian ini juga tidak menilai faktor perancu yang dapat membuat mahasiswa stres seperti dukungan keluarga, ekonomi serta olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat stres mahasiswa semester awal sebagian besar berada pada kategori stres sedang, dengan rerata skor tingkat stres sebesar 1.33. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap awal perkuliahan cenderung mengalami stres yang berkaitan dengan proses adaptasi terhadap lingkungan akademik, sistem pembelajaran, dan lingkungan.
2. Tingkat stres mahasiswa semester akhir sebagian besar berada pada kategori stres berat, dengan rerata skor tingkat stres sebesar 1.77. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan yang mungkin lebih tinggi akibat tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi, persiapan kelulusan, dan ketidakpastian masa depan.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir, sebagaimana dibuktikan melalui uji Kruskal-Wallis dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres, seperti dengan menerapkan teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pencarian dukungan sosial yang sehat. Mahasiswa semester awal disarankan untuk mengikuti program orientasi dan adaptasi yang membantu proses transisi ke lingkungan perkuliahan, sementara

mahasiswa semester akhir perlu mengembangkan strategi coping yang lebih matang dalam menghadapi beban akademik akhir dan persiapan karier.

2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Fakultas diharapkan menyediakan layanan konseling psikologis yang aktif dan mudah diakses oleh mahasiswa pada semua jenjang semester baik sebelum ujian akhir blok untuk memahami mahasiswa yang kesulitan dalam memahami materi. Program pendampingan akademik dan mentoring sebaya juga penting untuk dibentuk secara terstruktur guna membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan studi secara lebih sehat. Program bimbingan belajar tambahan diluar jadwal kuliah juga dapat mendukung mahasiswa yang mungkin sulit dalam memahami materi selama perkuliahan, karena mahasiswa yang kurang aktif cenderung dikarenakan memiliki sifat pemalu untuk bertanya selama perkuliahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menggunakan metode campuran (mix method) untuk menggali faktor-faktor spesifik yang memicu stres di tiap semester. Selain itu, disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan gaya coping untuk memperluas pemahaman mengenai penyebab dan dampak stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agung A, Shita I, Agung A, Lila A, Tirta IGR. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*. 2022;2(2):97-104.
2. Agusmar AY, Vani AT, Sri W. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heal Medical Journal*. 2019;5(1):34-38.
3. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
4. Dony Darma Sagita, Wiwi Rhamadona. Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. Vol. 4, No. 1, Maret 2021, hlm. 47-54.
5. Dwiputri R, Prihatin Idris F, Gobel FA, et al. Faktor Yang Berhubungan Dengan tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*. 2023;4(4):567-577.
6. Erindana FUN, Nashori HF, Tasaufi MNF. Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*. 2021;4(1):11. doi:10.31293/mv.v4i1.5303
7. Hamid, A. M. Z.P., Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 283–289
8. Hafizhuddin MI. Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Skrip*. Published online 2019:h. 2.
9. Limanda A, Rahmadani A, Hasibuan D. Perbandingan tingkat stres mahasiswa pra-klinik dan klinik di masa pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2022;10(3):210–18.
10. Mehrotra S, Devarakonda S. Stress In Undergraduate Medical Education: A Cross-Sectional Study. *Int J Recent Sci Res*. Published online 2019.
11. Nur L, Mugi H. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2021;18(1):20-30.
12. Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psiko logis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
13. Raditya Kurniawan Djoar, Anastasia Putu Martha Anggarani. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura*

Health and Sport Journal. Vol. 6, No. 1 Februari 2024.

14. Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kemenag RI.
15. Sakina P, Ridha Z. Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Student Res J*. 2023;1(2):54-67.
16. Quek TT, Tam WW, Tran BX, et al. The global prevalence of anxiety and stress among medical students: A meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(3):2171.
17. Sugito IF. Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area . (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*). Published online 2023.
18. Fitriani I, Nurhidayati, Dewi M. Tingkat stres mahasiswa kedokteran ditinjau dari perbedaan semester. *Jurnal Keperawatan Sultan Ageng Tirtayasa*. 2023;8(2):85–91.
19. Pratiwi R, Sari NP. Hubungan self-esteem dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Diponegoro*. 2023;12(1):20–28.
20. Andriani F, Sulastri Y. Tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan akhir di Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*. 2021;5(1):40–46.
21. Sajuni, Agus. Stress Analytic Of Medical Students At Faculty Of Medicine University Of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 2022;11 (3): 319-325.
22. Limanda A, Rahmadani A, Hasibuan D. Perbandingan tingkat stres mahasiswa pra-klinik dan klinik di masa pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2022;10(3):210–18.
23. YNofrizal, Nurhayati. Faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*. 2020;11(1):33–45.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Ethical Clearance



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 : 1558/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Siti Fatimah
Principal in investigator

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

Dengan Judul
Title

"PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA PERIODE 2024-2025"

"Differences In Stress Levels In First Semester Students And Final Semester Students At The Faculty Of Medicine Of Muhammadiyah University Of North Sumatera Period 2024-2025"

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 Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guadelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 Juli 2025 sampai dengan tanggal 14 Juli 2026
The declaration of ethics applies during the periode July 14, 2025 until July 14 , 2026

Medan, 14 Juli 2025
 Ketua

 Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfady, MKT



Lampiran 2 : Surat Selesai Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN FKIK UMSU

Nama : SITI FATIMAH
 NPM : 2008260171
 Program Studi : Pendidikan Dokter
 Judul Proposal : Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Awal Dan Semester Akhir
 Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Periode
 2024 – 2025

Menyatakan bahwa Mahasiswa/i yang bersangkutan telah selesai penelitian di FKIK UMSU.

Medan, 24 Desember 2025
 Ketua Prodi Pendidikan Dokter

 dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked






Lampiran 3 : Lembar Kesediaan Pengisian Kuesioner (*Informed Consent*)**LEMBAR KESEDIAAN PENGISIAN KUESIONER
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NIM :

Angkatan : 2024 / 2022

Dengan ini menyatakan kesediaan untuk menjadi objek penelitian setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan dari penelitian dengan judul
**“PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL
DAN SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA PERIODE 2024 – 2025”**

Disusun oleh :

Nama : SITI FATIMAH

NIM : 2008260171

Demikian pernyataan ini dibuat dengan kesadaran dan tanpa adanya paksaan.

Medan, 2026

Peserta Penelitian

(.....)

Lampiran 4 : Lembar Kuesioner Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

Medical Student Stress Questionnaire (MSSQ)

Pada penelitian ini, saya akan memberikan beberapa pertanyaan untuk dapat menentukan tingkat stres yang dimiliki oleh seseorang. Jawaban anda akan dirahasiakan dan dijaga dengan baik. Terimakasih atas kerjasamanya.

Karakteristik Mahasiswa

Nama :

NPM :

Angkatan :

Informasi

1. Bacalah pertanyaan dengan seksama.
2. Anda harus menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan.
3. Jawablah pertanyaan sesuai dengan perasaan yang anda rasakan.
4. Identitas dan jawaban anda akan dirahasiakan.

Keterangan :

0 : Tidak menyebabkan stres

1 : Menyebabkan stres ringan

2 : Menyebabkan stres sedang

3 : Menyebabkan stres berat

+4 : Menyebabkan stres sangat berat

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

7. Persaingan ketat dalam pelajaran dengan mahasiswa lain.					
8. Kesulitan memahami materi kuliah.					
9. Mendapat nilai jelek.					
10. Kurangnya waktu untuk meninjau kembali apa yang sudah dipelajari.					
11. Tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen.					
12. Merasa banyak hal yang harus dipelajari.					
13. Pemberian nilai ujian yang tidak adil (misalnya teman yang biasa-biasa saja mendapat nilai bagus).					
<i>Interpersonal dan Intrapersonal Related Stressor(IRS)</i>					
14. Konflik dengan mahasiswa lain.					
15. Gangguan secara fisik atau secara verbal dari mahasiswa lain.					
16. Konflik dengan personal/rekan kerja praktek teman.					
17. Kurangnya motivasi untuk belajar.					
18. Gangguan fisik atau verbal dari dosen.					
19. Konflik dengan dosen.					
20. Gangguan fisik atau verbal dari rekan kerja/pegawai.					
<i>Teaching and Learning Related Stressor (TLRS)</i>					
21. Materi perkuliahan kurang tersedia dengan baik (buku terbatas, slide dosen sulit didapat,dll).					
22. Kurangnya bimbingan dari dosen.					
23. Ketidakpastian dalam diri (mampukah aku menjadi dokter?)					
24. Dosen kurang piawai dalam mengajar materi kuliah (cara mengajar yang membosankan)					
25. Tugas tidak menyenangkan.					
26. Dosen tidak memberikan masukan (feedback) yang cukup selama kuliah.					
27. Kurangnya apresiasi/tidak dihargai atas pekerjaan yang telah anda selesaikan dengan baik.					
<i>Social Related Stressor (SRS)</i>					
28. Berbicara dengan pasien terkait masalah pribadi pasien.					
29. Kurangnya waktu untuk bersama keluarga dan teman.					
30. Tidak bisa menjawab pertanyaan dari pasien.					

31. Menghadapi penyakit yang diderita pasien atau kematian pasien.					
32. Seringnya gangguan pekerjaan/belajar dari orang lain.					
33. Mengerjakan sesuatu menggunakan computer.					
<i>Drive and Desire Related Stressor (DRS)</i>					
34. Keinginan orang tua anda supaya anda belajar di fakultas kedokteran.					
35. Tidak berkeinginan untuk kuliah di fakultas kedokteran.					
36. Beban tanggung jawab dalam keluarga.					
<i>Group Activities Related Stressor (GARS)</i>					
37. Partisipasi dalam diskusi di dalam kelas.					
38. Partisipasi dalam presentasi di dalam kelas (presentasi tugas, dll)					
39. Merasa kurang mampu dalam suatu hal.					
40. Harus melakukan sesuatu dengan baik (misalnya kerja kelompok tetapi orang lain tidak pernah bekerja dan hanya anda yang bekerja dan anda merasa harus menyelesaikan hal itu dengan baik).					

Indikator Penilaian

No.	Penilaian	Tingkat
1.	0 – 1,00	Ringan
2.	1,01 – 2,00	Sedang
3.	2,01 – 3,00	Berat
4.	3,01 – 4,00	Sangat Berat

Lampiran 5 : Master Data

Master Data

no	nama	jenis kelamin	angkatan		kelompok	tingkat stres
1	HIK	Pria	2022	2,35	1	3
2	RGR	Wanita	2022	1,50	1	2
3	DA	Wanita	2022	2,07	1	3
4	WWT	Wanita	2022	2,37	1	3
5	SF	Wanita	2022	1,97	1	2
6	KAW	Wanita	2022	2,80	1	3
7	SYA	Wanita	2022	2,50	1	3
8	NKB	Wanita	2022	1,92	1	2
9	N	Wanita	2022	1,97	1	2
10	ZN	Wanita	2022	2,65	1	3
11	NSO	Wanita	2022	2,05	1	3
12	KFRS	Wanita	2022	2,02	1	3
13	RZ	Wanita	2022	1,90	1	2
14	AAPP	Wanita	2022	2,57	1	3
15	URP	Wanita	2022	2,15	1	3
16	FSN	Wanita	2022	2,30	1	3
17	PS	Wanita	2022	2,17	1	3
18	ASST	Pria	2022	2,20	1	3
19	TPN	Wanita	2022	1,92	1	2
20	AS	Wanita	2022	2,05	1	3
21	MZFH	Pria	2022	1,27	1	2
22	SAM	Pria	2022	2,12	1	3
23	RF	Pria	2022	2,15	1	3
24	AAS	Wanita	2022	2,12	1	3
25	MOR	Pria	2022	1,92	1	2
26	DRU	Pria	2022	2,00	1	2
27	RP	Pria	2022	2,02	1	3
28	SJH	Wanita	2022	1,65	1	2
29	RJP	Wanita	2022	2,52	1	3
30	DSM	Wanita	2022	2,35	1	3
31	RABT	Wanita	2022	2,27	1	3
32	DA	Wanita	2022	1,32	1	2
33	AAGS	Wanita	2022	2,00	1	3
34	MTA	Pria	2022	1,40	1	2
35	MR	Pria	2022	2,15	1	3

36	MFZ	Pria	2022	2,40	1	3
37	WNH	Wanita	2022	1,55	1	2
38	SAM	Pria	2022	1,65	1	2
39	BS	Pria	2022	2,35	1	3
40	AAAS	Pria	2022	2,35	1	3
41	NIGN	Wanita	2022	2,15	1	3
42	NA	Wanita	2022	1,12	1	2
43	ASIL	Wanita	2022	2,05	1	3
44	DL	Pria	2022	2,22	1	3
45	MIRA	Pria	2022	1,57	1	2
46	DRR	Pria	2022	2,30	1	3
47	RA	Pria	2022	1,52	1	2
48	HAS	Pria	2022	1,52	1	2
49	EG	Pria	2022	2,22	1	3
50	MISH	Pria	2022	2,17	1	3
51	MA	Pria	2022	2,15	1	3
52	DMH	Pria	2022	2,17	1	3
53	KRB	Wanita	2022	2,15	1	2
54	IGK	Pria	2022	2,17	1	3
55	SS	Pria	2022	1,45	1	3
56	AIH	Wanita	2022	2,40	1	3
57	MIP	Pria	2022	2,10	1	2
58	SARR	Pria	2022	1,02	1	3
59	SDR	Wanita	2022	2,22	1	2
60	AH	Pria	2022	1,50	1	3
61	MMAL	Pria	2022	2,45	1	2
62	IRL	Pria	2022	2,17	1	3
63	BA	Pria	2022	1,37	1	3

Master Data

NO	Nama	Jenis Kelamin	Angkatan		Kelompok	Tingkat Stres
1	ANA	Wanita	2024	1,65	2	2
2	ESL	Wanita	2024	2,05	2	3
3	SN	Wanita	2024	1,65	2	2
4	MAA	Pria	2024	1,95	2	2
5	NS	Wanita	2024	2,97	2	3
6	ISP	Wanita	2024	2,72	2	3
7	FA	Pria	2024	2,32	2	3
8	UN	Wanita	2024	2,40	2	3
9	LAH	Pria	2024	1,70	2	2
10	PAF	Pria	2024	2,47	2	3
11	MALS	Wanita	2024	2,37	2	3
12	KAZ	Wanita	2024	2,27	2	3
13	MAH	Pria	2024	2,25	2	3
14	ASR	Pria	2024	2,65	2	3
15	SAA	Wanita	2024	1,85	2	2
16	MFFS	Pria	2024	1,92	2	2
17	AM	Wanita	2024	2,25	2	3
18	NPR	Wanita	2024	2,47	2	3
19	NRS	Wanita	2024	2,27	2	3
20	YE	Wanita	2024	2,22	2	3
21	FA	Wanita	2024	1,97	2	2
22	MZA	Pria	2024	1,95	2	2
23	IF	Pria	2024	2,02	2	3
24	JF	Wanita	2024	1,97	2	2
25	ZF	Pria	2024	1,77	2	2
26	BS	Pria	2024	1,82	2	2
27	N	Wanita	2024	1,87	2	2
28	Rs	Pria	2024	1,67	2	2
29	NWD	Wanita	2024	2,05	2	3
30	IO	Wanita	2024	2,07	2	3
31	TN	Wanita	2024	2,05	2	3
32	ANT	Wanita	2024	2,05	2	3
33	DAN	Wanita	2024	2,05	2	3
34	SA	Wanita	2024	2,05	2	3
35	ISP	Wanita	2024	2,00	2	2
36	HI	Wanita	2024	2,12	2	3
37	KS	Wanita	2024	2,00	2	2

38	AAR	Pria	2024	1,97	2	2
39	ND	Wanita	2024	1,95	2	2
40	DS	Pria	2024	2,02	2	3
41	DDD	Wanita	2024	2,00	2	2
42	FS	Wanita	2024	2,05	2	3
43	NA	Wanita	2024	2,02	2	3
44	NMJ	Wanita	2024	2,02	2	3
45	NI	Wanita	2024	2,05	2	3
46	MFH	Pria	2024	2,02	2	3
47	FAI	Pria	2024	1,92	2	2
48	ADR	Pria	2024	1,82	2	2
49	RF	Wanita	2024	2,02	2	3
50	AZ	Wanita	2024	1,87	2	2
51	WAP	Wanita	2024	1,97	2	2
52	MZ	Pria	2024	1,85	2	2
53	FAP	Wanita	2024	2,02	2	3
54	AM	Wanita	2024	2,00	2	2
55	AA	Wanita	2024	2,07	2	3
56	AAP	Pria	2024	1,85	2	2
57	HF	Wanita	2024	1,82	2	2
58	HR	Pria	2024	1,80	2	2
59	DNS	Wanita	2024	2,00	2	2
60	BSP	Wanita	2024	1,85	2	2
61	RE	Wanita	2024	2,00	2	2
62	NTU	Wanita	2024	2,00	2	2
63	IPR	Wanita	2024	1,95	2	2

Lampiran 6 : Data Olah SPSS

DATA OLAH SPSS

Crosstabs

Tingkat * Kelompok Crosstabulation

Count

		Kelompok		Total
		Mahasiswa Awal	Mahasiswa Akhir	
Tingkat	Ringan	3	0	3
	Sedang	59	32	91
	Berat	1	31	32
Total		63	63	126

Explore Kelompok

Descriptives

		Kelompok		Statistic	
Skor Stres	Mahasiswa Awal	Mean		1.3278	
		Std. Deviation		.21623	
		Minimum		.83	
		Maximum		2.17	
	Mahasiswa Akhir	Mean		2.0468	
		Std. Deviation		.24641	
		Minimum		1.65	
		Maximum		2.98	

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Skor Stres	Mahasiswa Awal	.147	63	.002
	Mahasiswa Akhir	.241	63	.000

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests
Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat Stres	Mahasiswa Awal	63	58.50	3685.50
	Mahasiswa Akhir	63	68.50	4315.50
	Total	126		

Test Statistics^a

	Tingkat Stres
Mann-Whitney U	1669.500
Wilcoxon W	3685.500
Z	-1.793
Asymp. Sig. (2-tailed)	.073

a. Grouping Variable: Kelompok

Lampiran 7 : Dokumentasi



PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA PERIODE 2024 – 2025

Siti Fatimah, Nanda Sari Nuralita

¹ *Medical Education Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia*

²⁻³ *Department of Dermatology, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia*

Email:

ABSTRAK

Pendahuluan : Mahasiswa, khususnya pada fase transisi dari remaja ke dewasa dan selama perkuliahan, rentan mengalami stres akibat berbagai tuntutan akademik dan non-akademik. Stres ini dapat dipicu oleh faktor internal seperti kesulitan adaptasi, regulasi diri yang kurang, dan tekanan dari lingkungan atau keluarga. Serta faktor eksternal seperti tuntutan tugas, pencapaian nilai, dan masalah akademik lainnya. Prevalensi stress akademik pada mahasiswa di dunia diperkirakan antara 38-71%, di Asia 39,6-61,3%, dan di Indonesia 36,7-71,6%. Mahasiswa semester akhir juga menghadapi stress signifikan karena beban skripsi dan persiapan kelulusan. Penelitian ini didasari oleh belum ditemukannya studi serupa yang membandingkan Tingkat stress antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Tujuan : Menganalisis perbedaan Tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir. Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik kategori dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan membandingkan Tingkat stress antara dua kelompok mahasiswa semester awal (Angkatan 2024) dan semester akhir (Angkatan 2022). Populasi penelitian Adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Periode 2024-2025 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel diambil menggunakan metode Random Sampling, dengan jumlah minimal 63 orang untuk setiap angkatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Medical Student Stress Questionnaire (MSSQ) yang disebarluaskan melalui Google Form dengan 40 pertanyaan dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya (Alpha Cronbach 0,95). Data dianalisis secara univariat untuk deskripsi dan bivariat menggunakan uji *Mann-whitney*. Hasil : Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam rerata Tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir ($p = 0,000$ $p < 0,05$). Kesimpulan : Tingkat stres mahasiswa semester awal sebagian besar berada pada kategori stress sedang, terkait dengan adaptasi lingkungan akademik dan sosial baru. Mahasiswa semester akhir sebagian besar berada pada kategori stress berat, disebabkan oleh tuntutan akademik yang lebih tinggi seperti penyelesaian skripsi dan persiapan kelulusan. Semester akademik merupakan faktor penting yang memengaruhi Tingkat stress mahasiswa kedokteran, dengan mahasiswa semester akhir cenderung mengalami stress yang lebih tinggi secara signifikan dibanding semester awal.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Mahasiswa, Stres Akademik, MSSQ

ABSTRACT

Introduction : Students, especially in the transition phase from adolescence to adulthood and during lectures, are prone to experiencing stress due to various academic and non-academic demands. This stress can be triggered by internal factors such as difficulty adapting, lack of self-regulation, and pressure from the environment or family. As well as external factors such as task demands, grade achievement, and other academic issues. The prevalence of academic stress among students in the world is estimated to be between 38-71%, in Asia 39.6-61.3%, and in Indonesia 36.7-71.6%. Final semester students also face significant stress due to the burden of thesis and graduation preparation. This research is based on the fact that there has been no similar study that compares the level of stress between students in the first and final semesters at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra. **Objective** : Analyze the difference in stress levels between first-semester students and end-semester students. **Method** : This study uses a type of category analytical descriptive research with a cross-sectional approach, which aims to compare the stress level between two groups of students in the early semester (Class of 2024) and the final semester (Class of 2022). The research population is active students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra for the period 2024-2025 who meet the inclusion and exclusion criteria. Samples were taken using the Random Sampling method, with a minimum number of 63 people for each batch. Data collection was carried out using the Medical Student Stress Questionnaire (MSSQ) questionnaire which was distributed through Google Form with 40 questions and has been tested for validity and reliability (Alpha Cronbach 0.95). Data were analyzed univariate for description and bivariate using the Mann-Whitney test. **Results** : There was a statistically significant difference in the average stress level between the first semester and the final semester students ($p = 0.000$ $p < 0.05$). **Conclusion** : The stress level of first-semester students is mostly in the category of moderate stress, related to the adaptation of the new academic and social environment. Final semester students are mostly in the category of severe stress, caused by higher academic demands such as thesis completion and graduation preparation. The academic semester is an important factor that affects the stress level of medical students, with final semester students tending to experience significantly higher stress compared to the first semester.

Keywords : Stress Level, Students, Academic Stress, MSSQ

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang peserta dalam pendidikan yang sudah memasuki fase ke perguruan tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa akan mengalami proses perubahan dari remaja menuju ke dewasa. Pada masa perkuliahan, mahasiswa akan mulai menuju perkembangan untuk menjalani pemantapan diri dalam hidup. Mahasiswa semester awal memiliki faktor pemicu terjadi nya stres seperti fase transisi dan juga fase adaptasi yang akan dihadapi mahasiswa, dan regulasi diri yang mungkin kurang baik serta adanya tekanan yang terjadi, baik tekanan dari lingkungan dan juga tekanan dari keluarga.¹

Mahasiswa mengalami stres sebagai bagian dari tuntutan dalam kehidupan akademik yang harus dijalani, seperti peralihan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas-tugas kuliah, pencapaian target nilai, prestasi akademik, dan masalah akademik lainnya. Faktor-faktor lain yang memicu stres berkaitan dengan aspek pribadi, seperti jarak dengan orang tua dan keluarga, masalah keuangan, serta interaksi dengan lingkungan baru. Mahasiswa yang mengalami stres dapat merasakan

dampak negatif yang mengganggu proses perkuliahan serta kinerja mereka. Mahasiswa yang menghadapi stres ekstrem atau depresi memerlukan perhatian khusus. Jika mereka tidak mampu mengelola stres selama masa pendidikan, terutama bagi mahasiswa kedokteran, hal ini dapat berdampak buruk pada diri mereka sendiri serta profesi mereka di masa depan sebagai dokter.³

Mahasiswa semester akhir juga dapat mengalami stres, karena mahasiswa semester akhir akan mengejar kelulusan mereka secepat mungkin dengan mengerjakan skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan prosedur yang harus dilakukan sebagai syarat kelulusan dan pengerjaan skripsi memang tidak mudah karena saat mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi pasti mahasiswa akan menemukan hambatan. Hambatan yang dihadapi mahasiswa semester akhir akan menjadi tekanan yang berujung terjadinya gangguan psikologis stress pada mahasiswa yang akan menimbulkan gejala seperti rasa lelah, gugup, dan juga frustrasi.^{2,4}

Pemicu lain terkait stres pada mahasiswa semester akhir adalah faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar yang kurang mendukung, masalah ekonomi dan juga kurangnya

dukungan dari orang tua. Adapun faktor internal yaitu mencari ide sebelum melakukan penyusunan skripsi, pemilihan judul yang tepat dan juga mencari referensi terbaik yang akan mereka gunakan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik, akan menimbulkan dampak negatif pada diri mereka, seperti minat belajar yang berkurang, tingkat konsentrasi belajar yang menurun, menjadi kurang fokus dalam melakukan banyak hal, sering merasa cemas ketika menghadapi sesuatu, menjadi seseorang yang sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan yang paling mengkhawatirkan adalah timbul rasa ingin mengakhiri hidup.²

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara karena belum ditemukan penelitian yang serupa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik kategori karena bertujuan untuk membandingkan tingkat stres antara dua kelompok yaitu mahasiswa semester awal (angkatan 2024) dan mahasiswa

semester akhir (2022) di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan dilakukan secara *cross-sectional* karena penelitian dilakukan pada satu waktu saja dan hanya dilakukan satu kali. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester awal (angkatan 2024) dan mahasiswa semester akhir (angkatan 2022) yang bersedia mengikuti penelitian. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Sopyudin, Berdasarkan rumus besar sampel, sampel minimal untuk angkatan 2025 dan angkatan 2022, masing-masing dari angkatan berjumlah 63 orang. Analisis bivariat yang digunakan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir yaitu dengan uji T(t-test). Data akan diolah menggunakan program Microsoft Excel dan dianalisis dengan, menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan distribusi tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan semester akhir di

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil deskripsi statistik mengenai tingkat stres ditampilkan pada Tabel 4.1

Tabel 1 Tabel Data Demografi

Tingkat Stres	Mahasiswa		Total
	Tingkat Awal (n,%)	Tingkat Akhir (n,%)	
Ringan	3 (4.8%)	0 (0%)	3 (2.4%)
Sedang	59 (93.7%)	41 (65,0%)	91 (72.2%)
Berat	1 (1.6%)	22 (35,0%)	32 (25.4%)
Sangat berat	0 (0%)	0(0%)	0(0%)
Total	63 (100%)	63 (100%)	126 (100%)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester awal mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 59 responden (93,7%), sementara hanya 3 responden (4,8%) mengalami stres ringan, dan 1 responden (1,6%) mengalami stres berat. Berbeda dengan mahasiswa semester akhir, responden (65,0%) berada pada stres sedang, sedangkan sebanyak (35,0%) berada pada kategori stres berat. Tidak ada mahasiswa semester akhir yang berada pada kategori stres ringan. Hasil kuesioner MSSQ menunjukan diketahui bahwa mahasiswa semester akhir mengalami stres sedang dan berat dibanding mahasiswa semester awal. Mahasiswa semester akhir diketahui penyebab stresnya diakibatkan oleh tuntutan dari akademiknya, dan adanya tuntutan terus menerus dari orang tua. Hasil ini

didapatkan dari kuesioner MSSQ dengan jawaban rata-rata di angka 2.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji *Kruskal-Wallis*. Hasil uji *Kruskal-Wallis* disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 4.2 Hasil Pengujian *Mann-Whitney*

Kelompok	Rerata	P-Value	Keterangan
Mahasiswa Tingkat Awal	1.33	0.000	Berbeda Signifikan
Mahasiswa Tingkat Akhir	1.72		

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam rerata tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa semester akhir secara statistik lebih tinggi dan berbeda signifikan dibandingkan dengan mahasiswa semester awal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Rerata

tingkat stres mahasiswa semester akhir sebesar 2,05 sedangkan semester awal sebesar 1,33. Berdasarkan uji Mann-Whitney, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik. Artinya, mahasiswa semester akhir cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester awal.

Pada angkatan 2022 hasil yang tinggi ditemukan dari kuesioner MSSQ ini mengenai ARS (*Academic Related Stressor*). Banyaknya hal yang harus dipelajari, sulitnya memahami teori, kurangnya waktu untuk perbaikan, sudah berada di masa studi akhir dan harus menjalani penelitian, takut kehilangan teman belajar satu angkatan dan lain-lain membuat mahasiswa FK UMSU angkatan 2022 mengalami stres. Stres yang didapat pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2024 pada kuesioner MSSQ ini, rata-rata diakibatkan oleh Interpersonal Related Stressor (IRS). Rendahnya motivasi, adanya tekanan fisik dan emosi yang diterima, serta adanya masalah terhadap dosen, staff dan teman pada lingkungan FK UMSU menjadi pemicu stres pada mahasiswa angkatan 2024.

Pada penelitian ini digunakan kuesioner *Medical Student Stressors Questionnaire* (MSSQ). Kuesioner ini dikembangkan untuk menilai penyebab stresor pada mahasiswa kedokteran dan

intensitas stres yang dihasilkan oleh stresor tersebut. Terdapat enam domain pada MSSQ yang telah dikembangkan, antara lain:

- ARS (*Academic Related Stressor*)
ARS meliputi sistem penilaian, metode penilaian, jadwal akademik, banyaknya materi yang harus dipelajari, sulitnya untuk memahami teori, kurangnya waktu untuk perbaikan, dan sulitnya menjawab pertanyaan dosen.
- IRS (*Interpersonal Related Stressor*)
IRS berhubungan dengan semua bentuk antara dalam diri yang mengakibatkan stres. Yang dimana mengacu pada diri sendiri seperti rendahnya motivasi yang didapatkan dan mengacu pada penyalahgunaan perkataan, fisik dan emosi dari orang lain, bermasalah dengan dosen, teman, dan staff.
- TLRS (*Teaching and Learning Related Stressor*)
TLRS meliputi pengumpulan tugas tepat waktu yang diberikan dosen kepada mahasiswa/i. kompetensi dosen dalam mengajar dan melakukan supervisi, kualitas umpan balik yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa/I, dukungan yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa/I dan kejelasan tujuan

pembelajaran yang diberikan oleh dosen.

- *SRS (Social Related Stressor)*
Waktu santai bersama keluarga dan teman. Apabila didapatkan skor yang tinggi pada hal ini, berarti menunjukkan stresor bahwa kejadian sosial merupakan sumber utama stres.
- *DRS (Desire Related Stressor)*
Meliputi ketidakinginan mempelajari kedokteran karena berbagai alasan seperti, salah memilih jurusan, bukan cita-cita yang diinginkan, atau hanya mengikuti teman sahaja.
- *GARS (Group Activities Related Stressor)*

Dalam hal ini, partisipasi dalam diskusi kelompok, persentase kelompok dan ekspektasi mahasiswa/I untuk melakukan maupun menjadi yang terbaik.²⁰

Dalam hal ini, diketahui stresor mahasiswa mencakup sulitnya mempelajari materi yang diterima, kurangnya motivasi, keinginan dari orang tua, serta ketidakmampuan mahasiswa/i dalam beradaptasi pada lingkungan kedokteran. Perbedaan ini secara psikologis dapat dijelaskan melalui pendekatan perkembangan individu dan beban akademik kumulatif. Mahasiswa semester awal umumnya masih dalam tahap eksplorasi dan penyesuaian terhadap

lingkungan kampus, tetapi belum menghadapi beban berat seperti skripsi, ujian kompetensi, atau kecemasan akan masa depan. Sebaliknya, mahasiswa semester akhir menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, tekanan waktu dalam penyelesaian studi, serta beban emosional menjelang transisi ke dunia kerja atau pendidikan profesi. Hal ini mendukung konsep stres sebagai respon adaptif terhadap tuntutan yang melebihi kapasitas individu, terutama saat fase transisi besar dalam hidup.²⁰

Tingkat stres mahasiswa meningkat seiring bertambahnya semester. Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, mahasiswa semester IV menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan semester I dan II, meskipun tidak semua perbedaannya bermakna secara statistik.¹⁷ Sementara itu, penelitian di Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami stres yang lebih berat.¹⁸ Faktor psikologis internal seperti kepercayaan diri dan harga diri memainkan peran penting dalam memediasi dampak tekanan akademik.

Namun, hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian di Universitas Lampung, yang menyatakan bahwa mahasiswa semester awal justru mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan semester akhir, dengan $p = 0,016$.¹⁹ Hal ini

dapat dijelaskan oleh stresor yang berbeda pada masing-masing tingkat, seperti stres karena adaptasi dan rasa tidak aman di lingkungan baru pada mahasiswa semester awal. Penelitian multiuniversitas di UGM dan USU juga menekankan bahwa stres mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat semester, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti kondisi pandemi dan sistem pembelajaran daring.²¹

Sebuah *meta-analysis* menyatakan bahwa sekitar 41,7% mahasiswa kedokteran mengalami stres dalam berbagai tingkat, menandakan bahwa stres merupakan masalah universal pada populasi mahasiswa kedokteran.²² Hal ini memperkuat urgensi institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling, sistem pembelajaran yang adaptif, serta pelatihan keterampilan manajemen stres.

Stres akademik pada mahasiswa secara umum dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, ketidakseimbangan manajemen waktu, serta tekanan sosial dan keluarga.²² Meskipun konteks penelitiannya bukan pada mahasiswa kedokteran, namun temuan ini tetap relevan dan dapat digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang stres mahasiswa secara menyeluruh.

Penelitian sebelumnya mengatakan mahasiswa semester awal di FK UMSU mengalami stres ringan ataupun normal. Hal ini dikarenakan keinginan sendiri untuk

menempuh cita-cita menjadi dokter dan tidak ada tekanan dari orang tua. Pada penelitian ini juga mengatakan tingkat stres pada mahasiswa semester awal berbeda dari tahun ke tahun dikarenakan tekanan hasil dari kuesioner yang berbeda tiap mahasiswa semester awal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan sebagian besar studi terdahulu. Tingkat semester terbukti menjadi salah satu faktor yang memengaruhi intensitas stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat preventif dan kuratif perlu dirancang dengan mempertimbangkan perbedaan kebutuhan antara mahasiswa semester awal dan akhir. Pendekatan personalisasi dalam konseling dan dukungan akademik seperti melakukan konseling setiap selesai ujian akhir blok ataupun sebelum ujian untuk mendapatkan motivasi yang tinggi dari dosen pembimbing sehingga dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih efektif sesuai dengan tahapan mereka dalam pendidikan kedokteran. Membimbing mahasiswa yang sulit dalam memahami materi sebelum ujian juga salah satu dukungan akademik yang dapat dilakukan ketika konseling.

Kekurangan dalam penelitian adalah penelitian yang dilakukan hanya pada satu waktu saja, sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan tingkat stres

dari waktu ke waktu ataupun sebab dan akibat antara faktor akademik dan tingkat stres. Data stres juga diperoleh dari kuesioner MSSQ yang diisi sendiri oleh responden, yang dimana bisa berpotensi jawaban tidak sesuai kondisi yang sebenarnya. Lalu juga pada penelitian ini juga hanya membandingkan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan akhir tanpa menganalisis faktor lain seperti jenis kelamin, kondisi ekonomi, serta prestasi akademik. Penelitian ini juga tidak menilai faktor perancu yang dapat membuat mahasiswa stres seperti dukungan keluarga, ekonomi serta olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maka dapat disimpulkan:

4. Tingkat stres mahasiswa semester awal sebagian besar berada pada kategori stres sedang, dengan rerata skor tingkat stres sebesar 1.33. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap awal perkuliahan cenderung mengalami stres yang berkaitan dengan proses adaptasi terhadap lingkungan akademik, sistem pembelajaran, dan lingkungan.
5. Tingkat stres mahasiswa semester akhir sebagian besar berada pada kategori stres berat, dengan rerata skor tingkat

stres sebesar 1.77. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan yang mungkin lebih tinggi akibat tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi, persiapan kelulusan, dan ketidakpastian masa depan.

6. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan semester akhir, sebagaimana dibuktikan melalui uji Kruskal-Wallis dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Agung A, Shita I, Agung A, Lila A, Tirta IGR. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*. 2022;2(2):97-104.
2. Agusmar AY, Vani AT, Sri W. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heal Medical Journal*. 2019;5(1):34-38.
3. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
4. Dony Darma Sagita, Wiwi Rhamadona. Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. Vol. 4, No. 1, Maret

- 2021, hlm. 47-54.
5. Dwiputri R, Prihatin Idris F, Gobel FA, et al. Faktor Yang Berhubungan Dengan tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*. 2023;4(4):567-577.
 6. Erindana FUN, Nashori HF, Tasauifi MNF. Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*. 2021;4(1):11.
doi:10.31293/mv.v4i1.5303
 7. Hamid, A. M. Z.P., Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 283–289
 8. Hafizhuddin MI. Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Skrip*. Published online 2019:h. 2.
 9. Limanda A, Rahmadani A, Hasibuan D. Perbandingan tingkat stres mahasiswa pra-klinik dan klinik di masa pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2022;10(3):210–18.
 10. Mehrotra S, Devarakonda S. Stress In Undergraduate Medical Education: A Cross-Sectional Study. *Int J Recent Sci Res*. Published online 2019.
 11. Nur L, Mugi H. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2021;18(1):20-30.
 12. Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127.
<https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
 13. Raditya Kurniawan Djoar, Anastasia Putu Martha Anggarani. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*. Vol. 6, No. 1 Februari 2024.
 14. Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kemenag RI.
 15. Sakina P, Ridha Z. Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Student Res J*. 2023;1(2):54-67.
 16. Quek TT, Tam WW, Tran BX, et al. The global prevalence of anxiety and stress among medical students: A meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(3):2171.
 17. Sugito IF. Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area . (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*). Published online 2023.
 18. Fitriani I, Nurhidayati, Dewi M. Tingkat stres mahasiswa kedokteran ditinjau dari perbedaan semester. *Jurnal Keperawatan Sultan Ageng Tirtayasa*. 2023;8(2):85–91.
 19. Pratiwi R, Sari NP. Hubungan self-esteem dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Diponegoro*. 2023;12(1):20–28.
 20. Andriani F, Sulastri Y. Tingkat stres pada mahasiswa semester awal dan akhir di Universitas Lampung.

- Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*. 2021;5(1):40–46.
21. Sajuni, Agus. Stress Analytic Of Medical Students At Faculty Of Medicine University Of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 2022;11 (3): 319-325.
 22. Limanda A, Rahmadani A, Hasibuan D. Perbandingan tingkat stres mahasiswa pra-klinik dan klinik di masa pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2022;10(3):210–18.
 23. YNofrizal, Nurhayati. Faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*. 2020;11(1):33–45.

