

Hubungan Jenis Kelamin, Angkatan, Riwayat Keluarga, Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Abulyatama Tahun 2026

Nauval Udzri¹, Nanda Desreza^{1*}, M. Yani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

*Corresponding author: nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id.

Abstrak: Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan akademik serta berbagai tekanan emosional dan sosial selama menjalani proses pendidikan. Beban perkuliahan yang padat, tuntutan pencapaian akademik, lingkungan belajar yang kompetitif, serta kondisi keluarga dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Data mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Aceh masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan jenis kelamin, status keluarga, dan angkatan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 243 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2022–2024 dilibatkan sebagai responden menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Tingkat stres responden dikategorikan secara konsisten menjadi stres rendah, sedang, dan tinggi. Data kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 66,7%, diikuti stres rendah sebesar 24,3% dan stres tinggi sebesar 9,1%. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ($p = 0,017$), status keluarga ($p = 0,000$), dan angkatan ($p = 0,000$) dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Proporsi stres tinggi lebih besar pada mahasiswa laki-laki sebesar 12,3%, mahasiswa yang berasal dari keluarga tidak utuh sebesar 16,5%, serta mahasiswa angkatan 2024 sebesar 17,3%. Disimpulkan bahwa jenis kelamin, status keluarga, dan angkatan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

Kata kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Kedokteran, PSS-10, Jenis Kelamin, Angkatan, Status Keluarga

Abstract: Medical students are a group vulnerable to academic stress due to the high academic demands and various emotional and social pressures encountered throughout their educational process. A demanding curriculum, expectations for academic achievement, a competitive learning environment, and family conditions may influence students' stress levels. Data regarding factors associated with academic stress among medical students in Aceh remain limited. This study aimed to analyze the relationship between gender, family status, and academic cohort and the level of academic stress among students of the Faculty of Medicine, Universitas Abulyatama, in 2026. This study employed a quantitative analytical correlational design with a cross-sectional approach. A total of 243 students from the 2022–2024 cohorts of the Faculty of Medicine, Universitas Abulyatama, were included as respondents using a total sampling technique. Data were collected online using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire. Stress levels were consistently categorized as low, moderate, and high. The data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress (66.7%), followed by low stress (24.3%) and high stress (9.1%). The analysis demonstrated significant relationships between gender ($p = 0.017$), family status ($p = 0.000$), and academic cohort ($p = 0.000$) and the level of academic stress among students. The proportion of students experiencing high stress was greater among male students (12.3%), students from non-intact families (16.5%), and students from the 2024 cohort (17.3%). It can be concluded that gender, family status, and academic cohort were significantly associated with the level of academic stress among students of the Faculty of Medicine, Universitas Abulyatama.

Keywords : Academic Stress, Medical Students, PSS-10, Gender, Academic Year, Family Background

Pendahuluan

Pendidikan kedokteran memiliki tuntutan akademik dan psikologis yang tinggi. Beban pembelajaran, evaluasi akademik, serta tuntutan penguasaan kompetensi dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Stres yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada

kesejahteraan psikologis dan meningkatkan risiko *burnout*. Faktor psikologis, seperti fleksibilitas kognitif dan optimisme, juga diketahui berkaitan dengan tingkat stres dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran (Khan dan Jamal, 2025).

Tingkat stres mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis, seperti kelelahan, motivasi belajar, kemampuan mengelola emosi, dan regulasi diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, dukungan sosial, dan beban akademik selama proses pendidikan. Interaksi berbagai faktor tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan menentukan tingkat stres yang dialaminya (Sari & Handayani, 2020; Ambarwati, 2019; Ochnik *et al.*, 2024).

Stres merupakan masalah yang umum ditemukan dalam pendidikan kedokteran. Koraila *et al.* (2023) melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran telah mengalami stres sejak awal masa pendidikan, yang menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan akademik dapat menjadi sumber tekanan. Tingkat stres mahasiswa juga bervariasi sesuai dengan kondisi dan karakteristik individu. Priyalatha *et al.* (2025) menemukan adanya variasi tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi, sedangkan Tompodung *et al.* (2025) menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa pendidikan kedokteran dapat berhubungan dengan capaian akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi proses dan hasil pembelajaran.

Pengukuran stres menggunakan instrumen yang terstandar diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif. *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) telah digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa kedokteran, salah satunya dalam penelitian Koraila *et al.* (2023). Tingkat stres juga berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mahasiswa. Almojali *et al.* (2017) menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Temuan serupa dilaporkan oleh Hulwani *et al.* (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, yang menunjukkan hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur.

Selain faktor akademik dan psikologis, karakteristik mahasiswa serta kondisi keluarga juga perlu dipertimbangkan dalam mengkaji tingkat stres. Waris (2025) menunjukkan bahwa karakteristik keluarga, khususnya status pekerjaan ibu, berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa. Perbedaan jenis kelamin dan pengalaman akademik pada setiap angkatan juga dapat menyebabkan variasi dalam kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan pendidikan. Oleh karena itu, jenis kelamin, kondisi keluarga, dan angkatan merupakan karakteristik yang relevan untuk dikaji hubungannya dengan tingkat stres mahasiswa. Meskipun penelitian mengenai stres pada mahasiswa kedokteran telah banyak dilakukan, data mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran di Aceh masih terbatas. Penelitian sebelumnya di

Universitas Abulyatama lebih berfokus pada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir (Hulwani *et al.*, 2022). Namun, belum terdapat gambaran yang memadai mengenai tingkat stres mahasiswa dari beberapa angkatan berdasarkan PSS-10 serta hubungannya dengan jenis kelamin dan kondisi keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama tahun 2026 berdasarkan PSS-10 serta menganalisis hubungan jenis kelamin, status keluarga, dan angkatan dengan tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan data empiris bagi institusi dalam mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang berisiko mengalami stres serta menjadi dasar dalam menentukan upaya pencegahan dan penanganan yang sesuai.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan jenis kelamin, angkatan, dan status keluarga dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Penelitian dilaksanakan pada April 2026 di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang berjumlah 243 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan sebagai responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif angkatan 2022-2024, bersedia berpartisipasi dengan memberikan *informed consent*, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Mahasiswa yang sedang cuti akademik, tidak menyelesaikan pengisian kuesioner, atau menolak berpartisipasi dikeluarkan dari penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, angkatan, dan status keluarga, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), yaitu instrumen yang terdiri atas 10 pertanyaan untuk mengukur persepsi individu terhadap stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Setiap pertanyaan menggunakan skala Likert, dengan skor total berkisar antara 0-40. Dalam penelitian ini, tingkat stres dikategorikan menjadi stres rendah (0-13), stres sedang (14-26), dan stres tinggi (27-40). Penggunaan PSS-10 sebagai instrumen pengukuran stres didasarkan pada penggunaannya yang luas dalam penelitian untuk menilai persepsi stres pada berbagai kelompok populasi, termasuk mahasiswa.

Jenis kelamin dikategorikan menjadi laki-laki dan perempuan. Angkatan terdiri atas angkatan 2022, 2023, dan 2024. Status keluarga dikategorikan menjadi keluarga utuh dan keluarga tidak utuh berdasarkan kondisi orang tua responden. Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Forms*. Selanjutnya, data melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, *tabulating*, dan *cleaning* sebelum dilakukan analisis. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara jenis kelamin, angkatan, dan status keluarga dengan tingkat stres menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent*, perlindungan anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk agregat tanpa mengungkapkan identitas responden.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada April 2026 di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama dengan melibatkan seluruh mahasiswa aktif angkatan 2022–2024. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Forms* yang memuat instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Seluruh 243 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian berhasil menjadi responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, angkatan, dan status keluarga disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan, dan Status Keluarga

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	81	33,3
Perempuan	162	66,7
Angkatan		
2022	96	39,5
2023	95	39,1
2024	52	21,4
Status keluarga		
Keluarga utuh	158	65,0
Keluarga tidak utuh	85	35,0
Total	243	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 162 mahasiswa (66,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 81 mahasiswa (33,3%). Berdasarkan angkatan, responden terbanyak berasal dari angkatan 2022 sebanyak 96 mahasiswa (39,5%), diikuti angkatan 2023 sebanyak 95 mahasiswa (39,1%) dan angkatan 2024 sebanyak 52 mahasiswa (21,4%). Berdasarkan status keluarga, 158 mahasiswa (65,0%) berasal dari keluarga utuh dan 85 mahasiswa (35,0%) berasal dari keluarga tidak utuh.

Tingkat Stres Mahasiswa

Adapun distribusi tingkat stres berdasarkan skor PSS-10 ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan PSS-10

Tingkat stres	n	%
Rendah (0–13)	59	24,3
Sedang (14–26)	162	66,7
Tinggi (27–40)	22	9,1
Total	243	100,0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang, yaitu 162 mahasiswa (66,7%). Sebanyak 59 mahasiswa (24,3%) berada pada kategori stres rendah dan 22 mahasiswa (9,1%) berada pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama terutama berada pada tingkat sedang.

Dominannya stres sedang sejalan dengan penelitian Koraila *et al.* (2023) pada mahasiswa kedokteran yang menunjukkan bahwa stres merupakan kondisi yang umum ditemukan pada mahasiswa, khususnya pada kelompok yang sedang beradaptasi dengan tuntutan pendidikan kedokteran. Priyalatha *et al.* (2025) juga melaporkan adanya variasi tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi, dengan stres sedang menjadi salah satu kategori yang dominan. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik pendidikan kedokteran yang memiliki beban pembelajaran dan evaluasi yang tinggi. Namun, faktor penyebab tidak dapat ditentukan secara langsung dari penelitian ini karena desain *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu periode pengukuran. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran tingkat stres mahasiswa pada saat penelitian dilakukan.

Stres yang dialami mahasiswa perlu mendapatkan perhatian karena dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan lainnya. Almojali *et al.* (2017) menemukan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Temuan yang serupa juga dilaporkan Hulwani *et al.* (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, yaitu adanya hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, dominannya stres sedang pada penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian institusi terhadap pengelolaan stres mahasiswa sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres mahasiswa disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Jenis kelamin	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Laki-laki	11	13,6	60	74,1	10	12,3	81	100	0,017
Perempuan	48	29,6	102	63,0	12	7,4	162	100	
Total	59	24,3	162	66,7	22	9,1	243	100	

Berdasarkan Tabel 3, uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan tingkat stres mahasiswa ($p = 0,017$). Secara deskriptif, proporsi stres tinggi pada laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan, yaitu 12,3% berbanding 7,4%. Sebaliknya, proporsi stres rendah lebih besar pada perempuan (29,6%) dibandingkan laki-laki (13,6%). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dalam populasi penelitian.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Imami *et al.* (2022) yang mengkaji tingkat

stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara berdasarkan karakteristik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dapat berkaitan dengan perbedaan karakteristik individu dalam menghadapi tekanan, tetapi mekanisme tersebut tidak dapat dipastikan melalui penelitian ini (Rompegading *et al.*, 2023). Khan dan Jamal (2025) menekankan bahwa faktor psikologis, khususnya fleksibilitas kognitif dan optimisme, berkaitan dengan stres dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres tidak hanya ditentukan oleh karakteristik demografis, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Le fevre *et al.*, 2003). Oleh sebab itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai dasar untuk mengidentifikasi adanya kelompok dengan distribusi stres yang berbeda, bukan untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin secara langsung menyebabkan stres.

Hubungan Status Keluarga dengan Tingkat Stres

Hubungan status keluarga dengan tingkat stres mahasiswa disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Status Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Status keluarga	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Utuh	54	34,2	96	60,8	8	5,1	158	100	<0,001
Tidak utuh	5	5,9	66	77,6	14	16,5	85	100	
Total	59	24,3	162	66,7	22	9,1	243	100	

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status keluarga dan tingkat stres mahasiswa ($p < 0,001$). Mahasiswa dari keluarga tidak utuh memiliki proporsi stres tinggi sebesar 16,5%, lebih besar dibandingkan mahasiswa dari keluarga utuh sebesar 5,1%. Sebaliknya, proporsi stres rendah pada mahasiswa dari keluarga utuh mencapai 34,2%, sedangkan pada mahasiswa dari keluarga tidak utuh hanya 5,9%.

Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan distribusi tingkat stres berdasarkan status keluarga. Kondisi keluarga merupakan salah satu faktor lingkungan yang perlu diperhatikan dalam memahami stres mahasiswa. Sari dan Handayani (2020) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat berkaitan dengan munculnya stres. Waris (2025) juga menunjukkan adanya keterkaitan karakteristik keluarga dengan tingkat stres mahasiswa.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa mahasiswa dengan kondisi keluarga tidak utuh dapat menjadi kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam program dukungan mahasiswa. Namun, hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Status keluarga merupakan salah satu karakteristik yang diteliti dan masih terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti beban akademik, kondisi ekonomi, hubungan sosial, dan kemampuan coping yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Hubungan Angkatan dengan Tingkat Stres

Hubungan angkatan dengan tingkat stres mahasiswa ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Angkatan dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Angkatan	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
2022	35	36,5	53	55,2	8	8,3	96	100	<0,001
2023	22	23,2	68	71,6	5	5,3	95	100	
2024	2	3,8	41	78,8	9	17,3	52	100	
Total	59	24,3	162	66,7	22	9,1	243	100	

Berdasarkan Tabel 5, terdapat hubungan yang bermakna antara angkatan dan tingkat stres mahasiswa ($p < 0,001$). Angkatan 2024 memiliki proporsi stres tinggi paling besar, yaitu 17,3%, sedangkan angkatan 2022 sebesar 8,3% dan angkatan 2023 sebesar 5,3%. Sebaliknya, proporsi stres rendah tertinggi ditemukan pada angkatan 2022 (36,5%) dan terendah pada angkatan 2024 (3,8%). Perbedaan distribusi tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres bervariasi antarangkatan. Salah satu kemungkinan penjelasan adalah adanya perbedaan pengalaman dan tuntutan akademik pada setiap tahap pendidikan. Mahasiswa pada angkatan yang lebih baru dapat menghadapi proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran kedokteran, sedangkan mahasiswa pada angkatan yang lebih lama telah memiliki pengalaman lebih panjang dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, perbedaan tersebut tidak dapat diartikan sebagai perubahan tingkat stres mahasiswa dari waktu ke waktu.

Konteks lingkungan pendidikan juga perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Morin dan Lavertu (2025) menunjukkan bahwa intervensi *wellness* dapat menjadi salah satu pendekatan dalam pengelolaan stres pada mahasiswa kedokteran tahun awal. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini, yaitu angkatan 2024 memiliki proporsi mahasiswa dengan stres tinggi yang paling besar. Kondisi ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa pada tahap awal pendidikan menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan dan tuntutan pendidikan kedokteran yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada angkatan yang lebih senior. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan pentingnya dukungan psikologis dan akademik sejak awal masa pendidikan sebagaimana ditekankan oleh Morin dan Lavertu (2025). Dukungan tersebut dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan mengelola stres yang dialami.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama mengalami stres pada kategori sedang. Selain itu, terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, status keluarga, dan angkatan dengan tingkat stres mahasiswa (Selye, 1976). Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu, kondisi keluarga, dan tahap mahasiswa dalam menjalani pendidikan kedokteran. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris yang dapat digunakan oleh fakultas untuk mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang memiliki proporsi stres

tinggi lebih besar dan memerlukan perhatian khusus.

Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi institusi dalam mengembangkan upaya promotif dan preventif untuk pengelolaan stres mahasiswa. Program seperti edukasi manajemen stres, pendampingan akademik, dan penguatan layanan konseling dapat dipertimbangkan, terutama bagi kelompok mahasiswa yang menunjukkan kerentanan lebih tinggi. Dalam pelaksanaannya, intervensi tidak hanya perlu berfokus pada tuntutan akademik, tetapi juga mempertimbangkan karakteristik individu dan lingkungan keluarga mahasiswa.

Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan *total sampling* yang mencakup seluruh mahasiswa aktif angkatan 2022–2024 yang memenuhi kriteria penelitian, sehingga memberikan gambaran tingkat stres pada populasi sasaran secara lebih menyeluruh. Selain itu, penggunaan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) memungkinkan pengukuran tingkat stres dilakukan secara terstruktur. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* hanya dapat menunjukkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat digunakan untuk menentukan hubungan sebab-akibat. Pengumpulan data secara daring dan penggunaan kuesioner berbasis persepsi juga memungkinkan terjadinya bias respons. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan tingkat stres mahasiswa dari waktu ke waktu serta mempertimbangkan faktor lain, seperti beban akademik, kualitas tidur, kondisi ekonomi, dukungan sosial, dan strategi koping. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa kedokteran.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 243 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2022–2024, sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang (66,7%), diikuti kategori rendah (24,3%) dan tinggi (9,1%) berdasarkan pengukuran PSS-10. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, status keluarga, dan angkatan dengan tingkat stres mahasiswa ($p = 0,017$; $p < 0,001$; dan $p < 0,001$). Proporsi stres tinggi lebih besar pada mahasiswa laki-laki, mahasiswa dengan status keluarga tidak utuh, dan mahasiswa angkatan 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik individu, kondisi keluarga, dan tahap pendidikan merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami tingkat stres mahasiswa kedokteran.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Abulyatama angkatan 2022–2024 yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan penelitian ini.

Referensi

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174.
- Ambarwati, P. D. (2019). Gambaran tingkat stres akademik dan dampaknya terhadap perilaku mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 120–128.
- Hulwani, N., Adah, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022. *Journal of Health Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.
- Imami, Y. U., Novasyra, A., Utami, N., & Lubis, I. A. (2022). Tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara angkatan 2021 pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 80–86.
- Khan, S., & Jamal, S. R. (2025). The impact of cognitive flexibility and optimism on burnout and stress levels in medical students: A psychological perspective. *Journal Latest Research in Psychology*, 6(14), 602–608.
- Koirala, D., Thapa, B., Silwal, M., Gurung, S., & Katel, K. (2024). Perceived stress among newcomer students in Gandaki Medical College: A cross-sectional study. *Journal of Gandaki Medical College*, 3(15), 201–210.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726–744.
- Morin, R. A., & LaVertu, A. E. (2025). Bibliotherapy for stress management: A wellness intervention for first-year medical students. *Journal of the Medical Library Association*, 113(2), 158–167.
- Ochnik, D., Rojczyk, E., & Choina, Z. (2024). Network analysis of depressive and anxiety symptoms with well-being in students during the COVID-19 pandemic: A repeated cross-sectional study. *Scientific Reports*.
- Priyalatha, S., Bellamkonda, M., & Latha, P. (2025). Perceived stress among undergraduate medical and dental students: A cross-sectional study. *International Journal of Life Sciences Biotechnology and Pharma Research*, 14(2), 871–875.
- Rompegading, A. B., Irfandi, R., Agustina, C., Ramadhani, D., & Rahmat, M. F. (2023). Faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa secara global akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 6(1).
- Sari, N. P., & Handayani, R. (2020). Stres dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Medica*, 5(2), 45–52.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill Book Company.
- Tompodung, L. M., Sabri, I., & Waani, G. N. (2025). Relationship between stress and ENT disorder exam values in medical education students. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(7), 101–110.
- Waris, I. (2025). Impact of maternal employment status on stress levels of university students: A cross-sectional comparative study in Karachi. *Cureon Perspectives Across Modern Medicine*, 1(1), 24–29.