

Academic Stress And Mental Health Among Medical Students: A Cross-Sectional Study

Rika Putri Nurfadilah^{1*}, Sutejo², Mamnu'ah³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: rikaidm94@gmail.com, sutejo@poltekkeskemenkes.ac.id,
mamnuaah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Mahasiswa kedokteran berada pada fase dewasa muda yang rentan terhadap tekanan perkembangan dan tuntutan akademik. Beban pendidikan kedokteran yang padat meningkatkan risiko stres akademik, dengan prevalensi global dilaporkan sebesar 30–94%, sementara di Indonesia 22,2% mahasiswa kedokteran mengalami gejala depresi dan 48,1% mengalami kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional menggunakan metode pendekatan studi *cross-sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran, yang berjumlah sebanyak 99 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner *Google Form* yang dibagikan kepada grup mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2024 dan 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner penilaian stress akademik dengan menggunakan instrumen *Perceived Sources of Academic Stress* dan Kuesioner Kesehatan Mental dengan menggunakan instrumen *Mental Health Continuum–Short Form* (MHC-SF). Penelitian dilaksanakan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 99 mahasiswa Fakultas Kedokteran, mayoritas mengalami stres akademik dalam kategori sedang, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori berat. Pada variabel kesehatan mental, sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori baik dan hanya sebagian kecil yang termasuk dalam kategori buruk. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental dengan nilai $p < 0.001$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0.40–0.59$. Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesehatan mentalnya. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik memiliki peran yang bermakna terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa kedokteran. Disarankan institusi memperkuat skrining dan program manajemen stres, serta mengoptimalkan layanan konseling. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal untuk hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Stress Akademik, Kesehatan Mental, Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Abstrak

Medical students are in early adulthood, a phase vulnerable to developmental pressures and academic demands. The intensive workload in medical education increases the risk of academic stress, with global prevalence reported at 30–94%, while in Indonesia, 22.2% of medical students experience depressive symptoms and 48.1% experience anxiety. This study aimed to analyze the relationship between academic stress and mental health among medical students. A quantitative approach with a descriptive correlational design using a cross-sectional study method was employed. The population and sample consisted of all 99 medical students, selected using total sampling. Data were collected online through Google Form questionnaires distributed to student groups of the 2024 and 2025 cohorts. The instruments used included the Perceived Sources of Academic Stress questionnaire and the Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF). The results showed that the majority of the 99 students experienced moderate academic stress, while a smaller proportion experienced severe stress. Regarding mental health, most students were categorized as having good mental health, and only a minority were categorized as poor. Statistical analysis revealed a significant relationship between academic stress and mental health ($p < 0.001$; $r = 0.40–0.59$), indicating a moderate negative correlation. This suggests that higher levels of academic stress are associated with lower levels of mental health among medical students with moderate strength. These findings highlight the significant role of academic stress in influencing students' mental health. It is recommended that institutions strengthen mental health screening and stress management programs, as well as optimize counseling services. Future research should use a longitudinal design for more comprehensive results.

Keywords: Academic Stress, Mental Health, Medical Students.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran berada pada fase perkembangan menuju dewasa muda yang ditandai dengan peningkatan tuntutan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai peran kehidupan. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, masa dewasa muda berada pada rentang usia 18–40 tahun dan merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas serta relasi interpersonal yang matang (Keliat et al., 2022). Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja menuju kedewasaan, di mana individu mulai dituntut untuk menunjukkan tanggung jawab yang lebih besar serta kemandirian dalam aspek psikologis maupun sosial (Akib et al., 2025). Mahasiswa kedokteran umumnya memasuki pendidikan tinggi pada usia 18–19 tahun, yaitu tahap remaja akhir menuju dewasa muda, sehingga mereka menghadapi tantangan perkembangan sekaligus tuntutan akademik yang tinggi secara bersamaan (Kamalia et al., 2024).

Pendidikan kedokteran dikenal memiliki beban akademik yang padat dan kompleks. Mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan, tetapi juga terlibat dalam tutorial, praktikum, pelatihan keterampilan klinis (skills lab), serta belajar mandiri di luar jam kuliah. Kondisi ini menimbulkan tekanan fisik dan mental yang lebih besar dibandingkan program studi lainnya (Sari et al., 2021). Selain itu, sistem pembelajaran yang kompleks dan tanggung jawab sebagai calon tenaga kesehatan turut meningkatkan potensi stres akademik (Dwi et al., 2025). Tekanan dalam pendidikan kedokteran berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental mahasiswa, baik secara global maupun nasional. Secara global, prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dilaporkan berkisar antara 30% hingga 94% tergantung pada lokasi dan tahun akademik (Al-Shahrani et al., 2023). Di Indonesia, sekitar 22,2% mahasiswa kedokteran mengalami gejala depresi dan 48,1% mengalami gejala kecemasan (Ramadianto et al., 2022). Tingginya masalah kesehatan mental tersebut berkaitan dengan rendahnya literasi kesehatan mental dan adanya kesenjangan antara kebutuhan layanan dan perilaku pencarian bantuan (Nazira et al., 2022).

Permasalahan kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian global. World Health Organization melalui *Mental Health Action Plan 2013–2030* menekankan pentingnya penguatan layanan kesehatan mental di institusi pendidikan sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif (WHO, 2021). Di tingkat nasional, pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Kesehatan Jiwa No. 18 Tahun 2014 menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan mental sendiri didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menghadapi tekanan hidup, menyadari potensi dirinya, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2022).

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa kedokteran adalah stres akademik. Stres akademik merupakan respons emosional, fisik, kognitif, dan perilaku yang muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam mengatasinya (Ratnawati, 2023). Tekanan ini sering kali dipicu oleh *academic stressor*, yaitu sumber stres yang berasal dari kegiatan pembelajaran dan tuntutan akademik (Zahwa et al., 2024). Secara empiris, penelitian menunjukkan bahwa 52,5% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara berada pada kategori stres sedang hingga berat (Alaydrus & Malik, 2023), dan 77,3% mahasiswa tahap pre-klinik mengalami stres berat akibat beban akademik (Ridhwan et al., 2024). Stres akademik berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami gangguan konsentrasi, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan motivasi belajar (Siallagan et al., 2023). Kondisi ini berpotensi menurunkan prestasi akademik dan menghambat perkembangan profesional mahasiswa kedokteran (Mufatihah et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi manajemen

stres dan dukungan institusional sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara adaptif (Saputri et al., 2025).

Studi pendahuluan 25 Juni 2025 dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran angkatan 2024 dan 2025 untuk mengetahui sumber stres yang mereka alami. Angkatan 2024 yang terdiri dari 13 mahasiswa, sebanyak 10 mahasiswa (77%) merasakan tekanan dari padatnya materi kuliah, jadwal yang ketat, ujian, serta tugas belajar. 7 mahasiswa (54%) mengalami tekanan akibat hubungan sosial, dan 6 mahasiswa (46%) merasakan tekanan dari lingkungan sosial. Sebanyak 5 mahasiswa (39%) juga menyampaikan stres akibat dinamika kerja kelompok yang tidak seimbang. Mahasiswa kedokteran Angkatan 2025 yang berjumlah 11 mahasiswa, tekanan akademik seperti jadwal kuliah yang padat, tuntutan nilai, dan ujian dirasakan oleh 9 mahasiswa (82%), sedangkan 6 mahasiswa (55%) melaporkan tekanan dari interaksi sosial dan keluarga, dan 5 mahasiswa (46%) merasakan stres karena tuntutan pribadi serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Terkait kondisi kesehatan mental, sebagian besar mahasiswa angkatan 2024 mengaku cemas menghadapi ujian atau presentasi (77%), sementara sebagian lainnya mengalami rasa minder atau kurang percaya diri (23%), serta gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan motivasi belajar (38%). Pada angkatan 2025, beberapa mahasiswa juga melaporkan rasa minder terhadap teman yang lebih aktif di kelas (18%) serta gangguan tidur dan kelelahan (36%). Selain itu, beberapa mahasiswa menyampaikan kesulitan menjaga keseimbangan emosional dan menghadapi tantangan dalam interaksi sosial, yang berpotensi memengaruhi proses belajar dan kemampuan beradaptasi di lingkungan akademik.

Data yang didapatkan dari Biro Psikologi menjelaskan bahwa kampus telah menyediakan layanan pendukung kesehatan mental melalui Biro Layanan Psikologi (BLP). Layanan BLP memeberikan layanan berupa konseling, konsultasi psikologis, serta pelaksanaan psikotres yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran di institusi ini belum tersedia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan intervensi promotif dan preventif di lingkungan pendidikan kedokteran, serta menjadi dasar perumusan kebijakan institusional yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional menggunakan metode pendekatan studi *cross-sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran, yang berjumlah sebanyak 99 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yaitu kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuisisioner penilaian stress akademik dengan menggunakan instrumen *Perceived Sources of Academic Stress* dan Kuisisioner Kesehatan Mental dengan menggunakan instrumen *Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF)*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuisisioner *Google Form* yang dibagikan kepada grup mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2024 dan 2025. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden dalam penelitian meliputi tahun akademik, jenis kelamin, tempat tinggal, stres akademik, dan kesehatan mental. Analisis Bivariat menggunakan Uji Korelasi korelasi *Spearman rank* untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Etik dan telah memenuhi prinsip etik pada tanggal 17 Desember 2025 dengan nomor surat No.5117/KEP-UNISA/I/2026.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner penilaian stress akademik dengan menggunakan instrumen *Perceived Sources of Academic Stress* dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,805 dan Kuesioner Kesehatan Mental dengan menggunakan instrumen *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,765. Penelitian diawali dengan mendistribusikan instrumen penelitian kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2024 dan 2025 melalui tautan *Google Form* yang dibagikan dalam grup WhatsApp resmi masing-masing angkatan. Sebelum pengisian kuesioner dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, jaminan kerahasiaan data responden, serta prosedur pengisian lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menyatakan persetujuan secara elektronik dengan mencentang *informed consent* pada *Google Form* sebelum dapat melanjutkan ke bagian kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden dalam jangka waktu yang telah ditentukan oleh peneliti. Selama periode pengumpulan data berlangsung, peneliti secara aktif memantau jumlah responden yang telah mengisi melalui rekapitulasi otomatis yang tersedia pada *Google Form*. Untuk memastikan jumlah sampel terpenuhi sesuai dengan target penelitian, peneliti melakukan koordinasi dengan penanggung jawab (PJ) masing-masing angkatan guna mengingatkan mahasiswa yang belum mengisi kuesioner. Setelah batas waktu pengisian berakhir dan jumlah responden terpenuhi, peneliti mengunduh seluruh data yang masuk. Data tersebut kemudian diperiksa kelengkapan dan konsistensinya guna memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan layak untuk dilanjutkan ke tahap pengolahan dan analisis menggunakan program SPSS versi 26. Hasil penelitian didokumentasikan dan digunakan sebagai dasar evaluasi serta penyusunan laporan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil penelitian tentang hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran sebagai berikut:

Tabel 1. Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Karakteristik		Stres Akademik						Total	
		Rendah		Sedang		Berat			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	5	16.1	23	74.2	3	9.7	31	100
	Perempuan	3	4.4	62	91.2	3	4.4	68	100
Tahun Angkatan	2024	4	8.2	42	85.7	3	6.1	49	100
	2025	3	6.0	43	86.0	4	8.0	50	100
Tempat Tinggal	Bersama Orang Tua	3	17.6	14	82.4	0	0	17	100
	Bersama Saudara	1	20.0	3	60.0	1	20.0	5	100
	Sendiri/Kost	4	5.2	68	88.3	5	6.5	77	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 1 mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat stres akademik kategori sedang. Berdasarkan tahun angkatan, mayoritas mahasiswa angkatan 2024 dan 2025 berada pada tingkat stres akademik kategori sedang. Berdasarkan tempat tinggal, mayoritas mahasiswa yang tinggal sendiri/kost memiliki tingkat stres akademik kategori sedang.

Tabel 2. Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Karakteristik		Kesehatan Mental						Total	
		Buruk		Cukup		Baik		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Jenis Kelamin	Laki-laki	2	6.5	11	35.5	18	58.0	31	100
	Perempuan	4	5.9	27	39.7	37	54.4	68	100
Tahun Angkatan	2024	3	6.1	18	36.7	28	57.0	49	100
	2025	3	6.0	20	40.0	27	54.0	50	100
Tempat Tinggal	Bersama Orang Tua	1	5.9	5	29.4	11	64.7	17	100
	Bersama Saudara	0	0	1	20.0	4	80.0	5	100
	Sendiri/Kost	5	6.5	32	41.6	40	51.9	77	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2, mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki tingkat kesehatan mental kategori Baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Pada responden laki-laki, kesehatan mental kategori Baik dialami oleh 18 mahasiswa, sedangkan pada responden perempuan sebanyak 37 mahasiswa.

Berdasarkan tahun angkatan, mayoritas mahasiswa angkatan 2024 dan 2025 memiliki kesehatan mental kategori baik, masing-masing sebanyak 28 mahasiswa dan 27 mahasiswa. Berdasarkan tempat tinggal, mahasiswa yang tinggal sendiri/kost memiliki kesehatan mental kategori baik sebanyak 40 mahasiswa. Selanjutnya, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memiliki kesehatan mental kategori baik sebanyak 11 mahasiswa, dan mahasiswa yang tinggal bersama saudara sebanyak 4 mahasiswa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Januari 2026 (n = 99)

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	8	8.1
Sedang	85	85.9
Berat	6	6.1
Total	99	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran berada pada kategori stres akademik sedang, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan tekanan akademik dalam tingkat menengah selama menjalani perkuliahan. Selain itu, ditemukan pula sebagian kecil mahasiswa yang mengalami stres akademik pada kategori berat.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Januari 2026 (n = 99)

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	6	6.1
Cukup	38	38.4
Baik	55	55.5
Total	99	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori baik. Meskipun demikian, masih ditemukan mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental pada kategori yang sedang dan buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kondisi kesehatan mental yang baik

Tabel 5. Tabulasi Silang Antara Stres Akademik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Stres Akademik	Kesehatan Mental						Total		P-value	Correlation Coefficient
	Baik		Cukup		Buruk		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Berat	2	33.3	2	33.3	2	33.3	6	100	0.001	0.40–0.59
Sedang	46	54.1	35	41.2	4	4.7	85	100		
Rendah	7	87.5	1	12.5	0	0	8	100		
Total	55	55.6	38	38.4	6	6.1	99	100		

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan tabel 5, mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang dan rendah cenderung memiliki kesehatan mental pada kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin buruk kesehatan mental mahasiswa.

Hasil penelitian ini menggunakan uji Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa, dengan skala data yang digunakan adalah ordinal sehingga termasuk dalam uji non parametrik. Berdasarkan hasil uji Rank Spearman diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 dengan $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *p-value* < 0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Hasil uji *correlation coefficient* menunjukkan nilai -0,442. Nilai negatif tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat berlawanan arah, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa maka semakin rendah buruk kesehatan mentalnya, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin baik kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan kriteria kekuatan hubungan nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori hubungan sedang (Sugiyono, 2023).

Pembahasan

1) Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Berdasarkan analisis karakteristik tahun angkatan dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2024 maupun 2025 berada pada kategori stres akademik sedang. Studi penelitian lainnya menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami banyak tekanan yang dapat memicu timbulnya stres, yang dibuktikan dengan temuan bahwa 52,5% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019 dan 2020 berada pada tingkat stres sedang hingga berat (Alaydrus & Malik, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kesamaan tingkat stres akademik pada angkatan 2024 dan 2025 dipengaruhi oleh tuntutan kurikulum, beban akademik, serta sistem pembelajaran yang relatif sama pada kedua angkatan tersebut, sehingga tekanan yang dirasakan mahasiswa berada pada tingkat yang serupa, yaitu sedang.

Berdasarkan analisis terhadap karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan sebagian besar mengalami stres akademik dengan tingkat sedang. Meskipun demikian, tingkat stres akademik sedang lebih sering dialami oleh mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki. Studi penelitian lainnya menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung menghadapi tekanan psikologis yang

lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki (Mahmudah et al., 2025). Situasi ini bisa menjelaskan mengapa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik, karena ada perbedaan dalam cara mereka merasakan emosi dan menghadapi tuntutan belajar.

Berdasarkan analisis karakteristik status tempat tinggal dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian bertempat tinggal di kos. Penelitian lainnya menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga atau saudara (Ardi et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki peran terhadap tingkat stres akademik, khususnya pada mahasiswa perantau, karena adanya tuntutan kemandirian, keterbatasan dukungan sosial langsung, serta tanggung jawab dalam mengelola kehidupan sehari-hari secara mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran sebagian besar berada pada kategori sedang. Stres akademik dengan kategori sedang dapat diartikan mahasiswa masih mampu mengelola tuntutan akademik yang dihadapi, namun tetap merasakan tekanan yang cukup signifikan akibat beban perkuliahan.

Hal ini terlihat dari dimensi stres terkait tugas dan ujian, di mana mahasiswa merasakan adanya tuntutan akademik yang cukup tinggi terutama berkaitan dengan beban tugas serta tekanan yang muncul selama periode ujian. Selain itu, mahasiswa menunjukkan sikap yang cenderung netral terhadap tingkat kesulitan tugas dan persaingan nilai dengan teman sebaya. Mahasiswa juga menilai bahwa beban tugas yang diberikan masih berada dalam batas kemampuan yang dapat dikelola serta memiliki kepercayaan diri untuk mengejar ketertinggalan apabila mengalami hambatan dalam penyelesaian tugas maupun persiapan ujian.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik serta perubahan dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Mamnua, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi, temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban belajar yang padat, tekanan ujian, serta ekspektasi akademik yang besar baik dari lingkungan institusi maupun dari diri sendiri (Putri, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian kecil mahasiswa mengalami stres akademik dengan kondisi berat, peneliti melihat bahwa mahasiswa fakultas kedokteran secara umum masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa mampu mengelola tekanan perkuliahan melalui pengaturan waktu yang relatif efektif, serta pemahaman terhadap materi perkuliahan.

2) Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Hasil penelitian terkait karakteristik tahun angkatan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2024 maupun 2025 memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori baik. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa pada kedua angkatan yang berada pada kategori kesehatan mental cukup dan buruk. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa perbedaan tahun angkatan dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa (Biromo et al., 2023). Perbedaan kondisi kesehatan mental antar tahun angkatan dapat dipengaruhi oleh tingkat adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan, pengalaman akademik yang berbeda, serta kemampuan dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik yang seiring waktu cenderung berkembang.

Hasil penelitian terkait karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan kategori tinggi. Hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran adalah perempuan. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental positif pada mahasiswa perempuan sedikit lebih

tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kemampuan mahasiswa perempuan dalam mengekspresikan emosi, mencari dukungan sosial, serta menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga berdampak pada kondisi kesehatan mental yang lebih baik (Cen et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa dominasi responden perempuan dalam kategori tinggi sejalan dengan proporsi jumlah mahasiswa perempuan yang lebih besar, serta didukung oleh kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, dan strategi koping yang lebih adaptif sehingga berkontribusi pada tingkat kesehatan mental yang lebih baik.

Lingkungan tempat tinggal juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian lainnya menyatakan bahwa pengalaman kesehatan mental dapat berbeda tergantung pada latar belakang dan kondisi tempat tinggal mahasiswa, khususnya antara mahasiswa perantau yang tinggal di kos dan mahasiswa lokal yang tinggal bersama keluarga (Septiani et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan kondisi dan dukungan sosial di lingkungan tempat tinggal, baik tinggal bersama keluarga maupun di kos, berperan dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, kesehatan mental pada mahasiswa fakultas kedokteran sebagian besar berada pada kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menjaga keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial.

Hal ini terlihat dari aspek *emotional well-being*, di mana mahasiswa mampu mengelola emosi secara positif, tetap merasa puas dengan kehidupan yang dijalani, serta tidak mudah mengalami tekanan emosional yang berlebihan. Selain itu, pada aspek *psychological well-being*, mahasiswa menunjukkan penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengembangkan potensi diri secara optimal. Pada aspek *social well-being*, mahasiswa mampu menjalin hubungan sosial yang positif.

Penelitian lainnya pada mahasiswa fakultas kesehatan tingkat 2, 3, dan 4 di STIKes Dharma Husada Bandung, berdasarkan hasil analisis univariat, penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental emosional mahasiswa berada pada kategori sehat (Makagansa et al., 2023). Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik dan lingkungan perkuliahan, serta mampu mempertahankan kondisi kesehatan mental yang positif dalam menjalani proses pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kesehatan mental dengan kategori tinggi, peneliti melihat bahwa mahasiswa fakultas kedokteran memiliki kemampuan yang baik dalam mempertahankan kesejahteraan mental selama menjalani proses pendidikan. Mahasiswa mampu menjaga kestabilan emosi, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, serta menunjukkan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani sebagai mahasiswa.

3) Analisis Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan nilai p value = 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hubungan yang terjadi bersifat negatif, di mana semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk kondisi kesehatan mentalnya.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa dengan nilai p -value sebesar 0,034 ($p < 0,05$) (Putri, 2024). Penelitian lainnya juga menemukan hasil serupa dengan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik berhubungan dengan penurunan kesehatan mental mahasiswa (Fitriani & Iskandar, 2025). Penelitian lainnya turut mendukung hasil ini dengan

menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,110$ (Subardjo et al., 2024).

Secara teoritis, hasil penelitian ini sesuai dengan konsep stres akademik yang dijelaskan, di mana stres akademik merupakan respon individu terhadap tekanan akademik yang dirasakan sebagai beban dan hambatan dalam proses belajar (Rahma et al., 2024). Tekanan akademik yang tinggi dapat memunculkan berbagai respons stres, baik secara fisiologis, kognitif, perilaku, maupun emosional (Rustam & Tentama Fatwa, 2020). Respons tersebut dapat berupa kelelahan fisik, gangguan konsentrasi, perilaku menarik diri, serta munculnya emosi negatif seperti kecemasan dan perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan akademik.

Stres akademik yang berkepanjangan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesulitan adaptasi terhadap proses pembelajaran, jadwal perkuliahan yang padat, hubungan pertemanan yang kurang mendukung, serta lingkungan tempat tinggal yang kurang nyaman dan minimnya dukungan sosial. Faktor-faktor ini, dapat memperberat tekanan yang dirasakan mahasiswa dan meningkatkan risiko terganggunya kesehatan mental.

Dari sisi kesehatan mental, tekanan akademik yang tinggi dapat berdampak pada menurunnya *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being* mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami gangguan emosi, seperti kecemasan dan perasaan murung, penurunan motivasi dan tujuan hidup, serta kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditandai dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengembangkan potensi diri, dan berfungsi secara sosial (Kayes, 2002).

Temuan mengenai hubungan negatif antara stres akademik dan kesehatan mental dalam penelitian ini juga dapat dipahami dalam konteks perkembangan dewasa muda. Mahasiswa fakultas kedokteran umumnya berada pada tahap dewasa muda, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab, tuntutan kemandirian, serta proses pencapaian tujuan pendidikan dan karier. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti kemandirian emosional dan ekonomi, penyesuaian sosial, serta persiapan karier, yang menuntut kemampuan adaptasi yang optimal (Dwilianto et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingginya tuntutan perkembangan pada masa dewasa muda dapat memperkuat dampak stres akademik terhadap kesehatan mental, sehingga semakin tinggi stres yang dialami, semakin menurun kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas dan tuntutan ujian, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa dewasa muda apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi, kesiapan kognitif, serta dukungan sosial yang memadai. Ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik tersebut berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan dewasa muda dan berdampak pada menurunnya *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*. Dengan demikian, stres akademik pada mahasiswa dewasa muda tidak hanya memengaruhi proses belajar, tetapi juga berimplikasi pada perkembangan psikososial dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu keseimbangan fungsi psikologis mahasiswa dan menurunkan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya pengelolaan stres akademik melalui peningkatan kemampuan adaptasi belajar, penguatan dukungan sosial, serta penciptaan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mengalami stres akademik dengan kategori sedang dan minoritas yang mengalami stres akademik dengan kategori berat.
- b. Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki kesehatan mental dengan kategori baik dan minoritas yang memiliki kesehatan mental dengan kategori buruk.
- c. Penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, dengan hasil ($p = 0,001$, koefisien korelasi = 0.40–0.59) yang menunjukkan hubungan negatif sedang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Akib, N., Prabandari, S. Y., & Rahmat, I. (2025). Deskripsi masalah kesehatan mental pada mahasiswa fakultas kedokteran, kesehatan masyarakat, dan keperawatan Universitas Gadjah Mada. *JIMKesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 2502–2731. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v7i1>
- 2) Alaydrus, Z., & Malik, R. (2023a). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Edisi*, 14(2), 2023. <https://ejournal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>
- 3) Alaydrus, Z., & Malik, R. (2023b). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara angkatan 2019 dan 2020. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 2023. <https://ejournal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>
- 4) Al-Shahrani, M. M., Alasmri, B. S., Al-Shahrani, R. M., Al-Moalwi, N. M., Al Qahtani, A. A., & Siddiqui, A. F. (2023). The prevalence and associated factors of academic stress among medical students of king khalid University: An analytical cross-sectional study. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- 5) Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- 6) Biromo, A. R., Novendy, N., Lonan, G. A. D., Ariani, V., & Permana, M. R. (2023). Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Kajian Studi Potong Lintang Salah Satu Fakultas Kedokteran di Jakarta Barat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1950–1963. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10620>
- 7) Cen, S., Zhao, M., Wang, F., & Tang, L. (2025). Gender differences in the relationship between mental health and academic performance among undergraduate students at a medical school in Shanghai: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21697-5>
- 8) Dwi, R., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran Overview of Academic Stress Levels in Undergraduate Nursing and Medical Students. *Journal of Intan Nursing*, 4(1). <https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266>
- 9) Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa dewasa awal. *Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.
- 10) Fitriani, D., & Iskandar, I. (2025). Hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental dalam perkuliahan daring. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- 11) Kamalia, A. M., Dewi Martha Indria, & Marindra Firmansyah. (2024). Pengaruh lama pengalaman belajar dan kecerdasan emosional terhadap kesiapan belajar mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Malang. *Unram Medical Journal*, 13(3), 169–176. <https://doi.org/10.29303/jk.v13i3.5233>
- 12) Keliat, B. A., Mulia, M., & Fitriani, N. (2022). *Promosi kesehatan jiwa : Terapi kelompok terapeutik* (M. Mulia & N. Fitriani, Eds.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- 13) Keyes, C. L. M. (2002). Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality. In *Source: Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 43, Number 2). <http://www.jstor.orgURL:http://www.jstor.org/stable/3090197> Accessed:24/07/200816:32
- 14) Mahmudah, S. Z., Salim, A., & Setiyani Subardjo, R. Y. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(9), 2847–2853. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i9.278>
- 15) Makagansa, A. T., Hastuti, E. A., & Mentari, I. (2023). *Hubungan kesehatan mental emosional dengan prestasi belajar mahasiswa prodi sarjana keperawatan*.
- 16) Mamnuah. (2021). Stress and efforts by students in learning during Covid-19 pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 267–272. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.502>
- 17) Mufatihah, Z., Putri Zelya, A., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *Edu Research*, 6(1)
- 18) Nazira, D., Afriani, Mawarpury, M., & Intan, D. K. (2022). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5.
- 19) Putri, V. M. (2024). *Hubungan tingkat stres akademis dengan kesehatan mental mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran kuliah*.
- 20) Rahma, A., Khairani, I., & Susanti, D. (2024). Analisis stres akademik: Peran konselor di lingkungan pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(2). https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i2.861
- 21) Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa program sarjana keperawatan dan kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, 4(1). <https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266>
- 22) Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- 23) Rustam, H. K., & Tentama Fatwa. (2020). Creating academic stress scale and the application for students. *Jurnal Internasional Penelitian Ilmiah & Teknologi*, 9.
- 24) Saputri, D. I. (2025). Hubungan pengetahuan tentang manajemen stres dengan kesehatan mental mahasiswa akhir fakultas kedokteran. *Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- 25) Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman sebelum menghadapi OSCE. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>
- 26) Septiani, F., Saputri, A., Hidayat Baeha, A., Mutianda, L., & Tamara, R. (2024). Analisis Perbandingan Pengalaman Kesehatan mental Antara Mahasiswa Perantau Dan Lokal. *...Naureendigiton*. <https://e-journal.naureendigiton.com/index.php/mj>
- 27) Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres akademik mahasiswa di sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- 28) WHO. (2021). *Mental health action plan 2013–2030*
- 29) WHO. (2022, June). *Mental Health*. World Health Organization.
- 30) Zahwa, F. K., & Hanif, ma'mun. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental aahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*